



吴敏霞： 传奇女神讲述 “眼神、伤痛与传承”

奥运冠军吴敏霞的跳水生涯，恰似一场漫长而坚定的攀援。四届奥运会，五枚金牌——每一枚金牌都承载着一段刻骨铭心的故事。当被问及哪一枚金牌意义最为特殊时，她沉思片刻，目光仿佛穿越了时光隧道，最终定格在2004年的雅典碧波之上。

雅典带伤首金： 19岁的扛压与郭晶晶的帮带

19岁的吴敏霞站在雅典奥运会的跳板前，内心交织着对奥运圣殿的无限向往与巨大压力。女子双人3米板跳水项目的首金战役，这份重担令她尤为紧张。更糟糕的是，赛前两周，腰伤突如其来，像一道阴影笼罩了她的奥运首秀。训练被迫中断，系统的准备化为泡影。

“当时自己其实挺崩溃的。”吴敏霞坦言。封闭针短暂麻痹了疼痛，却无法唤回身体的力量与动作的流畅。年轻的她，内心充满了对“拖后腿”的恐惧。

此时，身旁搭档郭晶晶的存在成为她唯一的支柱。“她像大姐一样在身边，一直帮助我。”郭晶晶分享了自己两届奥运的经验，那份沉稳与笃定，无形中为吴敏霞筑起了抵御风浪的堤坝。“她在我就有一种安全感。”这份安全感弥足珍贵。纵使状态低迷，郭晶晶如定海神针，“一直带着我，给了我很多的信心和力量。”最终，两人站上最高领奖台，吴敏霞也完成了自己奥运金牌零的突破。

郭晶晶的守护： 对视眼神仿佛无言的密码

谈及与郭晶晶的默契，吴敏霞眼中泛起温柔的笑意。这份在跳板上淬炼出的情谊，早已超越了语言。“我们俩在赛场上没有太多的语言交流。”她们之间流淌的是一种更默契的沟通——眼神。

“每跳前都会互相看一眼，点个头，我就觉得准备好了，没问题。”这个看似简单的习惯，是无数次共同战斗沉淀下来的信任与理解。吴敏霞清晰地记得萌芽时刻：2001年福冈世锦赛，初次搭档的紧张让她站在跳板上忘了喊口号。“两个人僵在上面很久……突然间同时面对面看了一眼，然后就忽然笑了。”那电光火石般的对视，如同解锁的密码，瞬间化解了窘迫，也悄然种下默契的种子。

至于为何由相对年轻的吴敏霞承担发令重任？她解释道，喊口号者主导节奏，搭档则需高度专注地聆听与配合。郭晶晶甘于成为那个更专注的“配合者”，这份托付与信任，不言自明。

30岁的坚持： 身体下坡路与意志的登顶

2012年伦敦，吴敏霞成就了个人项目的奥运金牌，集

齐了大满贯。功成名就，似乎到了完美谢幕的时刻。“我当时也这么想，我说单人也拿到了，也实现了自己的梦想。我觉得可以放松下来休息了。”

然而，一次与领队的谈话，改变了她的人生轨迹。“她说我觉得你还可以，你还能挑战一下。”一个前所未有的目标被点燃：成为中国跳水首位站上奥运赛场的30+老将。挑战的诱惑和突破边界的渴望让她最终决定留下。

“后来真的去练还是蛮辛苦的。”30+的身体，恢复能力断崖式下跌。“睡一觉，缓两天”的年轻时光一去不返。身体机能诚实地走下坡路，唯有意志在逆流攀登。为了找回状态，她曾偷偷给自己加练力量，队友一句“霞姐，你要去参加宇宙杯比赛吗？”的调侃，成为艰苦训练中难得的轻松时刻。与年轻队员朝夕相处，也让她汲取了活力。这份坚持，最终在2016年的里约，绽放出属于“老将”的独特荣光。

与00后的对话： 从“好玩”到“见多识广”

如今，身份已转变为跳水教练的吴敏霞，每天下午准时出现在泳池边。角色转换的关键，她深有体会：“更多需要换位思考……拆分他们能理解的方式去交流。”

她敏锐地察觉着时代在孩子们身上刻下的印记。“现在的00后、10后运动员，没有像以前那么能吃苦。”如何引导？她选择主动拥抱代沟。“有时候听到他们说一些我不明白的词或者梗，我都会偷偷去网上查一下，到底啥意思”，她笑着说，唯有理解他们的语境和思维，才能建立沟通的桥梁，让孩子们愿意接受指令。

吴敏霞对比两代人的起点差异。当年懵懂的她走进跳水馆，只觉得从不同高度跳下“好玩”。如今的孩子，资讯触手可及，“可能两三岁就已经知道跳水是什么了。”起点不同，引导的方式自然需要革新。



育儿哲学： 做背后的支持者，而非规划者

作为两个孩子的母亲（一个六岁半，一个三岁半），吴敏霞对“平衡事业与家庭”的问题给出了坦诚的回答：“说实话，真的没有能够达到平衡。”她更看重“有效陪伴”——身教重于言传。

在训练场，她让孩子称呼自己为“吴教练”，以身作则展示职业状态。回到家中，她珍视与孩子的互动时光。“你不要说你在旁边，但你在玩手机。”她强调高质量的交流。她常引导孩子讲述自己的画作或知识，比如蝴蝶如何破茧成蝶。“让他们很有成就感……提供给他们足够的情绪价值。”这是她从丈夫身上学到的智慧。

对于孩子的未来，她怀着开放的心态：“我觉得每个人出生，都会有自己所要面对的一条路。”她给自己的定位清晰而坚定：“做他们背后的支持者，引路人，不给他们设限。”

从跳板到传承： 不变的情怀

当被问及希望公众记住怎样的“吴敏霞”时，她的答案简洁而深情：“我觉得更多的还是跳水运动员。”从站上跳板的少女，到培养新苗的教练，再到陪伴孩子成长的母亲，身份的河流不断奔涌，但核心的情怀——对跳水的挚爱，如河床般坚实不变。

吴敏霞的讲述里，金牌的重量被拆解成无数个微小瞬间——那枚雅典金牌背后，是腰伤剧痛中的一跃，是郭晶晶无声眼神里递来的力量；三十岁时的坚持，是身体机能背叛时加练的倔强；而如今泳池边，她俯身与孩童平视的耐心，五枚奥运金牌的光芒已悄然内化——那光芒不再只照亮领奖台，更化作育苗的灯火，在上海游泳馆里那些刻苦训练的少年们跃入水花的弧线里静静燃烧。

文 / 晨报记者 黄宇龙
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·场