



从7岁开始，赵子豪一直在上海训练和生活。

是结束，是下一个人生阶段的开始，是新的启程。

旅行、直播、拍生活 vlog、解说乒乓球赛……赵子豪最近的生活变得丰富多样。

告别了常年在国家队的高强度赛训后，赵子豪现在想慢下来。他以一种更放松的心态，迎接更广阔的世界。

走进江苏涟水县郑梁梅小学，赵子豪与孩子们面对面，传递国球精神与梦想的能量；线上直播间，或是中央电视台的演播厅，赵子豪以运动员身份，为观赛球迷呈现独到的视角；家乡南京热门商场不同画风的厕所，成为这位“抽象”视频博主最鲜活的创作素材。

尝试了各种角色，体验不同生

活后，赵子豪发现，一切的确和原来有了很大不同。“之前在国家队，一切以我们运动员为中心，保障非常到位。在那样的环境里，我所有的重心和精力都放在比赛上。现在不一样了，走出来了，身份经历转变，很多事情都交给自己摸索、规划，作决定。”

经历了更多样的世界后，赵子豪并未忘记来时路。接受《新民周刊》采访之前，他已经回到了上海队，恢复到日常训练中。谈到自己的身份，赵子豪露出标志性的笑容。他说：“我只是退出国家队，还没有退役。”

退出国家队冲上热搜之前，赵子豪上一次引起公众关注，要追溯到2025年11月：在全运会男单淘

汰赛中，连胜国家队选手徐瑛彬和实力派削球手马特，赵子豪强势晋级男单八强。

赢下徐瑛彬后，当记者话筒递到他面前，这个总爱笑呵呵的“喜剧人”突然眼眶泛红，声音数次哽咽，带着哭腔说：“乒乓球……还是很快乐的吧。”

后来战胜马特，有记者调侃他：“今天还会哭吗？”赵子豪开怀大笑，爽朗回应：“赢了比赛就是要高兴啊，怎么能哭呢！”

对于当时的情绪起伏，赵子豪自己也没料到。开启自己的第四届全运会之前，赵子豪已经萌生了退出国家队的念头。因此，2025年全运会也是赵子豪以“国家队运动员”身份征战的最后一届全运会。

带着这样的心态踏入赛场，赵子豪体会到久违的释然。从7岁进入“曹乒”，一直打到2025年底，大部分与乒乓球作伴的日子里，赵子豪的快乐和不快乐总是交替出现。只有在他对输赢“看得淡”，真正享受比赛时，快乐才会油然而生。

今年退出国家队之后，赵子豪认为未来会更加珍惜每一次比赛，以及每一个推广乒乓球的全民健身场合。作为上海培养输送的运动员，接下来赵子豪将继续备战乒超联赛和全国锦标赛。同时，赵子豪也希望能为中国乒乓球和上海这座城市的体育事业贡献自己的力量。**民**