

“顺”理成章

独家
专访

2026年的3月对金顺凯来说是一生难忘的。人生路上，金顺凯迎接了自己孩子的诞生。职业路上，金顺凯在联赛开局阶段连场首发。

从儿子升级为父亲的金顺凯，有了更多的责任感。相信这也会有助于他在球场上承担更多的责任。

本版撰稿 本报记者 林龙

薄弱环节。

东方体育：压力大的时候——比如说得不到出场机会，或是被外界批评，你会如何解压？

金顺凯：运动、打打游戏或者看看视频，都能帮助我缓解压力。再就是看自己喜欢的球队——就像巴萨的比赛，也能让我学到很多。

东方体育：除了防守更稳健外，你出球好的优势也得到更多发挥。这两点相比上赛季都有进步，有什么特别的秘诀吗？

金顺凯：训练中要敢于传球。今年的冬训期有很多阵地战进攻，这就需要很多的中路渗透。如果训练中都不敢传，那到了比赛中就只会向边上开大脚了。

一晃十年的“蓝血”缘分 终老申花是我的愿望之一

东方体育：能否为我们回忆一下小时候对申花最难忘的一次记忆？

金顺凯：应该有两回都很深刻。一次是德罗巴在切尔西赢了欧冠之后加盟申花，这也是我喜欢申花的重要原因之一。还有一次是在虹口边上的龙之梦，我爸让我去虹口看球和买衣服之间做个选择，我选择了去虹口看申花比赛。当时是申花对山东的足协杯决赛，申花1比0获胜（2016年的足协杯四分之一决赛）。那场比赛让我真正喜欢上了申花，当时就把加盟申花当做自己的目标。

东方体育：那时已经开始学习足球了吗？

金顺凯：是的，当时是在南通的珂缘缘，我是从幸运星转过来的。

东方体育：作为申花青训2001年龄段的队员，你是目前唯一留在申花的，其他队友都离开了。你为什么能坚守至今？

金顺凯：比较幸运。可能申花那段时间的中卫人才储备有点少，所以我比较幸运地升入了一线队。其实当时梯队的很多队员踢得都很好，但可能因为一线队同位置的竞争更激烈而不得不离开。

东方体育：从2017年进入申花梯队到现在差不多有十年，你也算是“老申花”了。未来有怎样打算？

金顺凯：首先我希望多踢比赛。未来如有可能，希望终老申花。

新赛季大家压力都不小

想进国足先在联赛站住脚

东方体育：在负分起步以及球队连遭伤病的不利局面下，球队还能1胜2平保持不败。你怎么看这个开局？

金顺凯：最初听到负分的时候，大家压力都挺大的，新赛季带着负分去追赶很不容易，但也只能一场场去踢。现在两个艰难的客场都没输，也拿到分数。接下来我们就希望在主场能多拿分数，早日“转正”。

东方体育：对大连的首个主场比赛，上海体育场的上座人数达到42193人，是联赛首轮八场比赛的第一名。对此你有什么感想？

金顺凯：很感谢申花球迷在寒冷的日子里来现场支持我们，并给我们热情。所以，0比1落后的时候大家也很快点燃斗志，迅速将比分扳平和反超，这要感谢现场球迷的助威声在一点一点地给我们动力。

东方体育：你曾入选过各级国青队，但还没有进入过国足。目前国家队的主帅是邵佳一，你有没有想过在他的任期内实现自己的国家队梦想？

金顺凯：现在谈这个问题还为时尚早。对我而言，目前最重要的还是先在联赛站稳脚跟，多踢比赛，积累经验。而且，我和国家队的要求可能还有一定差距，所以还应该多向队里的朱辰杰和蒋圣龙学习。

他的球会比一个人防简单很多。你说的那个球，考虑到当时他正好冲着我来，我就想着把球往前一停，就把他给过了。

东方体育：是不是感觉当时的自己特别有自信心？

金顺凯：这种自信心还是来自于冬训期在迪拜的拉练。当时和四支不同队伍踢比赛，对手实力都很强，像蔚山现代，还有莫斯科迪纳摩。接下来的两场亚冠也积累了经验。踢完这些比赛再回到中超赛场，就比较容易找到状态。

东方体育：2月份对町田泽维亚的亚冠比赛，刚开场就“送”了对方一个点球。后面的比赛时间里你是怎么调整的？

金顺凯：当时脑袋有点蒙，毕竟才30秒就被判了点球，自己也没有想到。不过身边的队友一直在鼓舞我，说还有90分钟时间来逆转比赛。点球罚完后脑袋也就恢复正常了，接下来我努力把心态调整好。后面传了几脚球质量都不错，自信心也就慢慢回来了。

