

# 成长在挑战中熠熠生辉

2025年12月28日，南京冬夜微寒，乒超联赛总决赛女团颁奖的喧嚣渐歇。陈熠裹着外套坐在记者对面，脸上仍挂着未散的倦意——因身体不适，她缺席了这场年末收官战。这一年之内记者与她的第二次对话：3月宁波全运会预选赛时，世界排名20位左右的她，谈及目标时满是懵懂闯劲；而2025年末回望，她的眼神已多了几分坚定与清醒。“这一年比了不少赛，经历了不少事，回头看真的成长很多。”谈及2025，陈熠提炼出三个关键词：挑战、经历、专注。

本版撰稿 本报记者 程超

## 从仰望到破局的过山车之旅

2025年，陈熠征战12站国际赛事，加之国内联赛与全运会，全年赛程几乎无休。年末乒超总决赛的缺席，不过是高强度节奏里的意外小插曲。比起身体上的疲劳感，赛场上那些直面强手的时刻，更让她刻骨铭心。其中，与世界杯女单冠军朱雨玲的四次交手，是她全年最深刻的成长印记。

两人首次碰面是4月WTT常规挑战赛太原站女单半决赛。赛前，陈熠坦言心里没底：“朱姐能稳坐国家队主力多年，对乒乓球的理解绝非我能比，我一直是仰望的姿态。”那场比赛，她全程被动，“从球路到战术对抗，几乎毫无还手之力，赛前准备的战术全用不上”。但失败如同一面清醒的镜子，让她看清差距：“只有跟比自己水平高的人交手才能进步，这场球虽输得彻底，却让我学到很多。”

第二次对决是美国大满贯决赛。陈熠一路磕磕绊绊闯进决赛，这样的成绩连她自己都意外。“我和朱姐都是一路硬仗打上来的，都渴望胜利。”她回忆道，比赛中曾一度看到胜利希望，可关键时刻心态失守，“最后输了，核心还是自己波动太大。”赛后看到朱雨玲的访谈，陈熠深受触动：“她经历过人生变故，对顺境逆境的把控力，我当时远未达到。高水平比赛到最后，拼的就是谁更坚定、谁出手更果断。”

在北京大满贯比赛的第三次交手，成为陈熠全年的低谷。“赛前就犯怵，总想着之前两连败，这次肯定也难

赢。”畏难情绪让她在场上放不开，“遇到一点困难就无限放大，赛后复盘才发现，根本没那么夸张”。连续三次失利，她也曾怀疑自己与朱雨玲的差距是否真的无法逾越，但冷静后经教练、队友复盘总结，陈熠坚定了想赢得先过自己这关，畏惧毫无用处。

2025年末在中国香港总决赛的第四次对决，终于成为破局之战。赛前，陈熠给自己定了简单目标：“能赢一局算一局，先咬下一局再说。”比赛跌宕起伏，双方交替领先，第五局她大比分落后时，索性放手一搏：“平时不敢冒险的球，都果断出手了，只有打破她的节奏才有机会。”决胜局关键分上，她跳出舒适圈，以两个果断长球锁定胜局。“搏杀有风险，但不能再像之前那样输了，年轻运动员就该有冲击力，要打出精神面貌。”

四次交手，宛如一次过山车。从太原的完全被动，到美国的遗憾落败，再到北京时的畏难低谷，最终在香港实现破局。这一路起起落落，藏着她实打实的成长。谈及这四次对决，陈熠有着清醒认知：“赢一次不代表下一次还能赢，朱姐的实力和对乒乓球的理解仍在我之上。但对我而言，最核心的收获不是赢下这场球，而是战胜了那个总抱侥幸心理的自己。”以前打到关键分，她总想着靠现有技术和状态赢球，而香港这场比赛，她丢掉了这份侥幸：“把该执行的战术落实到位，把该搏的球果断打出去，这种脚踏实地的掌控感，比单纯赢球更有价值。”



## 全运会淬炼，遗憾与突破交织的成长

2025年的每一场比赛、每一次输赢，都成了陈熠成长的养分。这些经历不光关乎比分，更让她的心态逐渐成熟，对乒乓球、对责任有了更深认知。全运会，便是她全年成长中最深刻的淬炼场。

全运会开赛前夕，陈熠正处于状态起伏期。从澳门站到蒙彼利埃站，连续输球让她陷入迷茫，“虽然知道该放平心态，但持续失利让我越来越不自信。”这种状态直接影响了她的单打征程。女单1/8决赛，她2比4不敌削球名将刘斐。尽管赛前身体不适成为潜在影响因素，但她未找客观理由，而是清醒意识到自己的短板——面对削球打法时，技战术仍存在明显漏洞。此前3月全运会预赛输给胡丽梅、澳门站不敌韩莹，接连在削球选手面前栽跟头，已暴露了这一问题。“中国队历代主力打削球都能稳稳拿下，这说明我在这方面的能力还远远不够过关。”全运会是运动员一个周期综合能力的全面反馈，陈熠直言，“2025年我的世界排名虽跻身前十，但和绝对主力们相比存在不少差距，底子还不够厚实。因此在全运会这样大赛舞台上，输给削球手并非偶

