

# 王哲林：相信属于自己的总会到来

独家专访

——“万分”是水到渠成，“大王”还有更高的目标

2026年1月27日，上海体育馆的欢呼为CBA联赛又一历史瞬间定格——上海久事男篮队长王哲林用一次标志性的内线强打，将个人生涯总得分镌刻在10000分的刻度上，成为联赛历史第六位、现役唯一的“万分先生”。

十四载征程，489场比赛，从福建队的青涩新星到上海男篮的核心队长，两夺常规赛 MVP 的他，用坚守与努力书写着属于自己的篮球传奇，而在里程碑的荣誉背后，是坚持带伤的执着，是不断修炼的自我，更是对胜利的渴望。

本版撰稿 本报记者 薛思佳

## “道贺比生日还多，但赢球更重要”

东方体育：拿到万分的夜晚，如何进行庆祝？

王哲林：就回家和家人一起聊聊天，和平常一样。

东方体育：在哪个瞬间，让你觉得自己可能要达成这一历史性的时刻？

王哲林：其实自己没有太多去想10000分的事情，因为一开始自己的进攻状态一般，直到下半场可能才慢慢找到感觉，进攻机会也多一点，而且是越打越顺，就觉得自己有可能去达成这一成就，最后也没想到正好拿

到了25分，一分不多，一分不少。

东方体育：那天晚上手机里的消息应该很多，有没有哪个人的祝贺让你印象很深？

王哲林：确实，比我过生日的消息还多。但好像大家发的内容都差不多，有和我从小一起长大的朋友，有福建的，也有上海的一些朋友，包括曾经的队友都给我发了祝福，感觉都一样珍贵。

东方体育：其实官方很早就开始预热10000分这个事情了，但实际上你自己没有预设过这件事在哪个时间

节点上发生？

王哲林：对，不能说为了自己早点得到10000分去改变球队的打法或是原先的技术安排。我觉得顺其自然是最好的，而且比赛也赢了，可以说是双喜临门。如果我为了去拿这个10000分，结果球队输了球，肯定是不好的，所以这是最好的安排，刻意去安排，或者一直去想这件事反而会适得其反。希望自己能够延续状态，拿到更多的里程碑，然后帮助球队，去赢得更多比赛，达成我们全队的目标。

## “要做好儿子的榜样”

东方体育：你第一时间把比赛用球给到了场边的儿子，是提前设计过的还是临场决定的？

王哲林：很早之前就想过，如果拿到10000分，要把这个球给他。恰好那场比赛他在现场，就把球给他了。

东方体育：儿子对这个10000分有什么概念吗？

王哲林：目前还没有，因为太小了。而且看上去他对篮球暂时没有什么太大的兴趣，就是看个热闹，有时候在场边还更喜欢看动画片，

我们也不会强求他一定要怎么样，只要开心健康就好。

东方体育：升级做了父亲之后，自己有什么成长和变化吗？

王哲林：其实我是不太希望家人出现在公众视野之内的，因为我知道舆论压力有多大，还是希望给他们一个相对宽松的环境。作为我来说，不敢说是所有人的榜样，但起码做好我儿子的榜样，在他们面前做出好的行为示范，希望他长大之后能成为一个优秀的人。



图/王意麦

## “被球迷TIFO感动，绝杀同曦至今难忘”

东方体育：看到球迷给你准备的TIFO，是一种怎样的感受？

王哲林：很惊喜，也很感动，非常感谢这么多球迷一直以来对自己的支持和鼓励，很用心。

东方体育：这10000分里面，你觉得哪个进球让你印象最深？

王哲林：绝杀深圳的那个进球确实很难忘，但印象最深刻的应该是我第一次绝杀的时候，那时候我还 在 福 建 队，记得是打

南京同曦，当时做了一个运球变向的急停跳投2分绝杀，那是我职业生涯中用这种技术动作完成绝杀的第一次，确实印象很深。

东方体育：10000分无论在哪个联赛都是一个非常伟大的里程碑时刻，你为此征战了14个赛季、489场比赛，自己会不会有所感慨？

王哲林：确实会有这种感慨，没想到自己已经在CBA联赛打了这么长时间。其实，我现在还能回想起自己刚打CBA时候的场面和自己的模样，仿佛还在昨天一样，但实际上已经过了十几年。就像我现在还记得我自己拿到1000分的时候，当时没想过自己有一天会拿到10000分，可能也说明退役的时间快到了，感觉篮球生涯已经进入尾声阶段了。



