

冷的时候，和陌生人互相依偎取暖；
下雨的时候，桥洞也挡不住寒意。

很多人听他说起这段经历，觉得满是苦难。宋亚东不觉得，他说：“那时候年纪太小，不知道什么叫苦，身边的人都是这样过日子，只觉得是一场体验。”

这段颠沛流离的日子，没有磨灭他的意志，反而锻造出极强的适应能力。“13岁身上一分钱没有，我都可以活下去。后来外出闯荡，手里没多少钱，我也不觉得是什么过不去的难题。一件事，你不把它当成难题，它就不是难题。”跑龙套的日子过后，宋亚东意识到这条路并非自己所爱，又重归格斗赛道。

2010年，他来到北京敖海林搏击俱乐部，正式接触MMA。2012年签约天津K-1搏击俱乐部，系统学习拳击、巴西柔术、泰拳、摔跤。他日复一日浸泡在训练馆当中，各个技术门类一点点打磨，慢慢成长为技术全面的综合格斗选手。

2017年，UFC首次落地上海，宋亚东迎来赛事首秀。那一年，他19岁，降服印度选手巴拉特·坎达尔，斩获5万美元最佳表现花红。时隔多年再回望那场比赛，宋亚东直言：当时的自己懵懵懂懂，技术不成熟，心态同样稚嫩，只

是凭着一股冲劲站上擂台。

此后，宋亚东一路向上，2019年成为第一位闯入UFC官方排名前五的中国男子选手。但高光之后，是无尽的现实窘迫。为了追逐梦想，他熬过穷困潦倒的时光，而命运并不会每次都眷顾努力的人。宋亚东先后遭遇三场硬仗，在对阵彼得·严、肖恩·奥马利、科里·桑德哈根的三场关键比赛中全部败北，始终未能拿到冠军挑战权。

外界质疑铺天盖地，内心的挫败感不断翻涌。回望这三场失利，宋亚东并不回避自己的短板。过去，他身上背负着太多期待，它们沉甸甸地压在肩头，比赛时他脑子里总

宋亚东展示“2026UFC上海站城市版限定T恤”。
图源：受访者提供



在想结果、想输赢，反而无法专注当下的每一拳。正是这几场挫败，逼迫他完成一次重要的自我审视，也开启了他心态层面的蜕变之路。

失败没有打倒他，反而撕开了旧的认知，让他看见局限，也找到方向。

格斗哲学：修心长出自信

在恩师乌利亚·菲波逐渐步入半退休状态之后，宋亚东作出一个重要决定，引入传奇教练鲁迪·赫尔南德斯，他也是曾经指导日本名将中谷润人的拳击教练。鲁迪深耕小级别拳击，培养了多名世界冠军级拳手。他的到来，为宋亚东的拳击体系带来质变。

“遇到鲁迪之后，我感觉自己一下子开窍了。过去七八年，我的出拳模式已经固化，很难自我突破。他教会我分辨有效打击，摒弃多余、消耗体能的无效进攻，把握最合适的击打时机，每一拳都追求重量与效率。”宋亚东感慨，“人很难跳出固有的思维，很多选手害怕改变，害怕学习新东西，守着旧的技术模式止步不前。如果你心态不愿意改变，就算再好的教练摆在面前，你也学不到东西。”

宋亚东曾专程奔赴格鲁吉