



## 史琳睿：上海囡囡爱上斯诺克

### 10岁开始打美式桌球 在英国爱上斯诺克

**Q 新闻晨报：**你从10岁就开始打美式桌球，当时作为还在读小学的女生，怎么会喜欢上桌球的呢？

**A 史琳睿：**我从10岁开始打美式桌球，当时还在读小学。有一次跟家里人去餐吧吃饭，店里正好有桌球设施，我就打了两杆，觉得桌球还蛮好玩的，发现自己也挺有灵感的，后来经常去那家餐吧打桌球。有意思的是，我回国之后发现这家餐吧还在经营，只不过店的模样变了。

**Q 新闻晨报：**你应该是去英国读书后正式打斯诺克的，当时怎么会与斯诺克结缘的呢？

**A 史琳睿：**第一次近距离接触斯诺克是在英国代表学校参加比赛的时候，赛事场馆里有两张斯诺克台子，朋友邀请我去玩，那算是人生第一次在斯诺克台子上打球。我当时觉得这个会比之前打的美式桌球和英式八球都会困难一些，对于出杆质量要求更高，当时有种直觉告诉我打这个。后来在帝国理工读研究生时，非常巧合的是学校就有斯诺克台子，社团成员的在校生和校友都可以用，当时基本上每天下课就去练球，经常打斯诺克。

**Q 新闻晨报：**听说你后来在学校重新组建了斯诺克球队和社团，这段经历应该非常有趣。

**A 史琳睿：**当时学校的斯诺克球队包括斯诺克社团其实没什么人参与，有很多年都没有组建过一支像样的球队，我去的那年就把球队重新建设了一下。一所学校当中可能有很多优秀的选手，但是没有组织的话，大家就会散落在各地，所以我觉得社团是一个很好的平台，可以把大家聚集起来。我想办法把学校里喜欢打球的学生都找到并聚集起来，组织大家去参加英国的比赛。现在学校的球队氛围很好，队长是我毕业时选的，现在他们斯诺克比赛成绩在英国大学当中可以说是一骑绝尘，而且还有赞助，我经常能刷到他们的动态。

### 斯诺克是高要求的台球运动 需要毅力去坚持

**Q 新闻晨报：**应该说，从美式桌球、英式八球到斯诺克，不仅是球台和规则的差异，更是打法与心态的重塑。在那段转型期当中，你觉得最难打破的旧习惯是什么？你如何重塑自己的桌球逻辑？

**A 史琳睿：**我认为美式桌球、英式八球、斯诺克对出杆的要求是层层递进的。美式的容错会更高，它更多依靠这个球的旋转去走流畅度和线路；英式因为球小杆细，所以出杆要求质量更高一点；而斯诺克无疑是要求最高的台球运动，无论是细腻度、专注度还是其严谨程度。打了斯诺克之后，我觉得自己打球的习惯也有改变，现在动作稳定很多。谈到桌球逻辑，我觉得美式桌球、英式八球节奏比较快，清台就可以胜利；但斯诺克是有中盘的，它会更考验人的耐心跟布局，对整个局面的理解也会更深一点；另外，斯诺克给到选手的反馈可能不是那么及时，但是它会有反馈，也需要去多复盘。

**Q 新闻晨报：**当你面对枯燥的训练或赛场上的瓶颈期时，自己是如何去克服的？

**A 史琳睿：**我认为最重要的还是要去正视自己的问题。如果觉得打球枯燥，就问问自己还想要打，如果想要那就继续下去；如果不想要，那喘口气休息一下都是OK的。克服瓶颈期，一方面是多看比赛，多打比赛，然后找优秀的同事选手多交流；另外也可以找教练作指导，提供一些建议，可能这些建议不会完全针对个人，但是可以从总体层面得到帮助。我当时在英国找的教练费用并不是

今年是中国台球职业联赛(CBL)的创始元年，最近在家主场开启征程的上海久狮台球俱乐部就有多位女选手首次集体亮相。史琳睿(Lynn Shi)是一位上海本土台球女选手，也是久狮唯一一位上海籍女选手。作为上海囡囡，史琳睿从10岁开始打美式桌球，2019年去英国读书后，她开始接触斯诺克，从此与斯诺克结缘，频频参加女子斯诺克赛事。

截至2026年6月，史琳睿一共参加了四届世界女子斯诺克锦标赛，还有一些其他女子斯诺克赛事，WWS(世界女子斯诺克协会)最高排名第37位。女子世锦赛是女子斯诺克领域规格最高、历史最悠久的顶级赛事；她还是2023年女子英锦赛32强以及多项女子赛事挑战者杯的16强。本期的新闻晨报《她说》专栏，让我们来听听这位年轻的95后女选手，分享自己与斯诺克结缘的故事。



