

10月3日晚，2025年世界乒乓球职业大联盟（WTT）中国大满贯赛，代表中国澳门出战的朱雨玲2：4不敌国乒女将陈幸同，无缘女单四强。退役三年后重返乒坛，这位前世界第一，带着大学教师、在读博士、职业运动员的身份，第一次站上WTT中国大满贯赛的舞台。虽然止步八强，但朱雨玲的经历，早已超越冠军与胜负的叙事，成为一个灵魂如何与命运温柔交手的故事。

不可思议的一年

朱雨玲端坐在沙发上，身着浅褐色毛衣，廓形松弛而优雅，金丝边眼镜的后方，是一双含笑的眼。这个造型很难与赛场上的她相关联。10月3日晚，对阵陈幸同，朱雨玲凌厉的反手拉，劲爆的正手冲，此刻都尽数收敛进知性温润里。

朱雨玲用“惊喜、勇敢、热爱”三个词形容复出乒坛的一年。

2024年9月9日，退役三年后的她重新归来。一年来，她从积分为零、没有世界排名，打到3940分排名第六，甚至还获得今年WTT美国大满贯赛冠军，诠释了“一切皆有可能”。

“退役后，我从没拿起过球拍，更没想过恢复到现在的水平。”朱雨玲很惊喜，“老朋友在赛场看见我，总夸我状态不错，我都会回一句，主要是以前练得太苦了。”她解释说，这得益于底子打得好，肌肉记忆深。

2024年2月，朱雨玲通过中国澳门特区政府的人才引进计划，取得了澳门居民身份，开始代表中国澳门出战。

“很多人问我为什么去澳门？我的想法很简单，如果代表澳门夺冠，奏的依然是中华人民共和国国歌，我依然是为国而战。”

同年9月的WTT澳门冠军赛是朱雨玲复出首站，首轮过关后，她碰上了2号种子王曼昱，这场败绩也给了她清晰定位。

“我都看不清曼昱打过来的球，我估计自己也就排世界前50。”放低姿态的朱雨玲开始慢慢聚气。直到WTT美国大满贯赛，她获得了“含金量”十足的冠军。

谈到第二个关键词“勇敢”，朱雨玲说，得从朋友的夸赞讲起。

一天，朋友对她说：“雨玲，你能重返赛场，再去接受输赢给你的评价和定义，真的很有勇气。”这句话让朱雨玲重新审视自己。“乒乓球是典型的零和博弈，双方不可能同时拿冠军。像我这样有特殊经历的人，选择回来，确实勇敢。”

说到“热爱”，她更加笃定：“所有能解释我重返赛场，坚持打球，再去吃这份苦的来源就是热爱。”

世界大了，乒乓球就小了

朱雨玲5岁学球，获得过多项世界冠军，2017年登顶世界第一。那时的她，球风犀利，目标明确，只待东京奥运会圆梦。

然而，命运的发球，从不只有上旋。2020年8月，朱雨玲被诊断患上了纤维腺瘤，严重影响了她的竞技状态，她觉得像被抛入虚无的海，过去的荣光无法照亮前路，未来的方向也隐匿进雾中。

2021年9月，在经过一个大手术后，朱雨玲开启休养模式，她错过了奥运会，退出了国家队，淡出了公众视野。

说起这段低谷，朱雨玲说自己不会淡化苦难，但也不喜欢这种人设。“打球再难，无非是输球后辜负自我期望，外界对自己的评价，球迷对自己的期待。当你躺在手术台上，只想活着过当天，那是另外一种体验，在生命这个‘1’面前，其他都是‘0’”。

病愈后，朱雨玲开启了新人生。她先是去电子科技大学经管学院读博士。面试时，朱雨玲被导师的一句话点亮。“她说，我可能是被乒乓球耽误的博士生”。

在乒乓球外的世界获得认可，朱雨玲觉得自己有无限可能。通过努力，她成为班里唯一一个用英文答辩的学生。此后，朱雨玲开始专注于学术领域。

2023年，她到天津大学体育部任教，在与学生的相处中，她逐渐有了重回乒坛的动力。“学生说，如果老师有机会回赛场，我们最想看到您在场上展现人格魅力”。

在认真考虑后，朱雨玲复出了。她说：“作为职业运动员的朱雨玲，没能参加奥运会是我最大的遗憾，但把前缀去掉，朱雨玲的人生没有遗憾。”

人民教师、在读博士、乒乓球运动员……在不同身份间切换，朱雨玲找到了更多可能。“我对每种身份都是全情投入。见识到乒乓球以外的天地后，我发现乒乓球不再是我的唯一，我的世界变大了，乒乓球就小了”。



10月3日，朱雨玲在比赛中回球。
新华社发

朱雨玲……

会回来只上旋球

“i人”的苦恼

这一年，朱雨玲打了不少比赛，也输出了不少金句——“人生的意义，就是穿过悲喜后，依旧勇敢向前”“最轻松的，永远是昨天”“归零也是一种能力”“你总是寻求别人理解你，可能显得有点廉价”“老师的职业是以生命影响生命”……

“怎么会有那么多金句？”记者问。朱雨玲腼腆地笑了。

“我是个i（内向的）人，爱写东西，退役后又接触到新世界，慢慢打开了视野与逻辑，有了更多体验。”朱雨玲抬了下眼镜说，“可能以前也有（金句），不过没舞台展现，其实我一直在为自己发光。”

复出这一年，朱雨玲并非一帆风顺，她遭遇了网络暴力，还去看了心理医生。

今年7月，网上有人称朱雨玲“欠朋友上千万不还”，还附上所谓的“借款合同”。消息引发热议，朱雨玲也陷入网暴漩涡。9月WTT澳门冠军赛期间，有人身穿印有诋毁和威胁字样的T恤，拉起横幅，出现在场外。朱雨玲随即报警，警方展开调查后，很快锁

定并抓捕了嫌疑人。

“清者自清，没有做就是没有做。”朱雨玲眼中有委屈。她不明白，一个运动员，靠汗水和努力获得尊重与荣誉，为什么会因一条虚假信息被攻击、误解和骚扰。

“我是一个不会与他人正面冲突的人，但这件事让我有了心理创伤，会有内耗，会有打到我内心脆弱的地方。”朱雨玲声音微颤，“心理医生开导我，人是有情绪的，这是正常的本能反应，所以我通过社交媒体发了声，我相信法律会还我清白和公道。”

朱雨玲语速平缓：“我不是一个完美的人，我也是一个普通人，只不过我把自己训练得很有意志，但人也不是天生勇敢，对吗？”

她眉峰微蹙，像在自问自答：“可能人这一辈子总要遇到各种关卡，这些关卡的底层逻辑是让你永远保持向上的生命力，别躺平。”

朱雨玲眼中有一闪一闪的亮光，像是一枚白色乒乓球，在微笑着旋转。“用尽全力，去做你想做的事，去成为你想成为的人，或许人生的意义，不在于永不坠落，而在于坠落后，总能升起”。

据新华社