## 万分“王”，“鲨”不住

## “争取三年内实现目标”

东方体育：你自己对职业生涯会有预设吗？

王哲林：目前来说状态没什么太大的问题，能多打一年就多打一年。如果自己已状态还可以，而且能为球队做出贡献，就继续打下去，毕竟这是自己最喜欢的东西。

东方体育：前不久刚刚度过了自己的32岁生日，随着年龄的增长，会不会对CBA总冠军这个目标更加迫切？

王哲林：心里肯定是希望可以去拿到，但也会告诉自己顺其自然，就像拿到10000分一样，不要刻意去强求，该来的时候自然会来，还是首先把当下的事情做好，踏踏实实走好

每一步，我相信属于我的总归会到来。

东方体育：会在这一份新的三年合同期内达成吗？

王哲林：争取三年吧！要是完不成，那就再打几年。

东方体育：上赛季CBA俱乐部杯夺冠的时候，那是在CBA的第一个锦标，但感觉你非常淡定，为什么？

王哲林：想学习一下主教练卢导的那份淡定。我觉得这样挺好，内心不会有太多的波动起伏，保持一个平稳的心态。实际上还是很开心的，毕竟是第一届CBA俱乐部杯的冠军，意义重大，更何况还有奖金，肯定很开心。



图/王意麦

## “为延长运动寿命减重”

东方体育：这个赛季能够明显地感受到你身体状态不错，是不是休赛期做了针对性的训练？

王哲林：确实，去年夏天可以说是在球队里过得最完整的一个夏天。过去这十几年时间，我其实从来没有在球队里面，能够有这么多的时间去做针对性的训练和提升。从放假回来之后，一直到联赛开始，我一直都在球队不断地提升自己的身体机能，储存体能，没有过多地进行消耗。实际上到我这个年龄，自己也会刻意地去保护自己的身体，毕竟不像年轻时候那样恢复得很快，需要在私下里付出更多去维持自身的状态。只有每天去练，比赛中才能更有自信去发挥。

东方体育：从以前的持球核心，到现在更多可能打无球战术，甚至有时候需要在板凳席上做好准备，自己对于角色上的变换，如何去心态上的调整？

王哲林：确实需要一个慢慢适应和习惯的过程。我有时候和刘铮开玩笑说，原来蓝领这么难当，他说他都干了10年了。确实一开始会有不适应的，毕竟之前打球都是核心的打法，突然转换一种角色，需要时间，而且有时候一直做防守，进攻端接不到球，难免会有心态上的起伏波动，有种落差感，毕竟人不是机器。但总体而言，自己也在慢慢改变，最重要的是希望球队能够赢球。只要球队可以赢下比赛，我做什么都是可以的，付出也都是值得的。实际上也不仅仅是我一个人，像刘铮、张镇麟他们，每场比赛都把很多精力专注在防守上，有时候进攻机会很少，但他们在场上一直都非常投入，默默奉献，这也是我需要向他们去学习的地方。

东方体育：减重对你的对抗以及

投篮是否会所有影响？

王哲林：影响肯定会有，对抗中可能不像以前那样很轻松地就可以把对手撞开，需要用更多的力量。但现在球队的战术打法，也不需要我像以前那样去强打，所以对我而言还好，反而防守端会更加轻松。还是像我之前说的，只要能够帮助球队，无论进攻还是防守，我都会去做。