很高，大约是60英镑两小时含桌费，费用高的其实是参赛部分。我记得在英国参加斯诺克比赛，基本都是一个坐火车去各个城市，英国大多数城市都坐遍了；在火车上，看看窗外的风景，拍拍照，会感觉时间慢下来，心也静下来，所以打斯诺克还是非常需要毅力去坚持的。当然朋友也会来看我比赛，有人支持的感觉蛮好的。

**Q 新闻晨报：**在你的斯诺克的成长轨迹中，是否有某位明星球员成为你人生路上的“精神图腾”？

**A 史琳睿：**我个人一直都很喜欢马克·塞尔比(英国斯诺克运动员)，他在职业生涯当中也有过低谷，但他现在的整体状态很好，技术全面，动作也很优雅，沉稳有魅力。丁俊晖是我非常尊敬的中国球员，他为中国斯诺克的发展做出了重要贡献。他在英国谢菲尔德办的斯诺克学院，给中国年轻球员提供了训练场所，那是很大的支持。我曾经

去谢菲尔德参加过比赛，在女子斯诺克斯世锦赛2024年落户东莞之前，比赛都是在那里举行的。

### 斯诺克让人变得更沉稳、更洒脱

**Q 新闻晨报：**有观点认为，女性球员正在通过赛场内外的表现，重新定义现代女性的魅力。结合你的参赛经历，你认为女性参与斯诺克，除了优雅的风度本身，还能给自己带来哪些超越胜负的影响？

**A 史琳睿：**斯诺克除了锻炼一个人逻辑思维的能力，还有就是对全局的掌控力，它会鼓励你自主去做一些决策，我觉得这些都是对整体能力的培养。在精神层面，斯诺克会让一个人变得更沉稳、更洒脱，也会有有一种淡然的心态——你可以全力以赴参加比赛，同时你要接受可能没有结果的现实。

**Q 新闻晨报：**从童年接触桌球到站上世界女子斯诺克赛场，如何看待自己成为观众和球迷眼中的关注点？

**A 史琳睿：**我觉得在有些时候关注度对女性球员是一件好事，因为它代表公众对女性参与赛事的接受度和对女子斯诺克运动的关注度都在提升。如果我能够把这项运动以一种比较好的方式去进行传播，那就更好。

**Q 新闻晨报：**你的工作是一位审计师，如何平衡打球和工作？你的同事们知道你是斯诺克选手吗？

**A 史琳睿：**审计工作其实具有明显的潮汐特质。一到审计的忙季，我确实是没有时间打球的，可能会在周末去打一打熟悉手感，也是一种放松；那么在审计的淡季，我会比较多的时间分配到打球上面，在这段时间集中练球。关系比较近的同事应该知道我打斯诺克比赛，我会在社交媒体上分享一些比赛动态；老板也知道我打球，他很欣赏这项运动，也很支持我，我们公司鼓励work life balance(平衡工作与生活)。

### 希望女子斯诺克能得到更多关注

**Q 新闻晨报：**作为白领，怎么会想到加入上海久狮台球俱乐部的？你与其他球员现在关系如何？

**A 史琳睿：**加入俱乐部这件事情主要还是缘分。今年早些时候，上海台球协会的人找到了我，因为我之前在上海打过其他比赛，他们有我的联系方式。当时协会问我对久狮俱乐部有没有兴趣，我研究了一下赛程和设置，觉得这是个很不错的机会，而且我本身也喜欢打比赛，喜欢比赛的氛围。我就主动联系了久狮，所以加入俱乐部也是双向选择的结果。我现在跟其他球员接触还不多，因为比赛才开始两周时间(CBL联赛要进行到年底)，6月3日是我第一场打团赛，我期待在赛制里面可以更多地跟队员一起勇于竞技，享受比赛。

**Q 新闻晨报：**作为上海久狮台球俱乐部签约球员，同时也是唯一一位上海籍女选手。展望未来，你希望自己和女子斯诺克有怎样的发展？

**A 史琳睿：**首先是技术上更精进，比现在更进一步，女子世界排名的话希望可以进前32，之前最高排到37；另外，希望大家看到我比赛时会想到这是一项很有魅力且很优雅的运动；我希望女子斯诺克能得到更多人的关注，在年轻这一代有更好的推广，这是我更在乎的。相对来说，现在国内参与斯诺克的女性选手还很少，包括国内高校打球的女生也很少。在我看来，学习和打球是没有冲突的，除非你追求极致的比赛成绩。我在英国比赛时认识的很多女选手，她们都是一边读书，一边打斯诺克，但她们的成绩很好，球风也很好。

文 / 晨报记者 严峻嵘 图 / 受访者供图  
插画 / 戎青钰

但·愿·记·录·能·够·担·当·此·任·见·证·她·们·始·终·在·