

张怡宁：把冠军和传说留在身后

文/程超

在中国乒乓球女队的史册里，张怡宁从来不只是一串耀眼的战绩，她更像一座静默伫立的高山，世人皆仰其名。大魔王、双圈大满贯、巅峰退役……纵使告别赛场多年，这些标签依旧牢牢贴在她身上，被世人反复提及。

短视频平台上，她面无表情横扫对手的比

赛画面，常配着《无敌是多么寂寞》的BGM，评论区满是由衷的敬畏。在大众视野里，她不像一位退役运动员，更像是武侠小说里走出来的扫地僧，横扫一众对手，淡然转身离去，留给乒坛满目传奇。

2026年，距张怡宁2011年正式退役，恰好十五年。光阴流转，她的身份早已迭代更新为上海体育大学中国乒乓球学院特聘副教授，两个

孩子的母亲，亦是常年奔走于欧非大陆的乒乓球国际交流使者。

借着她出席2026上海乒乓球嘉年华普陀区总决赛的契机，本报记者与张怡宁进行了深度对话。初见之时，第一反应是，她好像变了，又好像什么都没变。

变的是细节，手机壳上的毛绒挂件，指尖的银色猫眼美甲，短发烫出的柔和弧度。曾经在

赛场上的“大魔王”，此刻松弛得像刚跑完五公里、顺路来喝咖啡的邻家姐姐。那种随时碾压对手的凌厉气场，已然被温润平和取代。

没变的是说话的劲儿。依旧是北京姑娘特有的爽朗直率，不端架子、不绕弯子，全无传奇人物的刻意疏离。但聊着聊着你会发现，乒乓球那些底蕴，早就渗进了她骨头里。



“大魔王”张怡宁



张怡宁参加乒乓球嘉年华



张怡宁亮相市民运动会活动



张怡宁参加“一带一路”乒乓活动



张怡宁参加“乒乓外交”纪念活动

她，独一无二的乒坛大魔王——

“往那一站，气场就藏不住”

上海乒乓球嘉年华普陀区总决赛那天，张怡宁穿着白绿拼色的运动外套走进场馆。人群里起了骚动，不是那种追星的尖叫，是一种更内敛的、上海人特有的“啧啧”，几个人碰了碰胳膊肘，窃窃私语：“来了来了。”

人群外围，一位老父亲眯眼看着好几秒，转头对旁边人说：“样子没怎么变，不过眼神一看就是运动员。”旁边几个人纷纷点头。一位老阿姨接话：“是额呀，运动员的眼神不一样的，退役了也看得出来。”

记者后来与这位爷叔聊了几句。他六十七岁，半生观赛，看人从不先看动作，先观眼神：“运动员的专注，普通人装不出来。那不是凶狠，是刻在骨子里的执念与专注。”他说这话的时候，张怡宁正在场地中央跟民间播主互动。她拿起球拍，挥了几拍热身，就这两下，场边又是一阵低低的惊叹。动作太流畅，就像一根柳条被风吹了一下，没有一丝多余的力量。爷叔又补了一句：“依看，我说得对伐？她往

那一站，气场就藏不住。”

主办方安排了一球制胜擂台赛，对阵的是一位水平不俗的小姑娘。第一球，女孩没有全力发力，张怡宁看出来后，示意她放开去打。第二球，对手发反手长球，衔接一拍反手中路，张怡宁正手快带拉出一条大斜线，角度刁钻，现场瞬间爆发出阵阵欢呼。

“我也不知道怎么就打出来了。”张怡宁后来笑着说，“一拿起乒乓球拍，骨子里就不想输。我看那个姑娘手上功夫至少有十年功底，便不由得认真对待起来了。”她低头看手腕，“今天可惜，如果我戴了护腕，可能打起来更顺手。多活动几下，感觉好像也在慢慢恢复，分分钟地在恢复。”

记者询问张怡宁：退役多年，好胜心为何依旧根深蒂固？她思索片刻，坦然作答：“乒乓球这个项目，已经刻在我的骨子里了。一提起乒乓球，自己还是有这份热情、激情，总想

认真对待。”

聊起上海的群众乒乓氛围，她很欣慰：“乒乓球门槛低、适配性强，老少皆宜，本身就有着扎实的群众基础。上海素来是世界冠军的摇篮，如今热度再攀升，作为从业者，我挺替他们高兴的。”

“当时该拿的冠军基本都拿全了，再继续参赛，顶多只是不断刷新金牌荣誉数字，对我个人而言，没有本质成长。”

“做运动员时，我的世界只有乒乓球，整个人始终紧绷、一味向前。退役不是放弃，而是更换一条人生赛道。”