然，而是现阶段能力的客观反映。”

女团赛事的征程更显曲折，也让她的内心经历了更剧烈的起伏。上海女团赛前未设过高目标：“小组出线打进前八，对我们来说就已完成任务。”虽小组赛顺利出线，但陈熠对自己的发挥并不满意，“有些比赛赢了，可全程都在犹豫、否定自己，这种状态不行。阳姐(孙铭阳)和杨屹韵都拼尽了全力，我却没法完全释放。”

女团半决赛上海对阵山东，成为陈熠全运会最刻骨铭心的记忆。作为一单出战的她，遭遇奥运冠军陈梦，赛前所有人都认为这是一场下风球，她却意外卸下心理包袱：“梦姐是奥运冠军，我输了也正常，反而没有杂念，能单纯享受比赛。”

这场对决异常胶着。第一局陈熠失利，第二局奋起直追拿下，第四局11比13憾负后，她在第五局顶住压力稳住阵脚，最终在决胜局以11比4击败陈梦。这场胜利中，她不再是关键时刻畏首畏尾的保守型选手，而是敢于主动发动、敢于形成僵持的挑战者。“战术选择是一回事，主动意识才是关键。”她事后总结，获胜的原因是突破舒适圈。

然而，遗憾很快接踵而至。上海

队大比分2比1领先时，第四盘陈熠再度出战对阵王晓彤，赢球即可助队伍晋级决赛。“我们是国家队队友，彼此熟悉，就看谁的临场发挥更好。”两人打满五局，其中四局都鏖战至10分后才决出胜负，最终陈熠遗憾落败。“关键分上不够坚定，有机会没把握住。”赛后，强烈的自责涌上心头，“阳姐和杨屹韵已经发挥得很好，大家都很信任我，自己也想替队伍承担起两单的重任，但在关键分的把握上有所缺失，值得复盘和总结。”

好在三、四名决赛中，上海队姑娘们顶住压力，夺得宝贵铜牌，时隔42年后重返全运会领奖台。赛后，陈熠坐在场边掩面而泣，所有情绪尽数释放。遗憾与成长相伴，自责与坚定共生。回望全运会整体表现，她未沉溺于遗憾，而是以平和的心态审视得失：“作为一单，我还未能完全承担起那份重量，不够稳定，没有积累到能稳稳拿下两分的程度。”但她更清楚，这场赛事让她看清了短板，也突破了内心桎梏。从单打输削球手的反思，到女团对阵陈梦时的勇敢出手，再到失利后的自我剖析，她逐渐学会与畏难情绪共处，学会在压力下专注当下。



## 专注当下，补短板精特长

美国大满贯比赛中与早田希娜的那场逆转战，让陈熠深刻领悟到专注的力量。去年年初时，她曾3比2击败过早田希娜，可这场比赛开局，她便被对手打蒙，0比3落后。“早田的发挥超出预期，我一直被她的节奏带着走，感觉陷在她的进攻圈里出不来。”到了第四局，陈熠索性放下输赢执念，“就想着打好眼前这一分，大比分落后时，先赢下一分，再赢一分，慢慢追。”没想到这个简单的想法竟发挥了作用，第四局逆转后，她愈发平静，而早田的心态开始波动。“第五局打得胶着，到了第七局，我虽也有些忐忑，但还是逼

着自己专注每一分。”最终，她成功翻盘赢球。

赛场之外的经历，也让陈熠愈发成熟。2025年，随着世界排名一路攀升，关注度与外界期待也随之而来，但这些并未打乱她的节奏。“我更注重未来能把控的事情，比如下一场比赛的精神状态、技术发挥。”在赞赏与质疑中，这个21岁的女孩展现出超越年龄的淡然。从年初到年尾，陈熠的发型从长发变为利落短发，内在的她则在反复锤炼“专注”这一核心能力。她开始有意识地记住那些关键时刻的感觉：记住逆转早田时的心无杂念，记住

战胜朱雨玲时的果断出击。“我要把这种感觉刻在心里，以后再遇到犹豫反悔时，都能勇敢搏出去。”

谈及2026年的目标，陈熠没有喊出高调口号，而是平静说道：“先把自己的短板补好，不轻易输外战。”2025年的陈熠，恰似一块投入竞技烈火的矿石。挑战是锤炼她的重锤，经历是灼烧她的高温，而专注则是她内在的结晶过程。输赢之间，她最重要的收获或许不是排名的跃升，而是对自己更清晰的丈量，以及对“如何成为更强大的自己”这一问题，寻找更笃定的答案。