



当地时间 2026 年 1 月 24 日，美国拉斯维加斯，2026 年 UFC 324 比赛，宋亚东（右）对阵奥马利。尽管本场比赛失利，但宋亚东在此之后开始接受心理辅导，这成为他职业生涯最重要的转折点。

亚，跟随奥运摔跤选手特训，针对性研究达吉斯坦摔跤体系。高强度训练之下，一边要拼尽全力打磨技术，一边要规避严重伤病。“避免受伤是头等大事。一旦重伤，所有的状态、备战全部归零。但是你又不能因为惧怕受伤就畏手畏脚。只能依靠经验，把握训练强度的边界。”

如今 UFC 赛场涌现越来越多中国面孔，中国选手之间抱团互助已成一道独特风景。女子选手王聪曾评价：宋亚东就像自己的定心针，只要他坐在边角，内心便格外踏实，可以放开手脚去战斗。当被问到坐在边角是什么感受，宋亚东坦言，他同样会紧张，但更多是希望把自

己踩坑换来的经验分享给同胞。

“综合格斗进入国内时间很短，整个群体规模很小。在国外，选手成千上万，互相竞争。国内能够走到 UFC 的人寥寥无几，大家互相扶持，是很自然的事情。”宋亚东认为这样的互助更多源于共情。他说：早年独身闯荡海外，孤立无援，倘若当年有人可以指点，自己会少走很多弯路。“如果未来王聪拿到冠军，我内心一定会充满成就感，替她高兴。”

与奥马利一战失利之后，教练向宋亚东推荐心理辅导老师丹尼。最开始，宋亚东并不相信心理训练的价值，觉得“只是口头安慰”。

抱着试一试的心态，他开始接受心理辅导，而这成为他职业生涯最重要的转折点。

丹尼问他为什么练格斗，他说因为热爱和责任。丹尼告诉他：

“责任”要删除，因为责任不会让你表现得更好，只有热爱才行。长久以来，他把沉重的使命感扛在肩上，但比赛过程中，思虑输

赢结果，反而束缚手脚。他开始学着剥离心理包袱，回归对格斗最原始的热爱。

备战与乌马尔的比赛期间，每天 15 分钟冥想与心理暗示成为他的必修课。心理训练不是简单告诉自己“不要紧张”，而是主动进行正向场景预演。脑海反复模拟：被摔倒，我可以从容起身；遭遇重击，我依旧可以调整反击。训练中拒绝“输”这个字眼，全部以积极想象构建内心底气。“相当于给自己做心理建设，真正做到之后，自信就从心底生长出来。”

八角笼之外，社交媒体之上，肯定、赞美与质疑、流言总是并存。宋亚东慢慢学会隔绝外界噪音。“外