

# 本报独家专访范思琦—— 金牌之外，做赤忱的“候鸟”

11月19日，当山东女团拿到全运会乒乓球女子团体赛金牌时，范思琦的名字走进了大众视野。她在关键的第五盘逆转对手，拿下锁定胜局的一分。仅仅数日前，女单首轮，她与卫冕冠军王曼昱鏖战七局，决胜局曾一度9比5领先。那是一场发挥得淋漓尽致的比赛，虽败，却无憾。从单打赛场的“虽败犹荣”，到团体赛场的“绝地翻盘”，范思琦的名字，在这个秋天，以一种坚韧而潇洒的姿态，印入了许多人的记忆。

然而，故事的波澜壮阔，远不止于金牌的闪光。比赛结束后，本报记者的一通采访电话，连接起南北两端。电话那头，范思琦的声音带着赛后疲惫的沙哑，却格外清晰、坦诚，没有半分冠冕堂皇的修饰。如同她的球风，干脆利落，直抵内核。

本版撰稿 本报记者 程超

## 团队绝境，总有人为你托底

回顾这次全运之旅，“圆满”是范思琦提到的第一个词。“确实，最后能够拿到团体冠军，对于这次比赛来说还是一个比较圆满的结局。”她没有将功劳归于一人，“我们从8进4，包括半决赛、决赛都是打满了五场，非常艰苦。最后能够在团队的共同努力下拿到这个冠军，非常圆满。”

这种对团队的体认，贯穿了范思琦的叙述。这个周期她代表山东队，于她并非简单的雇佣关系，而是一种融入与共鸣。“山东队是一个非常有拼搏和传承精神的队伍，”她说，“在这个集体中感觉到了很多正能量。”她提到了队伍的团结，提到了山东人在逆境中不放弃的勇气，也提到了核心陈梦

带来的强大凝聚力。“这方面自己也是学习到了很多东西。”

这枚金牌是范思琦第一次代表山东队出战全运会的答卷。早年，她曾在山东鲁能俱乐部训练、成长，此番可谓“归来”。问她这是否是一种回报，她沉吟片刻：“确实是第一次代表山东打全运会，感觉是挺意义不一样的一届。山东队给了自己很大的力量和强大的后盾，队里的领导、教练非常支持我，很多事情不用太操心，他们会尽力创造良好的环境。今年我基本都住在济南，很感谢各方面领导对我的帮助，才有了今天的自己。”话语间，是清晰的责任感与感恩之心。

## “候鸟”从不抱怨环境

当记者用“候鸟”形容范思琦时，她欣然点头：“四海漂泊，我懂这种感觉。”范思琦1998年出生在辽宁省鞍山市，却非山东籍。曾长期代表四川队征战，并在辽宁首夺全运团体金牌。如今“回归”山东，再登巅峰。这复杂的注册轨迹背后，是中国乒乓球人才流动的缩影，也是一位运动员不断寻找位置与机遇的足迹。

更深的“漂泊”发生在2025年年初。那时，她做出了一个重大决定：退出国家队。“今年的年初，”她确认了这个时间点，“去年（2024年）的12月吧。”原因直接而现实：“我年龄比较大了，也没有太多的上升空间了。其实就是换一条路走一走，很正常。”没有煽情，没有怨怼，只有冷静的自我认知与路径选择。

然而，退出国家队前的最后一舞，却格外绚烂。2024年的WTT中国大满贯赛，她从资格赛一路爆冷杀入四强，打出了职业生涯的高光篇章之一。“很感谢队伍给我比赛的机会，”她复盘道，“那一次打得比较好，各种因素都有。”记者询问她那时的心态是怎么样的？她回答：“我觉得在场上打一场就很珍惜一场，”她顿了顿，吐出两个字：“珍惜。”

离开国家队，并未远离球场。她像一只真正的候鸟，飞向了更广阔的世界。今年年初，范思琦参加了埃及联赛。“我个人还是一名比较喜欢比赛的运动员，”她解释的动机，“我也很喜

欢看一看不一样的世界，经历不一样的比赛氛围和环境。”在异国他乡，语言不通，靠英语和手语交流，但她乐在其中。“多经历一些事情，肯定会丰富你的认知，拓宽你的视野，看问题的角度、自己的思路都会更加开放。”

甚至在国内，范思琦也活跃于各类业余赛事、商业比赛，不挑舞台，只求体验。“我一直告诉自己要去看多经历、多感受，无论是国家大赛还是业余比赛，形式可能会存在不同，但只要能打打球我就很开心。”这份对乒乓球纯粹的热爱与对经历的渴望，让她显得与众不同。