东方体育：减重的过程痛苦吗？

王哲林：其实也不是一下子减很多，还是按照体能训练师的要求，循序渐进，一步一步来，先降体脂再练肌肉，慢慢去调整。如果一下子减得特别多，肯定维持不了日常的比赛和训练。

东方体育：从以前的持球核心，到现在更多可能打无球战术，甚至有时候需要在板凳席上做好准备，自己对于角色上的变换，如何去心态上的调整？

王哲林：确实需要一个慢慢适应和习惯的过程。我有时候和刘铮开玩笑说，原来蓝领这么难当，他说他都干了10年了。确实一开始会有不适应的，毕竟之前打球都是核心的打法，突然转换一种角色，需要时间，而且有时候一直做防守，进攻端接不到球，难免会有心态上的起伏波动，有种落差感，毕竟人不是机器。但总体而言，自己也在慢慢改变，最重要的是希望球队能够赢球。只要球队可以赢下比赛，我做什么都是可以的，付出也都是值得的。实际上也不仅仅是我一个人，像刘铮、张镇麟他们，每场比赛都把很多精力专注在防守上，有时候进攻机会很少，但他们在场上一直都非常投入，默默奉献，这也是我需要向他们去学习的地方。

东方体育：减重对你的对抗以及



## “张镇麟很努力、心态好 我也很想像他一样付出”

东方体育：你有提到张镇麟，他都是我们队比较缺少的一笔引援。实际上你们两个的经历有些类似，都是年少成名，在俱乐部有过自己的高光时刻，也陷于在舆论的漩涡中心，你俩平时沟通多吗？

王哲林：我俩有时候开玩笑说，中国篮球被“网暴”最狠的两个人到一个队打球了。张镇麟是一个非常

有能力的球员，无论是技术能力还是身体天赋，都非常优秀。其实他心态挺好的，来到上海也放弃了很多东西。他对于我们来说，首先是防守上对球队的帮助很大，基本上每场比赛都要去防对方的箭头人物和小外援，

他的防守覆盖能力和移动能力一直都是我们队比较缺少的。从第一场比赛开始到现在，都能看到他在防守端做出的努力和贡献，其实这个任务是最辛苦也是最累的，很不容易，而且进攻端也牺牲了很多球权。所以看到他那么拼命，我也会和自己说，我为什么不能像他一样。

东方体育：在之前的一次接受采访中，你有提到过因为一些舆论方面的压力，一度有想过要推迟婚礼。那段低谷期，是如何走出来的？

王哲林：说实话没有人可以去帮你，无论是家人还是朋友，没有人可以做到真正的感同身受，因为他们

## “球队愈发默契，上海是我第二个家”

东方体育：常规赛已经打完了一半的时间了，觉得目前球队的磨合度如何？

王哲林：赛季初的磨合度不是很好，因为大家各自有全运会的比赛任务，包括外援来得比较晚，大家在一起磨合训练的时间有限。但随着赛季的深入，也已经打过了20多场比赛了，慢慢固定了一些战术套路和打法，球队也取得过一波连胜，看得出来彼此之间的默契程度正在越来越好，当然也有很多提升的空间。

东方体育：这个赛季是接着全运会开始的，感觉打到现在在大家都进入了疲劳期，你自己有这种感觉吗？

王哲林：我刚进一队的时候，比

王哲林：确实会有，而且今年赛程比较密集，基本上是两天一场。主要还是精神上的疲劳，因为身体上的疲劳靠治疗和康复，比较容易解决，精神上的话，大家对于比赛兴奋点很难去调动，还容易出现伤病，所以最近相对而言是比较困难的时期，好在第一阶段剩余比赛不多，希望大家还是积极去调动自己，完成比赛后，借着窗口期好好休息一下。