她，巅峰退役震惊世界——

“更换一条人生赛道”

公众对张怡宁最大的好奇，翻来覆去就一个问题：为何在竞技状态巅峰时退役？

2009年济南全运会女单决赛，张怡宁成功卫冕，那是她职业生涯最后一场正式赛事。彼时她技术纯熟，经验老到、心态沉稳，稳居世界顶尖行列。距离伦敦奥运会还有两年多，外界笃定她大概率能实现女单三连冠。

无人预料，2011年她便直接递交退役申请。没有盛大的告别赛，没有隆重的退役仪式，她干净利落转身，褪去运动员身份，走进校园潜心求学。

外界众说纷纭：无敌寂寞？为家庭牺牲？急流勇退？但在张怡宁自己的叙述里，这场转身从无戏剧性，唯有理性考量。

“当时该拿的冠军基本都拿全了，再继续参赛，顶多只是不断刷新金牌荣誉数字，对我个人而言，没有本质成长。”她语气平缓，停顿片刻后补充，“还有一个更重要的原因，乒乓球需要新老交替。我长期占据参赛名额，年轻人就缺少出头的机会。我占一个单打席位，团体、双打阵容大概率也会优先选用我，无形中就堵了新生代的成长通道。”她说，倘若自己迟迟不退，下

一代队员的成长周期，至少会被延后一至两年。

运动员时期的张怡宁，信奉极致，坚守唯第一论。“第二名对我来说，就是发挥失利。”这份“偏执”与韧劲，给了她这位乒坛“扫地僧”稳稳的托举——登顶世界之巅，斩获19个世界冠军，成就双圈大满贯，累计357周稳居世界第一。但她从未被冰冷的荣誉数字束缚，在人生最耀眼的时刻果断转身。这份退场，不是不愿舍弃热爱，而是深谙人生自有不同阶段。

“做运动员时，我的世界只有乒乓球，整个人始终紧绷、一味向前。退役不是放弃，而是更换一条人生赛道。”十五年间，她从未到结“倘若未曾退役，又会如何”。退役、求学、结婚、育儿、推广乒乓球，她坦然奔赴口中的“普通生活”，从神坛走进人间烟火。只是，一位双圈大满贯想过普通人的日子，哪有那么容易。走到哪儿都有人认得你，都有人想跟你打两拍。所以她学会了与之共处：不抱怨，不躲避，也不刻意迎合。有人认出来，就淡然一笑；实在推不掉的球局，就打两拍，权当活动筋骨。

卢森堡训练基地是中乒院首个海外据点，从2014年建成至今，张怡宁全程参与其中。据她介绍，每期集训

她，割舍不下乒乓情缘——

“这项运动教会了我太多……”

仅七天，却走出了好几个法国国家队队员和欧洲青年赛事的前三名。她带着学院年轻队员跟欧洲青少年切磋技术，按她的说法，“不是单向教学，而是一起玩玩球，互相交流”。但“玩玩”的含金量，是奥运冠军手把手地教。

2018年，中乒院第二家海外分院落地巴布亚新几内亚。进一步推广乒乓球国际化的做法，也让张怡宁更加坚定了“乒乓为媒介，文化互通”的理念。

转型初期，张怡宁并不顺利——运动员时期对手都是各省前三名，到了卢森堡，学员多是12到18岁的业余青少年。她甚至跟卢森堡同事抱怨：“这怎么分组？怎么教啊？”后来她明白了，不能拿以前做运动员的标准去看待，“专业性当然要有，但要让他们听得懂、接受得了。”从“我教你”到“我们一起弄清楚”，从赢球思维转到



本版摄影 程超 刘天时 李铭坤 刘凯

“稳定的生活环境、平和的心态，就是最好的保养品。没有过度外界压力，情绪平稳无波澜，身心自然舒展通透。”



从容度岁月，知足享当下

久别重逢之人，大多感慨张怡宁岁月无殇。这份不变，既是容貌状态的从容保鲜，更是内心心境的沉淀安然。问及日常保养秘诀，她坦然直言：“稳定的生活环境、平和的心态，就是最好的保养品。没有过度外界压力，情绪平稳无波澜，身心自然舒展通透。”从容的状态，是岁月馈赠的礼物，亦是她主动选择人生后的回馈。

回望过往，张怡宁用“激进”这个词定义运动员时期的自己。那种不留退路的狠劲，每一拍都带着杀气的执念，是她当年征服赛场的底色。而历经十五年的岁月沉淀，当年赛场上的“大魔王”，早已换了心境。如今的她，

