

爆红，这样的哈宝谁能不爱？！

哈兰德为什么这么强？除了因为他技术精湛、金发碧眼、身材曼妙外，挪威人的强大内心亦是关键因素，搞不好是最关键的因素——足球场上1米95的大个子到处都是，能冲能跑还能绣花的也不在少数，但再加上内心强大、配得感强、情绪稳定，只“吃”后卫不吃压力，那就独此一他了。

本版撰稿 特约记者 谢勒德

“大孝子”配得感极高

“配得感”或许是当今足坛最被忽视的关键心理素质，这个词听起来或许有些心灵鸡汤的味道，存在感不强，但一旦缺乏配得感会发生什么？失去信心、自我怀疑，甚至陷入抑郁，时刻担心自己会失去拥有的一切，一旦陷入恶性循环，别说足球生涯了，整个人生都将面临危机。

从某些角度来说，配得感与自信是可以画等号的，配得感越强，自信越足，这方面的个个翘楚当属C罗和伊布，这两位都坚信只要给自己一个足球，就能翘起整个地球，但其实哈兰德也不差，只不过他表达的方式没那么激烈，或者说是有那么一点萌。

比如说挪威中锋在对巴西队比赛中打进第二球后，做了个面无表情的霸气庆祝动作，赛后又说：“当时我就是感觉来了，于是就抡了一脚，然后就进了，以前我也曾有过这种感觉，我也不知道是因为什么，但只要这种感觉来了往往就能进球，或许这就叫天赋吧！”

比赛结束后，挪威队全体球员坐到看台前，与挪威球迷一起做划船庆祝动作，哈兰德则负责击鼓指挥，这原本是队长的活，但厄德高将鼓棒交给了哈兰德，后者赛后一脸骄傲：“我要谢谢马丁，但我觉得今天我配得上！”

当年加盟曼城时，有不少人怀疑哈兰德能否适应英超的强度，哈兰德的回应是：“我会给英超上强度的。”对巴西队之前，哈兰德说挪威队很难击败巴西，比赛结束后他坦然认错：“我曾认为这是不可能发生的事，但现在看来我错了，我们是一支优秀的球队，是欧洲乃至全世界最好的球队之一！”

哈兰德这种配得感的确与生俱来，小时候被问到：“球技这么好，是你爸教你的吗？”小哈兰德回答：“不，都是我靠自己厉害！”记者不死心追问：“你爸就一点功劳都没有吗？”小哈兰德斩钉截铁道：“没有！”



情绪稳定：别人吵架他偷水喝

哈兰德的情绪有多稳定？对巴西队的下半场，双方球员在边线附近发生冲突，猜猜看哈兰德在干什么？挪威前锋乘机偷偷掀开巴西门将阿利森放在场外的毛巾，拿起他的水壶，开心地大口喝了起来！

这已经不是哈兰德第一次这么干，小组赛对塞内加尔队的比赛，哈兰德就偷了对方门将门迪的水喝，最有趣的是喝了一半后大概是不好意思，挪威人还主动把水壶递给门迪，示意要不你也来一口？门迪拒绝后哈兰德又若无其事地继续喝了起来。

心理战？不，你想多了，就是纯粹的懒得跑了，管你哪个，反正不喝也是浪费，于是就有人开玩笑说下一场比赛英格兰队门将皮克福德可以在自己的水壶里下点泻药，轻松干掉哈兰德——还别说，真有人这么干过，1990年世界杯八分之一决赛阿根廷队对巴西队，巴西后卫布兰科喝了阿根廷队医给的水，结果水里掺了镇定剂！

情绪稳定意味着哈兰德几乎不会被激怒，意味着在机会到来时他总是能够保持冷静，意味着他不会犯下不应该犯的错误，就像对巴西队打进首开纪录进球后，极度兴奋的挪威人下意识做了个脱衣庆祝的动作，然而下一秒就想起自己之前比赛已经吃过一张黄牌，再染黄下场就要禁赛，于是又硬生生把脱了一半的衣服穿了回去。

社交媒体上有关哈兰德情绪稳定的视频比比皆是，比如上赛季皇马让身高不到1米75的居勒尔在角球防守时一对一盯哈兰德，可怜的土耳其人只能又推又拽，动作非常大，哈兰德非但没有生气，反而是对居勒尔露出了“兄弟他们让你来干掉我？”的同情表情，还友善地拍拍他的脑袋表示鼓励，然后在哨响后将他撞翻。