东方体育：现在有越来越多的年轻球员上到一队，你和他们之间的沟通多吗？会不会在他们身上看到自己初入联盟时候的样子？

王哲林：我刚进一队的时候，比

没经历过。归根结底，这还是我自己内心里的一道坎，需要自己去调整，慢慢去学会不在意和忘却，这需要时间，没有任何其他的方式。

东方体育：大家都觉得你是阳光开朗大男孩，那段时间会不会对篮球有一种厌恶的情绪？

王哲林：这倒不会，那是一份责任，球队还需要我做出贡献，打好比赛，争取荣誉。而且篮球是我从小选择的道路，一直都在这条路上摸爬滚打，知道自己付出了什么，不会因为这点挫折就放弃。因为我其实也有做得好的时候，不能因为这一件事就否定篮球在我心中的地位。就像有的时候大家说我上篮不进，可能我一场比赛上十次篮，几次都进了，大家就盯着那一次不进，但我不能因此就质疑自己的能力。我觉得每个球员都会有状态不好的时候，如果因为外界的一些声音影响到自己，就辜负了球队，尤其是喜欢和支持我的球迷的那份信任。

他们i(内向)多了，他们都很e(外向)。其实我现在也不算是一个很爱说话的人，但像和小偲他们也经常会有沟通，开开玩笑之类的。我是属于别人主动和我聊天，我话会比较多的一类人，更多时候还是付诸于行动。

东方体育：这已经是你为上海男篮效力的第五个赛季了，这座城市在你心目中是怎样的一种存在？

王哲林：这么多年一直生活在这里，等于是我的第二个家一样，也是我非常喜欢的城市。无论是打球，还是生活在这座城市，都感觉非常开心和幸福。

## 他们眼里的“万分先生”



卢伟(主教练)——

大王在队里的作用不仅仅是体上摔得那么多，因为肌肉量上去了，降的不过是体脂。所以说有时候大家看到的只是一些表面的内容，觉得大王不怎么训练，实际上他的训练量比联赛里大部分球员都多，只是没有人会拿着摄像机每天去盯着他的训练日常。

沈路(体能训练师)——

上赛季我是建议大王把体重控制在115到116公斤这个区间，他的身体状态和竞技表现会最好，今年也是一直维持在这个范围之内。当然他为此付出了很多努力，尤其是每天都要围绕他自身的伤病部位，像腰部和股四头肌，做一些特定动

作去加强。其实他的体重没有像视觉上摔得那么多，因为肌肉量上去了，降的不过是体脂。所以说有时候大家看到的只是一些表面的内容，觉得大王不怎么训练，实际上他的训练量比联赛里大部分球员都多，只是没有人会拿着摄像机每天去盯着他的训练日常。

刘铮——

他是个很低调，很有队长风范的球员。虽然平时话不多，但总是用实际行动去带领着大家。现在我们球队打得速度比较快，以外线三分为主，那他在场上来回折返的次数会比以前更多，对他这样的大个子球员来说很不容易，但他一直在场上兢兢业业地，去做自己该做的事情。

张镇麟——

王哥特别幽默，心态很好。我记得之前刚进国家队的时候，因为我一直都是海外打球，除了辽宁队之外，跟国内的大哥们不是很熟

悉，当时就是和艾伦哥、王哥一起玩。我们也确实认识了很长时间，虽然不在一个队伍里，但联赛里交手也很多，我到了上海队之后，也会跟他取取经。我觉得我们都经历过一些事情之后，都成长了很多，无论是心态还是能力，让我们能够更加专注在自己以及身边的队友、朋友以及家人上面，不要太去在乎外界的看法，只去做好自己的事情。

李弘权——

从我上队之后，大王就特别照顾我，他是一个非常谦逊和正能量的人。在我心里，他是球队顶梁柱一般的存在，任何时候都可以去相信他，仰仗他，在场上、场下都向他学习到很多，而且在我状态不好的时候，他也会跟我聊天，帮助我调整。看到他日复一日为球队在付出和贡献，一直坚持到现在，确实很不容易，也非常享受和他一起战斗的时光。希望他可以永远开心，一起去努力实现我们的目标。