

孙颖莎连续162周世界第一

中国乒乓球女将孙颖莎再次刷新纪录！根据国际乒联2025年第34周最新世界排名，孙颖莎以10550分继续稳坐女单世界第一宝座，连续162周称霸，创下乒坛历史新高。这一成就不仅彰显了她在乒乓球领域的统治力，也让全球球迷为之惊叹。这位年仅24岁的“00后”选手，用实力和毅力书写了一段属于自己的传奇。孙颖莎的职业生涯起步于河北石家庄，5岁开始接触乒乓球，10岁进入省队，14岁便在全国少年锦标赛中夺得女单冠军。

2017年，她在日本公开赛上一鸣惊人，以4比3逆转战胜队友陈梦，首次摘得成人组女单冠军。同年，她的世界排名从无到直接跃升至第十，展现了惊人的潜力。2018年，她在雅加达亚运会和青奥会上连夺混双、女团和女单冠军，奠定了她在国际赛场的地位。2022年1月，孙颖莎首次登顶世界第一，成为乒坛首位“00后”女单世界第一。此后，她在多个重大赛事中表现出色，2023年德班世乒赛，她以4比2击败陈梦，首夺世乒赛女单冠军，成为世乒赛历史上首位“00后”单打冠军。

同年，她在WTT新加坡大满贯赛中豪取女单、女双、混双三冠，创下历史。2024年巴黎奥运会，她与王楚钦搭档夺得中国队首枚奥运混双金牌，并在女团比赛中帮助中国队实现五连冠。此外，她还在2024年和2025年连续卫冕世界杯女单冠军，2025年多哈世乒赛上，她再次以4比3险胜王曼昱，成功卫冕女单冠军，成为中国乒乓球队首位双圈世锦赛金满贯女选手。孙颖莎的成功离不开她的刻苦训练和强大的心理素质。每天清晨，她比队友早起一小时练习发球，晚上加练三四十分钟，力求技术精益求精。

在巴黎奥运会混双决赛中，她与王楚钦面对朝鲜组合的顽强挑战，在关键局以一记果断的直线球锁定胜局，展现了超强的应变能力。她曾坦言，比赛中遇到压力时，她会通过与搭档的交流来调整心态，这种冷静和专注让她在赛场上无往不利。值得一提的是，孙颖莎不仅在女单领域独领风骚，她与王楚钦的混双组合也稳居世界第一，积分高达8016分。在女双项目中，她与王曼昱的搭档排名世界第三，展现了她在多项赛事中的全面实力。尽管她在2025年亚洲杯女单决赛中以0比4不敌王曼昱，错失冠军，但这并未影响她在世界排名中的绝对优势。

她的积分在2024年10月首次突破万分大关，成为现行排名体系下首位积分破万的选手，2025年5月更以11900分刷新纪录。孙颖莎的成就也为中国乒乓球注入了新的活力。国乒女队主教练马琳曾表示，孙颖莎是巴黎奥运周期内表现最突出的选手之一，她的稳定性和外战成绩令人信服。球迷们对她的支持也非常热情，社交媒体上，她的比赛视频和训练日常总能引发热议。不少网友称她为“小魔王”，既是对她实力的认可，也是对她拼搏精神的致敬。

从默默无闻的少年选手到世界乒坛的领军人物，孙颖莎用一场场胜利证明了自己的实力。她的连续162周世界第一不仅是个人荣誉，也是中国乒乓球长期统治力的体现。未来，她仍将肩负为国争光的重任，向着更高的目标迈进。无论是奥运会、世乒赛，还是WTT赛事，孙颖莎的故事还在继续，球迷们也期待她能在未来的赛场上创造更多奇迹。

原文链接：<https://hz.one/baijia/孙颖莎第一-2508.html>

PDF链接：<https://hz.one/pdf/孙颖莎连续162周世界第一.pdf>

官方网站：<https://hz.one/>