又比如巴西后卫加布里埃尔，由于在阿森纳时他专门盯防哈兰德且动作极大，获评“人形挂件”，哈兰德对此的态度是：“每次和他踢完比赛，我身上全都是指甲留下的抓痕，最麻烦的是我没办法和女朋友解释！换了是我，我也不信！”

不吃压力：28年无缘世界杯怪不到我

压力是什么？能吃吗？有后卫好吃吗？曾有媒体问他挪威队28年后重返世界杯是否让他感到压力在肩，哈兰德的回答是：“我才25岁，28年无缘世界杯这件事情怪不到我头上。”

对巴西队的比赛更是哈兰德不吃压力的完美案例，面对挪威队从未打进过世界杯八强这一事实，哈兰德强调巴西队更强，说自己从没想过能击败桑巴军团：“压力都在他们那边，我们只需专注于比赛，无论输赢，享受就好。”等到比赛结束后再恍然大悟，“啊，看来我错了。”

对巴西队赛前，哈兰德还在社交媒体上发搞怪视频，误导外界以为他剪了头发，比赛结束后继续在更衣室里搞怪自拍，给自己P上络腮胡和大

金链，小组赛期间出过用头绳扎头发的教学视频，转过网友以自己与姆巴佩为主角做的AI动画，还要@姆巴佩。

最搞笑的是哈兰德还将墨西哥队集体拉下了水——在2比0击败厄瓜多尔队进入16强后，墨西哥队球员集体戴上哈兰德头套，在更衣室里做划船庆祝动作，对此哈兰德当然要大力转发，一键三连。

当然了，哈兰德并非不知压力为何物的怪物，甚至可以说没人比他更了解压力，所以他才能用各种各样的方法去排解压力，比如说在球场上打坐庆祝，看起来是玩梗，其实早在效力挪威莫尔德时，哈兰德就习惯打坐冥想，至今每场比赛开始前，他都会在更衣室里冥想片刻，追求内心的平静与安宁。

从小吃中餐，最爱北京烤鸭

哈兰德还有个特殊的减压办法——吃中餐。哈兰德来自挪威小镇布吕讷，镇上有一家名叫文华楼的中餐厅，是哈兰德的最爱，他从五岁开始吃到现在，餐馆老板娘王慧珠是看着他长大的：“他算是在我们家长大的，每次回挪威，他都会专程来看我，点上他最喜欢的菜——糖醋鸡或烤鸭。”

即便后来走上了职业足球的道路，成为曼城的锋线王牌，哈兰德对中餐的热爱也从未消退。2023年欧冠决赛前夕，趁着足总杯夺冠后的短暂假期，他飞回挪威老家，第一件事就是带着女友伊莎贝尔去文华楼点上一份糖醋鸡和北京烤鸭，与老板娘一家亲切合影。

每次回去，哈兰德都不忘给餐厅送上自己的签名球衣，老板娘则把它们装裱挂在店里，为这位“在餐厅长大的孩子”感到骄傲。

为了向偶像C罗看齐，哈兰德平日里对自己的饮食有着近乎苛刻的管控。日常食谱由牛心、牛肝、生牛奶和战斧牛排等精密配比组成，中餐里惯常的高油高盐成了他必须回避的雷区。

但哈兰德不仅吃中餐，还深谙中国文化的张弛之道，他曾坦言自己最爱吃烤肉，但为了保持身体状态现在一年只在回老家的时候吃几次，中餐则是他允许自己“放纵”的少数例外。

2025年11月，在曼城战胜多特蒙德的第二天，哈兰德被拍到现身曼彻斯特唐人街的大家乐餐厅，他点了一份招牌的烧鸭配脆皮烧肉，并拍照发到社交媒体。这一下可不得了，店家干脆将他点的这道烧鸭拼盘命名为“哈兰德套餐”，虽然老板承认这其实是一道卖了40年

的经典菜，但现在因为哈兰德，它有了新的名字，球迷们蜂拥而至，吃哈兰德套餐，做哈兰德粉丝。



哈兰德经常光顾镇上一家中餐厅，从五岁吃到现在

