

从乒乓赛场到大学校园

交大教师孔令轩读懂生活

2026上海乒乓球嘉年华混合团体市级循环赛落下帷幕，虹口区队以十四连胜拿下半区头名，挺进四强。全队最可靠的得分支柱之一，当属原中国国家乒乓球队队员孔令轩。

脱下球衣，他是上海交通大学体育系任教三年的青年教师，2023年硕士毕业后留校任教。记者与他约在交大致远游泳馆楼下碰面，游泳馆二楼便是校队驻地。他背着一只黑色双肩包，身着印着交大校名的黑色T恤，周身没有昔日国手自带的凌厉锋芒，看上去和普通在校学生别无二致。可落座深聊过后，属于他深邃的精神特质，缓缓铺展开来。

他偏爱万能青年旅店热烈躁动的摇滚，也能沉下心聆听《月光奏鸣曲》沉静舒缓的古典乐章；会为电影《海边的曼彻斯特》里克制又绵长的遗憾红了眼眶，与人相处时又守住清晰的人际边界。孔令轩从不回避自己身上的拉扯与矛盾，他直言：“甘愿做一个清醒的痛苦者，徘徊在生活的夹缝中。”

本版撰稿 本报记者 程超

人声鼎沸处
止不住的生理性干呕

2019年，孔令轩退役挂拍，此后七年极少站上正式赛事的赛场。此番重回赛场，源于老友赵子豪的邀约，他代表虹口区出战上海乒乓球嘉年华。时隔多年再战赛场，5月23日的首轮对决，那种不受控制的生理紧绷，至今令他记忆犹新。

“赛前训练场馆还没进观众的时候，我还算平稳。可观众一入场，赛场氛围一烘托，熟悉的竞技感瞬间裹住我，紧张到生理性干呕。”孔令轩坦言，这种身体本能无从躲避，任凭他赛前调整呼吸、佩戴耳机听歌，都只能安抚心理上的焦虑，生理层面的不适感无法消解。

首轮第四盘，他与赵子豪搭档男双。在外人看来，二人自幼相识，打法互补，配合默契十足，最终直落三局拿下胜利。但在孔令轩的自我评判里，这场胜利他自认只发挥出五成水准。长久脱离系统训练，再加上“前国手”的身份枷锁，让他害怕状态失常、拖累并肩作战的好友。

“心里总会下意识觉得，我不该轻易输球，这个念头一冒出来，压力瞬间席卷全身。”随着循环赛一轮轮打完，孔令轩慢慢卸下过往光环带来的胜负执念，不再被输赢捆绑，学着享受重回球台的纯粹快乐。那些曾经在球迷眼里虚焦的人突然有了焦点，变得鲜活、

立体、复杂起来。

循环赛尾声阶段，孔令轩在社交平台写下一段感悟，借用电影《白日梦想家》中“25号底片”的意象自白：主角穷尽一生追寻遗失的底片，坚守心底热爱。他在接受采访中解释道：“当下平淡规律的生活里，我缺少主动追寻‘底片’的勇气。这次参赛，让我找回了久违的赛场紧绷感，这是我日常生活里缺失的东西。”文案末尾，他引用哪咤乐队《环形公路》歌词“你觉得恨却离不开”，短短八字，道尽自己与乒乓球无法割裂的宿命羁绊。



独家
专访



孔令轩

主动做清醒的痛苦者

阅读与观影，构筑起孔令轩完整的精神世界，也是他“清醒的痛苦”这一人生底色的源头。王小波、加缪、马尔克斯的文字，杨德昌、侯孝贤克制绵长的影像，填满了他精神世界。年少时他偏爱王小波笔下的荒诞与赤诚；步入社会后，慢慢读懂《局外人》《鼠疫》里藏在荒诞背后的宿命与坚守。他既会为电影《海边的曼彻斯特》的遗憾动容，也会因《爆裂鼓手》极致的热爱与挣扎心生震颤。

孔令轩在虚构作品里窥见人性与生活的多元切面，主动选择清醒地直面世间百态。“我不想成为快乐的愚昧者，我更愿意做痛苦的清醒者。”清醒需要勇气，也注定伴随代价，独处时孤独会将包裹，可他坦然接纳，“有时候我挺享受这份孤独。”

长久丰盈的精神输入，让他拥有旺盛的表达欲，但这种表达设有阀门，只对同频之人敞开。近期他开启直播和球迷交流，主动关闭所有打赏、礼物通道，只求遇见能深度交流的同路人。

对于直播这件事，他看得通透：“当下互联网更追捧情绪宣泄，愿意沉下心深度思考的人并不多。”因此他不刻意追逐流量，不愿为热度折损自身独立的表达。小众纯粹的交流圈层，恰好契合他不愿被喧嚣打扰的表达初心。

