

“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。”



8月7日，张雨霏展示她获得的九枚金牌。新华社发

## “路途很难，微笑相待”

——对话“蝶后”张雨霏

『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，每天都能看到我出场，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。”

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，我从今年开始才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。”

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，探探自己的极限在哪里。”

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。（新华社成都8月9日电）