

2026年1月23日，中国乒乓球队员赵子豪以一篇长文，告别了他12年的国家队生涯。

没有预兆，没有渲染。文字抵达公众视野时，许多人读出了意料之外的重量。挫败与和解、牺牲与奉献、遗憾与自豪的复杂情绪，层层叠叠铺展开来，让人们看到了一位坚守多年的国家队队员最真实的内心。相关话题，一度冲上热搜第一。

17岁那年，赵子豪入选男乒国家队。这个年纪能穿上印有国旗的战袍，已经证明了他的天赋。但在中国乒乓球队，天赋从来不是稀缺品。这支王者之师的残酷之处在于：并非每一位队员都有机会站上世乒赛、世界杯、奥运会的赛场。主力选手在国际赛场为国争光的背后，离不开更多队员日复一日地在训练馆里挥拍。他们为集体荣誉付出的时间，同样以年为单位计量。赵子豪也是其中之一。

2026年3月，一个温暖的午后，上海崇明体育训练基地。《新民周刊》记者见到了他。他自称“普通球员”，语气平静，像是在陈述一个早已消化的事实。过去22年的乒乓球时光，被他一段一段地拾起。那些没能站上领奖台的日子，那些不被看见的坚守，在他口中没有怨言，更多的是一种历经沉淀之后的坚韧。

退出国家队，并非故事的终点。在另一片赛场上，赵子豪已经再度

出发。

他说，竞技体育不是每个人都能成为冠军，但每个人都可以在自己的角色里，实现自我价值。

煎熬与坚守

“我曾无限接近过自己的梦想，然后失之交臂。我也曾陷入自我证明的桎梏，然后在一次次挫败中，学会了与自己和解，谁说站在光里的才算英雄。成为集体中值得信赖的一块拼图，是另一种自我价值的实现，站在胸前的国旗和队伍之后，我心甘情愿且为之自豪。”这是长达12年的国家队生涯结束后，赵子豪写下的总结。

在公众的认知里，能够叩开国家队大门的运动员，早已是实力与天赋最有力的证明。在这样一支顶尖之师中，何来“自我证明的桎梏”？又是什么，让一个曾经渴望站上最高水平舞台的年轻人，明白了“集体永远是第一位”？面对这些问题，赵子豪淡然、平静地向《新民周刊》讲述了过往的心路历程。

2018年，全运会夺金半年后，赵子豪如愿进入了国家男乒一队。从年龄上看，21岁的赵子豪仍是小将。可若从他第一次入选国家二队算起，这已是第五个年头了。

彼时的一队名单，是一串写满荣誉的名字。竞争的残酷，从踏入国家队基地的第一天，每个人就有

赵子豪小传

赵子豪，国家乒乓球队前队员，全运会冠军，擅长直拍两面弧圈球结合快攻打法。

赵子豪1997年出生于江苏南京，7岁起在上海曹燕华乒乓球学校训练，15岁入选上海乒乓球集训队，16岁第一次入选国家队。2017年，全运会男团比赛上，他与队友许昕、周恺助力上海男团斩获全运会冠军。作为上海男乒主力队员，赵子豪还随队多次获得全国乒乓球锦标赛男团冠军。

2026年1月23日，赵子豪通过社交媒体发文宣布退出国家队，结束12年国家队生涯。



了直观的感受。

赵子豪说，16岁初进国家队时的兴奋，到了21岁进入一队时，已经被另一种更复杂的心绪取代。“刚开始还有新鲜感和喜悦，但进入一队后，看到很多奥运冠军、世界冠军努力的样子，我自己也有了更大的目标。”从那一刻起，他的梦想不再是“进入国家队”，而是为主