

逆袭

绝靖救赎，热血不褪色

【世乒男团】



梁靖崑

伦敦温布利体育馆的欢呼声渐渐消散，领奖台上，梁靖崑凝望着缓缓升起的五星红旗，眼中泪光清晰可见。29岁，可能正是乒乓球运动员的职业暮年，他在本届世乒赛前留下一句直白而沉重的话：“这可能是我最后一届世乒赛了，希望大家记住的是一个有拼劲、热血的梁靖崑。”

没有人比梁靖崑更清楚这句话的重量。腰伤缠身、世界排名下滑、舆论浮沉拉扯、心魔桎梏，这是他此番出征的状况。从半决赛到决赛，两场惊心动魄的让二追三，两次深陷绝境又绝地重生，梁靖崑用滚烫的赛场血性，兑现了赛前诺言。世人记住了他逆风翻盘的强大心脏，更记住了这个历经低谷、满身伤痕，却始终不肯低头的热血运动员。

本版撰稿
本报记者 程超



带着压力与侥幸上场

伦敦世乒赛，梁靖崑的入选之路格外特殊。不同于王楚钦、林诗栋凭借积分直通赛场，也区别于周启豪、向鹏通过队内选拔赛突围，他的参赛名额由教练组综合研判，结合专家意见敲定。这并非常规选拔结果，而是国乒对一名老将赛场经验与抗压韧性的特殊信任。主教练王皓曾表示，梁靖崑最珍贵的特质，便是大赛抗压能力以及关键场次的稳定发挥。

彼时的梁靖崑，早已褪去巅峰时期的耀眼光芒。这位曾经高居世界第二的选手，排名一度跌至第二十名开外，反复发作的腰伤，不断消磨着他的意志。出征之前，他袒露心结，多哈世乒赛半决赛不敌雨果的失利，是一道难以愈合的伤疤，长久困扰着他。那场失利让他陷入漫长的自我内耗，质

疑声与自我否定接踵而至，使其在低谷中反复挣扎。

深知自身身体机能下滑、技术锋芒不再，梁靖崑坦言：“球不行，但经验在。”他清楚这大概率是自己最后一次世乒赛之旅，没有不切实际的期许，唯一的念想便是为队伍分担压力，为年轻后辈做好支撑。他不求世人铭记巅峰时刻的荣光，只希望大家看见，纵使深陷低谷、前路未卜，他依旧保留着运动员最纯粹的拼搏血性。

小组赛阶段，外界质疑声如期而至。接连不敌吴焱诚与莫雷高德，他赛场失误频发、竞技状态低迷，批评接踵而来。不少人感慨他廉颇老矣，甚至直言其状态不配出战淘汰赛。非议裹挟着沉重压力涌向梁靖崑，而他选择默默承受。

反复自愈“锻造”大心脏

世人惊叹梁靖崑的大心脏，却不知这份抗压能力，是无数次自我拉扯、反复自愈换来的成果。多哈世乒赛失利曾困住他许久，让他陷入自我怀疑的闭环，而伦敦赛场的两场逆转，是他与过往最好的和解。他终于挣脱心魔枷锁，坦然接纳自己的起伏与缺憾。

2024年巴黎奥运会，是他心态蜕变的关键拐点。身为P卡选手，他全程待命，却无缘登场。看着队友站上领奖台、捧起奖杯，他站在荣誉边缘，安静凝望。没有不甘抱怨，唯有真诚祝福，一句“包揽五冠，

为国乒骄傲”，写尽成年人的克制与通透。那一段旁观的时光，磨平了他身上的浮躁，褪去了功利执念，让他明白，竞技体育不只有金牌荣光，更有坚守与奉献。

球迷戏称他为“掌管乒乓球收视率的神”，调侃他“不是3比0赢不起，而是打满五局更有性价比”。一次次让二追三，不是刻意制造悬念，而是他骨子里不服输的本能。如今回头望去，那些曾经的遗憾、失利、低谷，都成为淬炼他大心脏的熔炉。历经浮沉，他终于走出阴霾，坦然接纳不完美的自己。

多元身份让他通透本心

1996年，梁靖崑出生于河北唐山。幼时体态偏胖，父母送他练习乒乓球，初衷仅是简单的减脂塑形。年少时，他也曾厌恶枯燥重复的训练，却在日复一日的坚持中，深爱这项热烈又孤独的运动。从河北省队迈入国乒二队，再跻身国家一队，汗水与伤痛交织，铺就了他跌宕起伏的职业之路。