谈及这些年的蜕变，他没有直白总结，而是与记者分享起金庸武侠小说感悟。“我以前读《天龙八部》时，

只觉得快意恩仇。这些年再读，能体会到乔峰、段誉等人夹缝生存的悲情，生出悲悯。”在他眼中，人生从来非黑即白，灰色地带才是生活常态，人性世事皆有多面，不必用单一标准简单评判对错。

在外人眼中，孔令轩爱笑开朗，内里却常年陷在自我拉扯的精神内耗里。成家之后，这种反复纠结的内耗得到消解。妻子从事经济相关行业的性格理性务实，恰好中和他感性思辨的性格。既能把他飘在空中的思考拉回柴米油盐的日常，也充分尊重他完整的精神世界。在琐碎家务、三餐烟火的日常里，孔令轩慢慢磨平了身上的“愤青气”。“如果没有家庭，我很容易长久困在自己构筑的精神茧房里。”

2026年对孔令轩而言，是人生至关重要的节点：组建了家庭，同时重返阔别七年的赛场。过往所有的矛盾、挣扎与内心拉扯，都在这一年逐步走向自洽。站在新的分界点，他用三个词概括当下的自己：学习、应用、反思。

每个人都有他冥冥中知道无法实现的梦想，但他会用毕生去希望和等待它的到来。于孔令轩而言，未能抵达的乒乓梦想，是他难以圆满的遗憾，却也是支撑他不断自我重塑的精神内核。清醒是底色，痛苦是馈赠；矛盾是常态，自洽是归宿。乒乓赛场、三尺讲台、人间烟火，共同拼凑出当下的孔令轩。

恨却离不开 乒乓球是绕不开的根基

国家队生涯没能抵达自己心中预期的高度，这种遗憾多年来盘踞在孔令轩心底。竞技体育优胜劣汰的残酷规则，年少时曾压得他喘不过气。低谷期他一度封闭自我，将所有失意悉数归咎于乒乓球，甚至偏执地想倘若从未接触这项运动，自己便不必背负这份遗憾。彼时，小小的乒乓球是困住他青春的沉重枷锁。

命运兜兜转转，当年让他心生抵触的乒乓球，最后成了他安身立命的根本。依托多年专业训练积淀的专业能力，硕士毕业后他顺利留校任教，曾经避之不及的乒乓，成了谋生的职业，也赋予他看待体育教育独一无二的视角。

和大多数退役转型的运动员一样，他也曾深陷身份突围的困境。刚走上工作岗位时，他迫切想要打破外界“运动员文化薄弱”的刻板印象，试图依靠科研论文证明自身价值。可深耕教学一段时间后他才醒悟：学术

成果无法彻底消解固有标签，文化素养从来不是定义一个人的唯一标尺。放下急于证明自我的执念，他将全部精力投入教学模式革新、校队训练体系打磨，在高校里找到了价值归属。

谈及更偏爱“孔老师”还是“前国乒队员”的称呼，他笑得从容：“我更认可运动员这个身份。”竞技赛场滚烫的经历，是他整个人生的根基，也正是这段经历，给了他站上讲台的机会，教师只是叠加在根基之上的新身份。与此同时，他时刻警惕固化的“好为人师”姿态，始终把保持独立思辨，传递给每一位学生。

赛场之上放不开的拘谨，根源藏在他从小到大的性格底色里。孔令轩出生于山东济宁，父母向来信奉温和处世，从小教导他遇事退让谦和、息事宁人，不要与人争执。

这种习惯迁就他人的性格，曾是他竞技路上的绊脚石。赛场需要杀伐

果断、敢打敢拼的魄力，可他习惯性把顾全他人的处事逻辑带到训练与比赛，关键分不敢果断出手，遇事优先顾及旁人感受，最终限制了成绩更进一步。

退役之后，孔令轩花了数年时间挣脱这个讨好的枷锁，不断摸索人与人之间最松弛舒适的边界感。“以前在运动队被集体生活高度捆绑，没有私人空间，服从、顺从是刻在思维里的习惯，会不自觉想做听话的队员。”如今身为教师，他反倒鼓励学生敢于提出不同意见，主动和自己产生思想碰撞。在重塑自我的同时，他也把独立思考的观念传递给新一代年轻人。

孔令轩当初选择留在上海，还有一层心境是他后来才慢慢厘清——这座城市有一种天然的疏离感，人与人之间保持着恰当的距离。这种距离感在多数人眼中或许是冷淡，对他而言，这种“冷”刚好让他喘得上气。