## 从19岁到27岁，冲劲之余更成熟

女团决赛第五盘0比2落后的绝境，是所有观众的惊悚时刻，却是范思琦赛前心理准备的一部分。“首先从客观上来说，自己确实是下风球，”她冷静分析，“对何卓佳战绩比较少，输得更多一些。”因此，她做好了比赛艰苦，甚至开局大比分落后的预案。“在0比2落后的情况下，内心并没有泄气或者放弃，都没有，还是全力以赴去拼好下一个球。”

技术调整随之而来，但更关键的是心态的切换。“带着那种破釜沉舟的勇气，”她说，“从第三局开始，就是放手一搏的心态，一分一分去拼。”记者提到，追平乃至反超时，她脸上常带着笑，这是享受比赛吗？“其实要说不紧张，没有压力是不可能的，”她否认了绝对的轻松，“每个人对待压力和紧张的方式不一样。那时候也是血脉偾张，出手也会僵硬。但我觉得能够把这种压力和紧张感转化成自己的力量，带着必胜的决心去拼。”

这是一种千锤百炼后的赛场智慧：承认压力，接纳紧张，然后与之共舞，将其化为专注与果敢的燃料。范思琦将这种心态的平稳，归功于赛前充分的准备，以及“敢打敢拼敢于出手”的信念。

范思琦给这届全运会的整体表现打了“20分”（满分10分制）。她解释：“这不单指成绩，更指‘表现上和发挥上的任务’，在场上做到的这种拼的各方面，我觉得都非常好，对自己非常满意。”

这并非范思琦的第一枚全运金牌。2017年，19岁的她就曾代表四川队夺得女团冠军。八年光阴，两枚金牌，心境已是迥然。“上一次（17年），自己才19岁，比较年轻，更多是在场上有一股冲劲，”她回忆道，“当时在朱雨玲的团队里，主要是以拼为主，技术和心理都不是特别成熟。虽然各方面都不是最成熟的时期，但是也承受住了该承担的压力和责任。”

而2025年的范思琦，“年龄上、心

态上、技术上、思想上，都有很多变化。这八年经历了很多事情。”她强调，这一届赛前并未奢望冠军，团队是“能多赢一场，就多往前拼一场”的心态。“主要是从人的思想上，比之前更成熟了一些。不单单是技术，在看待问题的角度、处理事情的方式上，感觉更加成熟。”“经历”二字，是她接受采访中的高频词，也恰恰是她职业生涯最独特的注脚。



## 在喧嚣中，遵从内心的声音

范思琦的独特，不仅在于轨迹，更在于性格。接受采访中，她多次流露出一种高度的自我意识和独立性。记者形容她“特立独行”“比较喜欢一个人”“很酷很飒”。问她是否活得很真，因而可能失去一些世俗意义上的机会时，她的回答坦率而清醒：“为人处世圆融通达，自然能收获相应的裨益。但说到底，还是在于个人的价值取舍。于我而言，更愿意遵从内心的声音而活。我能成为当下的自己，离不开国家、省市对我的培养，我很感激有做自己的机会。”

在这个众声喧哗的年代，运动员尤其容易被舆论裹挟。但范思琦似乎有一套内在的屏障。“从小到大我都没有去过多地在意别人的看法，这可能是一种天赋，”她说，“我不会太过多地在意别人的评价与看法，还是比较尊重自己内心的声音。”全运会后关注

度飙升，她也淡然视之：“对于自己来说并没有太大的区别，人生很长、生活很大，并不只有乒乓球。保持平常心。”

她坦言自己“一直都很肯定自己”“凭自己的能力走到今天已经很棒了”。这份坚实的自我认同，是她能“四海漂泊”却始终内核稳定的根基。当被问及未来，她没有给出明确答案。“这还真不知道，没想那么远。踏踏实实过好当下。”眼下，她的目标是好好休息，之后可能再去欧洲联赛打比赛。“努力到无能为力，拼搏到感动自己。”她说这是她的座右铭。

采访的最后，记者问及夺冠后是否落泪。王晓彤哭了，陈梦哭了，你呢？

“我也哭了。”她承认，但方式很“范思琦”：“不想让镜头捕捉到，我就偷偷哭一下。”

“你不希望别人看到你脆弱的一面？”

“我的性格不是那样的，不太想外界看到我脆弱的一面。”她笑道，带着一丝看透的洒脱。

这就是范思琦。一个在0比2落后时能笑着逆转的斗士，一个在认清自己后选择“换条路走走”的勇者，一个不在意定义，只忠于内心的漂泊者。她的故事，不只是一个“逆袭夺冠”的热血剧本，而是一个关于自我认知、关于选择、关于在宏大体育机器与个人人生追求之间寻找平衡的深沉叙事。她像一只候鸟，飞过辽宁的童年，四川的成长，国家队的荣光与淡出，山东的圆梦，以及在埃及、在未来各地的风景。她的球拍，划过的不仅是乒乓球的弧线，更是自己独特的人生航迹。全运金牌，是这段迁徙中一座闪亮的灯塔，但显然，不是终点。