

艰难困苦 是汝于成

将时间拨回6月30日，WTT美国大满贯第二轮，她0比3被同一个佐藤瞳零封。首局8比4领先被逆转，第三局10比7领先又被翻盘。那时，怀疑像灰尘落在玉上。

冠军是结果 艰难过程才是财富

艰难困苦，玉汝于成。对王曼昱而言，这个“玉”换成“昱”，更贴切。从被零封，到四个月后的同一级别赛事决赛中4比0完成回敬，中间隔着的是三个含金量十足的单打冠军：8月中旬WTT欧洲大满贯瑞典站，她决赛4比2战胜队友王艺迪；9月底名古屋亚运会，她时隔八年再夺亚运女单金牌；10月WTT中国大满贯，她扛住外战压力成功卫冕。

冠军是显性的结果，一眼就能看见。但王曼昱自己更在意的，是另一个东西。

在美国大满贯意外出局之后，王曼昱没有马上投入下一站比赛。近一个月的时间里，她做的不是加练，而是停下来。她曾这样描述休整后的感受：“经过一个多月的休整，自己在赛场上的精气神和对比赛的渴望都好了很多。第一场比赛发挥得有点超出自己想象，身体状态和技术状态都比我预想的要好一些。”

她还说了一句很重的话：“回想进入2026年到现在，自己比赛打得不是很好，也曾一度失去信心，所以觉得自己很需要这个冠军。”一个拿过世乒赛冠军、亚运会冠军的运动员，坦承自己“失去信心”。对一个打了近二十年球的人来说，对胜利的渴望是可以被消耗的。而休整时做的，恰恰是把这种消耗补回来。

《乒乓世界》专访中，王曼昱对这段经历做了一段总结：“我认为这些比赛经历对我的影响，有些不是能够立竿见影、能马上看到变化的，更像是一些内在的蜕变，像是丰富了自己的‘经验库’，将我变得更加充实。”

休整提供的参考，是如何平衡参赛和训练，如何让身体和精神都得到真正的恢复。不是从别人那里听来的间接经验，而是自己完整经历过，知道什么时候该停、怎么停、停下来之后怎么回来。这件事本身，就是一条自己走出来的路。正如《诗经》所言：“如切

三项大赛问鼎

如磋，如琢如磨。”玉的温润，从来不是天生，而是一刀一刀磨出来的。

不推翻只雕琢 相差四岁的“师徒经”

而在这条打磨之路上，有一个人始终陪在王曼昱身边——任浩。1995年出生的任浩，是王曼昱现在的主管教练，只比她大四岁。球员时期，他在公众视野里存在感不强，最好成绩是全国青运会男单铜牌和全锦赛男双铜牌，没有拿过世界冠军。一个球员时期成绩平平的年轻教练，凭什么带奥运冠军？质疑不难想象。但任浩没有回嘴，他用行动说话。

任浩面对的，是一个技术已经成熟的王曼昱。她的打法带有鲜明的“女子打法男性化”特征，反手质量极高，相持能力强，但前三板落点意识不强。这样的运动员，最怕教练上来就推倒重来。任浩没有。他像一位雕刻师，面对一块已经成形的玉，知道哪里该下刀，哪里不能动。他保留她用了十几年的反手体系，把功夫花在前三板落点意识和正手速度上。不推翻整套打法，把发球从过渡动作升级成进攻武器。位置前移了，正手使用率提上来了，前三板的落点意识明显增强。

8月 欧洲大满贯瑞典站 女单冠军 9月 名古屋亚运会 女单金牌 10月 中国大满贯 女单冠军

2026年10月12日，国际乒联第42周世界排名公布，王曼昱以9265分重返女单世界第一。一天前，WTT中国大满贯女单决赛，她4比0横扫日本削球手佐藤瞳，成功卫冕。领奖台上，她接过奖杯，轻轻靠在自己的肩膀上。这个动作很轻，却像把三个多月的重量都放下了。

专题撰稿 本报记者 程超

重返世界第一

助自己的人，现在自己身体健康，能够有一个长线作战的状态，和教练员以及体能教练是分不开的，无论是马导对自己的要求还是浩哥给我的鼓励，还是每天比赛结束后的康复治疗，每一环都必不可少，非常感谢他们。”一句“浩哥”，把四岁的距离抹平。

任浩对王曼昱的雕琢，恰如《诗经》里那句“他山之石，可以攻玉”。他不是要改变玉的本质，而是用另一块石头的力量，让玉的光泽显露出来。这种教练员的智慧，既在技术，也在人心。

勿忘来时路 不能只盯着结果看

王曼昱短期内三个单打冠军、重返世界第一、连续战胜外协头号劲敌……这些都是结果。但如果只盯着结果看，会漏掉更重要的东西。王曼昱在这半年里走通了一条属于自己的路。这条路的核心，是知道什么时候该停。

2026年上半年，王曼昱的身体亮起了一连串红灯。美国大满贯结束后，她退出乒超联赛，进行系统康复。在一个以“拼”为文化的竞技体系里，做停下来的决定，比做继续冲的决定

更难。尤其当你是身居核心，身后有年轻选手在追，面前有同级别的顶尖运动员。但王曼昱选择了停下。

王曼昱在低谷期有一种特质：她的性格需要空间，不能多说大道理。这句话反过来理解就是，她走出低谷的方式，不是被推着走，而是自己找到节奏。她内向慢热，赛后需要独处充电，习惯一个人复盘、沉淀。这种性格决定了她的恢复路径必须是“慢”的，不是被人拽着跑，而是自己一步一步走回来。任浩在这个过程中角色，不是替她走路，而是守在路上。她需要停时，他不催；她需要回来时，他在旁边。这种陪伴不喧哗，却很难得。

WTT中国大满贯夺冠后，乒坛名宿邓亚萍评价她在赛场上的表现时提到“厚”。这个“厚”字，和半年前那个在美国大满贯第二轮被佐藤瞳零封的王曼昱放在一起看，才真正显出分量。技术上的厚，来自任浩日复一日的局部精雕：正手提速、前三板落点增强、发球从过渡变成进攻武器。但更深层的厚，来自她自己走通的那条路：休整、康复、重建信心、找到节奏。雕刻师只能让玉的形状更清晰，玉的温润终究来自玉本身。

古代常以玉比君子，不是因为玉有多耀眼，而是因为它温润、坚韧、历经琢磨而愈发沉静。在王曼昱身上，外界能看到这种特质。她不是人群中最为耀眼的那一个，但她的身上有一种淡淡的气质，不张扬，不炫目，但经过磨砺之后，内里生辉。

也应当客观地看到，未来的日子，王曼昱还会经历失败。没有人能够保证不输球。竞技体育的残酷之处就在于，它从不承诺任何人的下一场胜利。今天你站在最高处，明天就可能被拉下来。这半年的经历之所以珍贵，不是因为它让王曼昱从此不会输球，而是因为它让她在面对下一次失败时，多了一份底气。

漫漫长路，还在路上。亚运会、大满贯赛事、世界第一，这些都是路标，不是终点。但王曼昱从低谷走出来的感受和经历——那种从“一度失去信心”到重新站上最高领奖台的完整过程。这才是财富，也是任何教科书和旁人经验都无法替代的东西。艰难困苦，玉汝于成。这块“昱”，还在继续磨。