东方体育：这个赛季申花在后卫位置上竞争比较激烈。你能开局阶段连续三场首发打主力，你觉得有哪些经验可以分享？

金顺凯：努力把自身优点发挥出来，扬长避短。自己也比较幸运，杨帅去年代表成都踢了亚冠，所以年初的两场亚冠他不能踢，机会就给了我，自己表现也不算很差，所以教练组在联赛开始阶段就让我上。

东方体育：接下来竞争可能还会更加激烈，你有怎样的信心去应对？

金顺凯：训练中保持好自己状态，每一次都全力以赴，然后要贴合比赛，这样才能在比赛中发挥自己的优势。

走出低谷是“想通了” 踢得不好就该接受批评

东方体育：从2024年的9次出场7次首发到2025年的4次出场3次首发，2025年对你而言其实是比较长的低谷。记得当时你还被评为了2025年冬训标兵，怎么还会这样？

金顺凯：其实那个标兵是猴哥（于汉超）跟我开的玩笑。事实上，2025年的冬训我表现很糟糕，所以联赛开始后就一直没出场机会，直到5月份客场打大连才让我踢。

东方体育：那后来怎么一步步走出这段低谷的？

金顺凯：一开始心态不太好，有点毛躁。但后来就想通了，每一次的训练，包括友谊赛我都努力做到最好，尽力发挥长处，弥补不足。教练组看到了，慢慢给了我出场机会。

东方体育：上赛季外界也有过对你的一些负面声音，你是如何扛住这种压力的？

金顺凯：这有利有弊，不可能外界总是赞美的声音，踢得不好的时候就该接受批评，而我就是要做好自我调节，从外界的批评中反思自己哪里做得不好，然后从中改进。就像对深圳那场比赛，自己低级失误挺多的，此后我自己看了很多次那场比赛的录像。以后再碰到简单球的处理时不要有低级失误，难度高的处理球就干净一点，这无论对球队还是对我个人都有好处。

东方体育：在那段算是困难的时间里，后卫线的队友们如何鼓励你的？

金顺凯：朱辰杰和蒋圣龙都给了我很多指点。我向中间出球太多，他们经常跟我说这比较危险，要更干净地处理球。防守上两位大哥给了我很多指导，帮助我加强自己的

3月16日，金顺凯的太太产下一个男孩儿，从此他又多了一个身份——父亲。

是父亲也是孩子 陪伴也是种“父爱”

东方体育：首先恭喜你做了父亲。球队是否为你安排了一个特别的庆祝仪式？

金顺凯：和队内球员过生日差不多，大家站成一排，我从中间穿过去，然后每个人都拍打我一下。

东方体育：斯卢茨基是否给了你单独的祝贺？

金顺凯：他说我还是一个小孩儿，没想到这么早就当爸爸了。

东方体育：做了父亲意味着家庭角色发生了变化，人生也进入一个新的阶段。这给你带来了怎样的不同感悟？

金顺凯：以前只是二人世界，现在多了孩子，很多事情要考虑到为孩子做付出，这需要更多的责任感。

东方体育：您夫人是申花球迷吗？你们是否讨论过以后让儿子踢球甚至未来穿上申花的战袍？

金顺凯：她是在跟我恋爱之后开始关注足球的，算我的球迷。儿子踢不踢球，主要看他长大后是否喜欢足球。如果喜欢，那就会帮助他努力为足球做出点贡献。目前为止，还是希望他快乐成长。

东方体育：你的父亲在你足球道路上一直陪伴着你的成长。这种“父爱”对作为“父亲”的你会产生怎样的影响？

金顺凯：小时候我踢比赛的时候父亲都会到场，比赛结束后也会告诉我哪里踢得好，哪里踢得不好。这就是“陪伴”。我现在做了父亲，希望以后也能经常陪伴儿子去做他喜欢做的事情。

自信心来源于训练 我很幸运，抓住了机会

东方体育：本赛季前三轮，你都进入了首发并有稳定发挥，尤其是客场对浙江的比赛，在缺少四名主力的情况下助力球队取得一场宝贵的平局。赛后你也赢得一致好评，你如何评价自己这几轮的表现？

金顺凯：说到底，冬训很重要。如果冬训期保持好的状态，到了联赛中就顺其自然，而且自信心也会上来。对浙江那场比赛刚开场的时候我有个球没处理好，但后面时间里就没再犯什么错误。

东方体育：那场比赛你对浙江队米特里斯的防守特别成功。让球迷印象特别深的是一次拿球后很冷静把他给过了，然后很“丝滑”地顺势发起反击。

金顺凯：其实多亏主教练的安排，以及队友帮助我，毕竟一个人防米特里斯还是很难的。如果大家一起协防，断



陶洋摄