

“路途很难，微笑相待”

——对话“蝶后”张雨霏

“感觉从第一天就累了，全靠午觉在补，在成都的午觉真的太好睡了。”结束福冈游泳世锦赛之旅，张雨霏就马不停蹄地赶到成都大运会，参加9个项目、拿到9枚金牌——“蝶后”再次在泳池里乘风破浪。

即便说“累”，张雨霏依然笑容灿烂，“凡尔赛”道：“家里奖牌柜子太小，已经换了新的，这次大运会回去估计又要装满了。”

荣耀之路布满荆棘，更无人能永保巅峰。面对不可避免的疼痛与磨砺，25岁的张雨霏始终充满自信，微笑以待。“不开心的事情睡一觉就忘了，不行，那就两觉吧，再不行，来一顿火锅吧。”



“劳模”初衷是备战巴黎奥运会

东京奥运会双料冠军、福冈世锦赛女子100米蝶泳金牌，足够为张雨霏正名。在成都大运会上，她还报名9个项目，8次打破赛会纪录，如此高质量的“劳模”，初衷为何？

“其实从今年开始我就进入比赛模式，我的报项和心态都逐渐对标巴黎奥运会。大家问为什么我要报9项这么多，每天都能看到自己出场，每一场都是（游）两三枪，我就是为了锻炼自己持续作战的能力，就是为了到明年巴黎奥运会上出现这种情况，我知道该怎么应对、怎样更好地去解决。”

在张雨霏心目中，成都大运会是“人生中一个值得打卡的站点”。“青奥会和大运会，可能在运动员一生中只有那么一次机会能参加，所以我很荣幸能参加这两个比赛，都在我适龄的年纪。”

作为难得的经历，张雨霏特别享受大运会轻松活泼的氛围。“无论是在（大运）村里还是在泳池里，每个人都不会像在世锦赛、奥运会那样被强烈的比赛情绪所影响，更多时候就是‘我们一起去玩，我们比比谁更快’。如果你比我快，我也祝福你，我们下一场再比。”

在接力项目中，张雨霏等几名中国队的老将“以老带新”，给新人传递经验和能量。“他们上场前跟我说‘姐姐我紧张’，我说你不用紧张，有我们在你怕什么？我像你这样第一次参加世界大赛的时候也紧张，一直在抖。你要相信自己，相信我们。”

“在游泳赛场上我还交到了很多朋友，大家一起讨论女孩子们讨论的话题，非常开心。村里还有很多小粉丝，每天都是‘霏姐，我能找你拍张合影吗？我能请你签个名吗？’看到他们这么喜欢我，我也蛮开心的，希望自己能作为一个优质偶像给他们带来更多力量。”

“我还交到了一个南非的朋友，我俩一起比了50米蝶泳、100米蝶泳和100米

自由泳，基本我所有比的项目她都会在，而且总是在我相邻的泳道，我们坐下的时候也会聊天。她夸我性格好，英语好，说她非常想去看大熊猫，我推荐她去看‘花花’、吃火锅，聊了很多。”

“前些天，我开始收到来自粉丝、志愿者还有跟人家交换的徽章，大概有两斤重，我把它们一一挂在我的运动员证件带子上，现在发现竟然挂满了。来之前，我想到成都会有很多观众为我们加油呐喊，但大家的热情还真是超乎我的预期。”张雨霏说。

“轻舟已过万重山”

成都大运会上，张雨霏每场比赛看起来毫不费力的背后，其实是在训练中负重45公斤做引体向上，肌肉在深夜灼热燃烧的艰辛历程。回顾这段经历，张雨霏说：“有种……那都很火的电影叫什么？（《长安三万里》）‘轻舟已过万重山’的感觉。”

从国家队“小不点”到奥运冠军、加冕“蝶后”，一步步走来，张雨霏并非一帆风顺。在她春风得意时，现实总是会给她“一巴掌”。面对“蝶后”头衔，她曾一度有些心虚。“但随着这两年实力慢慢稳定后，我觉得我承担得起了，在赛场上听到这种称呼，我还是蛮开心的。”

张雨霏坦承，福冈世锦赛前自己的心态是“自信又忐忑”。“大半年没进行世界级比赛了，不知道对手的情况怎么样，也不知道我能发挥成什么样。我知道自己的水平其实一直跻身世界前列，但更怕的就是又拿一堆铜牌回来，所以在100（米）蝶（泳）之前我还是比较紧张的，我特别希望能有一项属于自己单项的个人金牌。”