概括自己生活的关键词是：平衡与平和。不再执着于压倒一切、争强取胜，而是与生活温柔共处。

平衡家庭与事业。作为乒乓球教育者，她推动国际交流与青少年培养，作为母亲和妻子，她守护家庭。两边都忙，忙得踏实。平和，是放下极致胜负欲，不再把所有事都当成赛场竞技。她学会了享受过程，允许自己慢下来。情绪稳定，内心从容，让她在人生下半场活出了一种不同于赛场的内敛强大。

去年全运会，相识多年的意大利资深体育记者吉纳罗·博扎与张怡宁重逢，这位老者见证过她在世界大赛上的无数次封神时刻。像从前一样，他从口袋里掏出巧克力递过去，眼里带着笑意：“在我心中，你永远还是冠军。”张怡宁接过巧克力，浅笑淡然：“那都是过去的事了。”就这么轻轻一勾，把所有的辉煌与赞誉，从容地放回身后的抽屉。这是她对过往光环的全态度：记得，却不沉溺；感恩，但不被它绑定。

张怡宁身上最动人的特质，或许就是那种始终如一的内敛。采访之初，记者曾问：退役十五年，这些年过得还好吗？她眉眼柔和，嘴角微微扬起，淡淡一笑：“过得挺好的。”一句再平常不过的回答，却藏着她半生的安

心与自足。

她，用过别人视角看国乒——

“成长总要付出代价”

张怡宁离开赛场的十五年，乒乓球规则和技术变了天。从小球到大球再到塑料球，她亲历前两次改革，但没打过塑料球时代的正式比赛。站在旁观者的视角，她反而看得愈发通透。

“旋转是乒乓球的灵魂。我们那一代深知旋转的魅力，也害怕过旋转。击球时会刻意制造弧线，加保险，追求稳妥精准。”而新生代球员自幼接触塑料球，没有旋转带来的束缚，出手果敢凌厉，擅长直接反拉。“现在的比赛，精彩时惊艳全场，失误时也令人揪心。”她说这话的时候，眼神里透出一丝老匠人人才有的审慎。

张怡宁从不轻易评判不同代际球员的优秀高下，因为她知道，每个时代

的运动员都有自己的难处。倘若让当代球员回归小球时代，也会难以适应复杂旋转；若让自己征战塑料球赛场，同样需要时间磨合适应。竞技体育的魅力恰恰在于，规则永远在变，而人永远在适应。

2026年伦敦百年世乒赛，中国乒乓球队再度包揽男女团冠军。结果圆满，过程却充满艰辛。面对新老交替、外协冲击，张怡宁认为：“这是很正常的现象，任何队伍在大赛后都会经历高峰到平缓期，起伏本就是竞技体育的常态。调整需要时间，成长总要付出代价。”这话从一个职业生涯几乎没怎么输过的人嘴里说出来，分量不一样。

她，是两个孩子的妈妈——

“差点忘给自己过节”

退役十五年，于张怡宁而言，最大的改变源于家庭。2012年，大女儿悄悄降生，恰逢伦敦奥运会举办，一段赛场经历落幕，一个新生故事开启。七年后，小儿子出生，儿女双全，凑成一个“好”字。两个孩子，皆由她亲自陪伴抚养。

这次活动恰逢母亲节，张怡宁险些忘记这个属于自己的节日。出发前孩子提醒了她，她笑称有些“后悔”没能留在家中陪伴家人。活动一结束，她便匆匆赶回香港与家人团聚。“作为妈妈，我觉得很值得。退役让我收获了家庭，陪伴孩子成长。这种幸福感，

是赛场上任何冠军都给不了的。”

谈及子女教育，她坦言自己并非严苛“虎妈”。孩子们就读国际学校，日常秉持自主随性的养育方式。但在体育教育上，她有着不可动摇的坚持：孩子接触运动，绝非为了培养专业运动员，而是为了激活大脑、锻炼协调性、塑造健全人格。

“乒乓球节奏分明、动感十足，对青少年大脑发育益处良多。人脑至18到23岁才会完全成熟，体育运动能协调身心，助力孩子健康成长。”她从不强迫子女走职业道路，唯一的期许：孩子能永远保持对运动的热爱。

如今的张怡宁，更愿意聊的是家庭与事业的平衡，是中乒院海外基地的建设与发展。说起这些心事与事业时，她的眼神和当年驰骋赛场时截然不同，少了几分锋芒锐气，多了那份很不得一板定胜负的凌厉，多了一份历经时间洗礼后的沉稳笃定。

她说她过得挺好的。这大概是所有答案里，最好的一句。