2026年11月6日 星期五
本版编辑 郭知欧
上海 Oriental Sports Daily 东方体育日报

孙颖莎26岁心怀感恩、不忘初心、为梦拼搏

手握胜“蒜”，好运“姜”至

南法兰西竞技场的灯光下，孙颖莎拿下最后一分后，左手握拳高高举起。2026年11月2日，25岁的最后一站比赛，她战胜队友蒯曼，捧起WTT蒙彼利埃冠军赛女单冠军奖杯。两天后，她迎来26岁生日。

在蒙彼利埃，孙颖莎的夺冠之路走了五步，其中三步踩在悬崖边上。决赛比分看上去干脆，过程却远不轻松。真正构成这站比赛底色的，不是决赛的4比1，而是晋级路上三场打到决胜局的鏖战：申裕斌、早田希娜、王艺迪。对申裕斌那场3比2险胜，对早田希娜战至决胜局，半决赛4比3险胜王艺迪。三种困境，三次把自己从悬崖边拉回来。对孙颖莎而言，这个冠军的分量不在奖杯本身，而在这条路补上的一课——状态不好，也要赢。 本版撰稿 本报记者 程超



孙颖莎26岁庆生照

坚定向前，每一步都算数

11月4日，孙颖莎迎来了26岁生日。她在社交媒体上更新了夺冠后左手高举拳头和手捧蜡烛的照片。吹蜡烛的那张照片里，她右手握蒜、左手拿姜，蒜和姜上分别插着数字“2”和“6”。手握胜“蒜”，好运“姜”至，一个谐音梗，把26岁的开场白说得轻松又带点倔强。

配文写道：“成长就是锚定一个目标一步一步坚定地向前走，在每一个寻常的、不寻常的日子里播撒阳光、挥洒汗水。26岁的每一天，仍然会心怀感恩、不忘初心、为梦拼搏。也希望每一个热爱国乒的你们都可以有梦可追、有人可念、有家可归，努力成为更好的自己。”

这段话放在蒙彼利埃之后读，不像套话。25岁的最后一站，她没有用一场横扫告别。她经历三场决胜局，完成了一次扎扎实实的修炼。这些收获不会全部写在奖杯上，却会留在下一站、下一场、下一个关键分里。

低开高走的路，走起来累，但走通了，就是底气。横扫证明你状态好时有多强，决胜局证明你状态不好时有多硬。对正在从伤病和起伏中走出来的孙颖莎来说，后一种证明来得更及时。它给她的不只是蒙彼利埃的一座冠军奖杯，更是一个清晰的信号：状态可以慢慢回升，手感可以一点点找回来，而她已经用三场决胜局证明，自己等得起，也咬得住。

蒙彼利埃的困难，恰好成了她回升曲线的第一个刻度。她之前没有去法国打过冠军赛，更没有在那里夺冠；明年单打世界杯又将在同一座场馆举行。这个冠军因此不只是一站比赛的终点，更像一个开端。26岁的第一天，她带着这份底气，继续一步一步坚定地向前走。不是每一步都顺，但每一步都算数。



三场鏖战，三种赢法

1/8决赛对阵申裕斌，是把局面简化的赢法。两人上一次交手是在2025年多哈世乒赛，面对韩国一姐，孙颖莎没有打出人们习惯的顺风球。对手搏杀凶狠，比分咬得很紧，比赛被拖入决胜局。赛后孙颖莎坦言：“开局整体的比赛感觉并不是特别好，对手的前三板质量、场上速度的压迫性都很强，让我在场上很难稳住站位、找到节奏。”伤病影响客观存在，此前三个月她的状态一直起起伏伏，“没能处在最佳的竞技状态”。赛前决定到蒙彼利埃，目的很明确：找回赛场感觉。可感觉不会在顺风顺水里自动回来。申裕斌把她拖进决胜局，恰恰是她最需要的那种“麻烦”。