赛场之上，梁靖崑是逆风翻盘的

国乒悍将；褪去球衣，他是北京电影学院的教师，亦是两个孩子的父亲。凌厉的竞技锋芒与温润的人间烟火在他身上交融共生，让这份执着的拼搏，多了一份厚重的温度。讲台之上，他凭借职业阅历传道授业；家庭之中，他褪去赛场锋芒，变得温柔沉稳。常年征战导致聚少离多，家人的陪伴消解了赛场苦闷，平凡烟火抚平了伤病疲惫，多重身份沉淀出他从容通透的品性。

释怀遗憾，与自己和解

伦敦夺冠之夜，梁靖崑眼含热泪，过往所有坎坷跌宕，都在此刻释然。队友王楚钦坦言，他的顽强拼搏卸下了全队的心理压力；林诗栋表示，他让全队看见了永不言弃的体育血性；中国乒协主席王励勤感慨，他一路走来跌跌撞撞，长久的坚守令人动容。所有人都清晰看见，这名老将拼尽全力，守住了国乒的赛场荣光。

这或许是梁靖崑最后一届世乒赛，但绝非他拼搏之路的终点。他曾期盼，世人记住一个热血拼搏的自己，而这两场绝境逆转，便是最好的答

卷。体育赛场没有永恒的巅峰，也没有永远的全胜，运动员终会败给年龄与伤病，可刻在骨子里的倔强与热血，永远不会褪色。

即将迈入而立之年的梁靖崑，在这场大概率是自己职业生涯收官的世乒赛旅程中，与自己和解，让遗憾释怀。他用两场惊心动魄的翻盘证明，老将从不轻言落幕，只要站在赛场，便会拼至最后一刻。未来无论是否身披国乒战袍征战国际赛场，那个永不言弃、热血赤诚的梁靖崑，永远留存于观众的记忆之中。

悬崖边上，两度“重生”

竞技体育从不会偏袒老将，却永远致敬坚守拼搏之人。步入淘汰赛，梁靖崑迎来职业生涯最惊心动魄的两场战役。两次开局0比2落后，两次完成让二追三，他在被淘汰边缘反复拉扯，将“拼搏”二字镌刻在赛场之上。

5月9日，半决赛中法两队展开生死较量。梁靖崑迎战法国新星艾利克斯·勒布伦，开局状态低迷，手感尽失。3比11、1比11，两局仅得4分，赛场上的他眼神涣散、动作僵硬，完全被对手掌控比赛节奏。场边王皓面色凝重，向鹏局促不安，中国队大比分被扳平，倘若此战落败，全队将面临被淘汰危机。几乎所有人都默认比赛大势已去，唯有梁靖崑不肯轻言认输。

中场休息时，王皓一句“你已经输了，回到场上就像个男人去拼”点醒了他。抛开胜负杂念、卸下心理包袱，第三局他一分一分顽强僵持，最终以15比13艰难拿下该局，唤醒赛场血性。

此后他乘胜追击，以12比10再下一城，将比赛拖入决胜局。末局，他彻底挣脱心理枷锁，以11比2的悬殊比分完成惊天逆转。

一日之后，决赛对阵日本队，绝境剧本再度上演。梁靖崑首战迎战张本智和，再度陷入0比2落后的困局。对手打法刁钻、进攻迅猛，梁靖崑节节败退，赛场局势比半决赛更为窘迫。重压之下，他依旧秉持独有的赛场韧劲。第三局逆风翻盘，以11比9稳住阵脚；第四局直面对手赛点，顽强追平比分，并以13比11惊险闯关。决胜局他一度3比8落后，在全场观众屏息注视下，这名老将连拿8分完成逆天翻盘。

赛后，梁靖崑抬手亮出胸前国旗，五星红旗在赛场灯光下熠熠生辉。汗水浸透球衣，呼吸急促紊乱，他带着恍惚的笑意坦言：“这是自己第三次参加世乒赛团体了，小组赛并没有完全找到



感觉。到了淘汰赛，第二场对罗马尼亚自己又输了，从第三场开始我觉得自己的心气慢慢上来了，从半决赛0比2落后到今天0比2落后，找到了之前的感觉。说实话很久没有赢过关键的第五局了，又是在这么困难的情况下。”

两场绝境重生，两次逆风翻盘，他没有辜负教练组的信任，也没有辜负赛前许下的诺言。抛开输赢，纯粹去拼，这便是他留给赛场最真挚的模样。

秉承国乒的传承，
不管领先还是落后都
不骄不躁。老一辈
都是这样过来的，
不光是我。我自己
也算是涅槃
重生了！”

——梁靖崑

