

远山水域映射着起伏的群山，绿意盈盈；杭州东坞山村口，市集摊位上飘起缕缕炊烟。

冬日的江南，如此迷人。如果不是坚定地朝前走，拍摄地点很难找到，那是一幢白色双层建筑，位置很隐蔽。小楼前面的空地，停靠着一辆日系皮卡车，被鲜花簇拥。阳光映衬得刚好，半小时前，张继科抱着宠物小狗“金牌弟弟”，刚刚在皮卡车前完成一组拍摄。

往远处望去，大洋坞水库旁的风，吹起了张继科墨绿色古风裙摆，一只蝴蝶停在他的手背，扇动着翅膀。仿佛在诉说着一个似近又远的故事——是回望，也是畅想。

偶尔有路人在白色建筑旁驻足停留，看到熟悉的身影欣喜雀跃；的确，新闻报道记录的文字显示，张继科最后一次出现在赛场上，是2018年的亚欧男子全明星对抗赛，当时他两战全胜荣膺MVP。自那以后，他逐渐淡出公众视野，2700多天，张继科沉寂过、迷茫过，也常常出现在直播镜头前，和网友交流。用他的话形容，那是“放松”的时刻，也能从中听到一些真实的声音。

2025年11月，《新民周刊》前往杭州独家对话张继科，在争议与喧嚣散去后，张继科正式面对媒体镜头的讲述，这是第一次。从“史上最快大满贯得主”到“青少年乒乓球领路人”，他的转身并非一夜之间的决定，而是一场谋划已久

人生迁徙。

巅峰过后，转身之间，在这个由他亲手打造的乒乓世界里，张继科找到了新的人生坐标。他如何面对伤病、舆论与人生的至暗时刻？从国家队队员、综艺参与者到青少年培训者，再到全民赛事推广人，他又如何重新定义自我？

我们带着心中仍未熄灭的乒乓之火，走进张继科的乒乓世界。

场上“狼王”场下“狼王弟弟”

窗外的天色渐暗，室内暖黄的灯光打在他身上。他理了理棕黑色皮衣，坐姿端正，仍保持着运动员的习惯性挺拔，只是，神情中多了几分淡然与沉稳。作为乒坛史上最快大满贯得主，445天创造传奇，张继科的荣耀与高光，成为了一代人的追随与记忆。

访谈是从那个广为人知的绰号开始的——藏獒。

“其实我对‘藏獒’这个标签，说实话不太喜欢。”张继科坦率地说，道，“藏獒”伴随着他大部分的职业生涯，象征着血性与霸气，如今却被他温和而明确地保持距离。张继科认为，运动员在赛场上当然需要有杀气，有霸气，但赛场之下，生活当中，他更希望给人平易近人的印象。

记者追问：“如果非要选择一个动物来形容自己呢？”“球场上我更喜欢‘狼’，狼性吧。”张继科



张继科小传

1988年2月16日生于山东青岛，中国男子乒乓球队原运动员、世界冠军。他的职业生涯充满传奇色彩：少年得志，却曾在2004年因违反队规被罚回国；历经磨砺后，在2008年重返国家队并迅速崛起。2011年至2012年间，他创造了445天夺得世锦赛、世界杯、奥运会单打冠军的纪录，成为史上最快的男子乒坛大满贯得主。2023年张继科离开赛场，转向乒乓球推广。从“史上最快大满贯得主”到“青少年乒乓球领路人”，他经历了“狼王”转身的蜕变。如今的张继科，找到了新的人生坐标。

几乎不假思索地回答，“球场下……‘狼王的弟弟’吧，低调点。”说罢他自己也笑了，气氛顿时轻松起来。看似调侃的回答，微妙地折射出他当下的人生状态。

赛场上的“狼王”已经完成了他的征服使命，转身成为赛场下那个仍带着狼族特质，但更懂收敛、更愿引导的“狼王弟弟”。

镜头转场。2025年初冬，浙江某乒乓球训练基地，张继科刚结束