56秒12！张雨霏在福冈打破世锦赛纪录夺冠，也让偶像舍斯特伦牢牢记住了她。“舍斯特伦是女子100米蝶泳世界纪录保持者，对于我们这些追逐者而言，只有靠近她了，才会引起她的关注。我觉得我就是这样，（成绩）无限地去接近

她。她是我的偶像，但是我还是想有一天能够超越她，对手最大的尊敬，就是全力以赴地去比赛。我期待着那一天。”

“远未达到巅峰状态”

张雨霏认为，自己无论在心态还是在实力上都还没有达到巅峰状态。“心态方面，我从今年才开始慢慢拥有奥运冠军应该有的心态；实力的话，也只能说是去接近奥运会的水平。到了明年，我肯定要努力突破，去超越东京奥运会那一年的自己。”

200米蝶泳其实是让张雨霏感到“害怕”的一个存在，福冈世锦赛上为了确保男女4X100米混合泳接力赛而放弃这一项目时，她在纠结之余还松了口气。

“我是属于那种越失败就越不想去面对的人。教练想尽办法在帮我突破，但一直没有彻底根治。所以我就努力找一些开心的点激励和安慰自己，比如说‘200蝶能带给我很多，可以促进短距离’‘200蝶是我们中国的传统优势项目’‘200蝶——游就怎么了？’”

在外界的期望下，她也害怕失败，而她治愈自己的方式是“乐观、健忘”。“作为年轻运动员，最大的好处就是敢于冲刺，不怕失败。得到了冠军之后，反而会畏手畏脚，担心下一次会不会拿不到冠军了，这也是我所面临的。我希望年轻选手能多一点自信，不要害怕失败。”

说到对手，张雨霏坦言，自己能力压加拿大选手麦克尼尔和美国选手赫斯克，拿到世锦赛金牌，有运气成分。“我们三个的水平差不多，我们都是很有希望去争夺冠军、打破世界纪录的，就看谁的时机和运气更好。去年，我的状态各方面确实不能够与之匹敌，但今年可能她们的成绩下降了一点，我自己的状态在往上走，所以我如愿以偿拿到了这枚金牌。”

“想看看自己的极限在哪”

面对艰苦而枯燥的训练，张雨霏认

为自己的心态发生了很大变化。“东京奥运会之前的训练，更像是我被人推着走，大家都希望你能拿这个奥运冠军，大家都渴望中国（游泳）能再出一位奥运冠军，我是在万人注视下去成就的冠军。但现在更多是我想看看自己的潜力还有多大，试试我能不能蝉联奥运冠军，探索自己的极限在哪里。”

张雨霏很清楚自己的短板在哪。“我这个人太粗心了，教练说的很多细节我都做不到，就是能想到，但是我总会给自己找一点偷懒的理由，于是就‘啊，算了算了’。”

自从新晋“蛙王”覃海洋在一年多前加入崔登荣教练的训练队伍后，张雨霏的斗志被激发出来。“我就是不服输的性格，像我之前练引体向上也是，男生能拉15公斤，我为什么不行？男生40公斤，我也可以40公斤。”

“现在覃海洋来了，他在训练中比我认真很多，崔导和我讨论过很多次。他说，‘你要是有（覃）海洋这种认真，世界纪录早就破了’。我说‘是，我承认’。所以当看到海洋那么踏实训练的时候，我会更勉励自己‘你不能再偷懒了，要把技术细节做到（完美）’。”

在科技助力下，张雨霏的训练效率大大提高。下一站，杭州亚运会。张雨霏依然发扬她“一贯的作风”，报名参加7个项目。“我的亚运会目标不变，争取在所有报项上都获得金牌，把MVP（最有价值运动员）给拿下来。”

“祝我金牌护体，也要可爱无比。”正如她在社交账号展示的个性签名，张雨霏是一名具有强大个人魅力的运动员，她也希望自己能影响到更多的年轻人。

“像我们自己人交流的圈子里面，大家都比较爱说话。但到了国际比赛中，我觉得中国人会有点腼腆，害怕自己的热情活泼会打扰到别人。我还是会鼓励我们的青年运动员，去大胆地走出自己、走向世界。”张雨霏说。

本版文图据新华社