对早田希娜这场，是把消耗咬成关键分的赢法。1/4决赛，孙颖莎与早田希娜再度隔台交手。历经七局苦战，孙颖莎以4比3险胜，将对阵早田希娜的国际正式赛事连胜纪录刷新至22场。这一场胜利延续了她对阵日本顶尖选手的优势，却也是两人历次交锋里悬念最大、考验最严苛的一战。早田希娜的中远台对拉和顽强防守，最擅长把比赛拖进消耗战。又是一场决胜局。孙颖莎赛后直言，本站比赛的强度“远超预期”。决胜局鏖战至9比9，孙颖莎接发球直接上手拧拉，既有胆量也很坚定。这一板，把22连胜的纪录续上了，也把状态不好也能咬下来的信心打出来了。

半决赛对阵王艺迪，是领先到被追平后重新集中注意力的赢法。孙颖莎一度3比0领先，却被对手连追三局拖入决胜局。这种被逆转的势头足以击垮很多人的心理防线。决胜局里，她重新调动自己，把注意力收回到每一分的执行上。4比3，她赢了。从3比0领先到被追平，再到决胜局拿下，这个过程比横扫更能说明问题：她的底子还在，心气还在。

申裕斌、早田希娜都是老对手，哪个不是虎视眈眈、做梦都想捅破孙颖莎这层窗户纸？她们拼得凶，搏得狠，可即便孙颖莎状态不在最佳，即便被拖进决胜局的泥潭，最后站着赢球的仍然是她。这说明底子够厚，也说明下限够高。

三场决胜局，三种不同的困境。申裕斌逼她找回手感，早田希娜逼她扛住压力，王艺迪逼她在体能极限下重新集中注意力。一路横扫检验的是状态的上限，决胜局检验的是状态的下限。这种逆境之下赢球，比一场酣畅淋漓的胜利更让对手忌惮，也更让自己安心。



冠军很多 这一课少见

冠军赛级别的冠军，孙颖莎拿过很多；更具分量的奖杯，她也不陌生。但这次蒙彼利埃夺冠之路上的困难，却是少见的。连续决胜局、状态不在最佳……这些元素凑在一起，构成了她之前较少经历的比赛情境。

过去很多比赛，孙颖莎赢得顺。顺境赢球，赢的是实力，是手感，是天赋的展现。可一名顶尖选手的完整能力，不只在顺境里体现，更在状态不好还得赢的时候体现。蒙彼利埃这一站，她补上的正是这一课。

这一课的前提，是她承认自己不在最佳。由于伤病影响，孙颖莎近期状态未能维持在最佳水准。她坦言：“我近三个月的状态一直起起伏伏，没能处在最佳的竞技状态。赛前决定来参加这站冠军赛，目的就是找回赛场感觉。”这句话说得很平实，却很关键。她没有回避起伏，也没有硬撑一切正常，而是把蒙彼利埃当成一次找感觉、磨状态的修炼。

于是，三场决胜局不再是单纯的惊险，而是修炼的具体内容。对申裕斌，她练的是开局不顺、被对手速度压制时如何靠暂停和简化局面稳住阵脚；对早田希娜，她练的是连续消耗下如何在9比9这样的关键分上敢于出手；对王艺迪，她练的是领先被追平后如何重新集中注意力。这些经验，只能在真刀真枪的决胜局里积累。

时隔三个多月再拿女单冠军，这个冠军来得正是时候。它给孙颖莎信心，也告诉外界：她可以靠天赋碾压，也可以靠意志磨赢，两条路都走得通。顺风球能赢，逆风球也能赢，这才是一个更完整的孙颖莎。

赛后，孙颖莎说这站冠军“意义截然不同”。“虽然我拿过很多次冠军赛的冠军，但这一站的冠军意义截然不同。我希望能够借着这次夺冠的契机，让自己的竞技状态稳步回升，慢慢回归到自己以往的最好水平。”她还提到，自己之前从未到法国打过冠军赛，是一次全新的体验；而明年单打世界杯也将在同一座场馆举行，“这次夺冠对我来说是一个非常好的开端，有着不一样的价值。”

她看到的不是一座奖杯，而是一条回升曲线的起点。