

# 暑期实习结束 杨倩返校修身

东京奥运会女子10米气步枪决赛,杨倩一战成名。作为东京奥运会的首金得主,刚刚年满21岁的她,可谓集万千宠爱于一身。和同龄的女孩一样,杨倩乐于通过社交媒体分享自己生活中的种种,步入新一个阶段的她对于未来充满着天马行空的想象。

本版撰稿 本报记者 薛思佳

## 每一发都是和自己的较量

将画面倒拨放东京奥运会10米气步枪决赛现场,回顾整个比赛过程,杨倩坦言都尽量对每一发的成绩进行“信息回避”,“我没有刻意去看总环数的成绩,不让自己过多关注成绩,而是做好过程。”据杨倩透露,自己面前有一个小的屏幕,是个人的环数,靶位前面还有一个大屏幕是总排名,但那一刻她并没有去关注这些,“我就是想专注投入到自身,不去管别人打多少。”

坚毅的眼神、冷静的面庞,杨倩在最后一发的表情给人留下了深刻的印象,“其实心理压力特别大,因为当时自己清楚只有0.2环的差距,会更想去做好这一发,所以在做的过程中就变得有些小心翼翼。在我应该击发的时候没有能够扣出去,击发时机有些延

迟了,自己当时感觉到了这一发可能不太好。”如杨倩所言,她在最后一发只打出了98环,但俄罗斯奥委会选手加拉什娜出现了更大的失误,仅打出89环,拱手让出了这枚奥运会首金,“我觉得她也是心理压力很大。因为心理负担特别重的时候,枪的晃动是特别大的,基本上可以用抖来形容。这种情况下,其实特别难找到一个合适的时机去进行击发,所以我觉得她出现这种失误也可以理解。”

在杨倩看来,射击比赛虽然是选手之间环数的较量,但在整个比赛过程中是选手自己和自己的较量,“每一发都在和自己的内心作斗争,我需要不断地去安慰自己,用一些积极的思维方式去暗示自己,让我慢慢坚持到最后。”



杨倩参加清华座谈会



杨倩回清华再比心



杨倩家中的奖牌



杨倩的清华大学录取通知书



杨倩将奥运领奖服赠予清华

## 奥运领奖服赠予清华大学

结束了为期21天的隔离,杨倩回到了就读的清华大学,分享自己备战东京奥运会,为中国体育代表团赢得两枚金牌的难忘经历。清华大学副校长、射击队领队杨斌表示,杨倩不仅仅在奥运赛场上取得了优异的成绩,昂扬向上的精神风貌更是清华精神、体育精神和时代精神的最好体现,“我是体教融合的受益者,学校带给我全方位的发展。功夫在枪外,练枪就是练人。”杨倩说道,“学校给我们的支持和帮助赋予我们强大的精神力量,为我的训练生活增添了无穷动力和信心,今后我还要继续认真学习、刻苦训练,为祖国争得更多荣誉,为祖国的体育事业作出自己的贡献。”

在清华大学的标志性景点日晷旁,杨倩复制了奥运会领奖台上的比心动作,颇为俏皮可爱。在这座日晷的底座上,镌刻着“行胜于言”,形象地诠释杨倩作为运动员日复一日的刻苦训练和艰苦付出,“相信自己,做好过程,就会有好的结果。”这是杨倩的人生信条,而两枚沉甸甸的金牌正是由无数汗水和努力锻造而来。

随着隔离的结束,杨倩即将投入到第十四届全运会的备战中,随后将回归校园生活,“为了备战奥运会落

下了很多课程,接下来我肯定要抓紧时间补修学分,不然没办法毕业了。”对于外界将自己称为“学霸”,杨倩谦虚地表示自己与其他同学相比属于“学渣”,“对我来说,学校课程还是有一定难度的。高中的时候我是文科生,现在学习经济管理,像微积分、会计学原理等科目,学起来就会有些难度,但我会尽可能多学,因为学习是贯穿一生的。”除了必修课之外,杨倩和她的运动员同学们还会和其他院系的同学一起上选修课,为了拓展知识面,她也上了一些有关人文、人生与职业规划的课程。

从赛场到校园,不同的场景切换,丰富着杨倩的人生经历。清华大学的录取通知书和奥运会金牌,都是杨倩人生中的重要里程碑。对于这两者,杨倩表示学习是人这一生都在做的一个事情,而射击事业也会陪伴自己很久,“学习与训练这两方面是相互促进的作用,通过学习也会更加充实我自己,使我也能在很多不同的角度,可能对于训练都会有一些不一样的收获。”杨倩说道,“这两个是穿插交织在我的人生整个过程当中的,拿金牌是为国争光,将来从大学出来也能为祖国做贡献。”她还将其奥运领奖服赠予了清华大学。

## “德云女孩”实为“人间清醒”

在枯燥乏味的隔离生活中,杨倩透露自己会通过看综艺节目放松一下身心,包括《奔跑吧》《极限挑战》《王牌对王牌》等热门节目她都不落下。在奥运会如愿夺金之后,杨倩和白敬亭之间双向追星成功的故事,成为了网友们热议的话题,两人在社交媒体上的友好互动让杨倩被视为“追星典范”。鲜为人知的是,除了白敬亭之外,杨倩还是一个“德云女孩”,“如果有机会,我希望能去现场看一下,感觉挺有意思。我喜欢孟鹤堂、周九良,秦霄贤也特别有趣。”

私下里的杨倩,和其他小女生一样,会给自己做美甲,会DIY手工艺品,喜欢收集可爱的发卡,周边看似平凡的一切都会不经意成为社交媒体上的热搜,“没想到会引起如此大的关注,非常感谢大家对我的喜爱。在我看来,这是因为大家非常关心中国运动员在奥运会中的表现,可能我的发挥比较好,所以对我的关注就多了一些。”据杨倩透露,自己在空闲之余会悄悄翻看网友们的留言,看到有趣的评论自己还会进行回复,“有些搞笑梗特别有意思,还有粉丝会发一大段土

味情话,我觉得特别可爱。”

随着关注度的提升,在杨倩身边不可避免地出现了一些不同话题的讨论,甚至有好事的网友炒起了她和杨皓然这对奥运冠军组合的“CP”,对此杨倩回应得得体大方,“作为我而言,重要的是专注于自身,做好自己。如果别人说得对,我就会接受。如果说得不对,只要我觉得问心无愧,就不会太在意。”杨倩坦然地表示在不影响正常生活的情况下,大家图一乐,别当真就好。

## 金牌代表过去,一切从零开始

在隔离期间,杨倩吃到了特意为她准备的油焖大虾,她的冠军搭档杨皓然笑称在杨倩点名这道菜之后,单位厨师做得都比以前好吃了。不过对于杨倩而言,想回家吃到妈妈亲手做的油焖大虾或许还得等上些许时日。

杨倩已经于近日回到了浙江湖州,进驻长兴训练基地开始备战第十四届全运会的比赛,“金牌只能代表过去。一开始自己是有点蒙的,后面慢慢平复下来了。既然已经走下了领奖台,就要有归零意识,一切重新开始。”话语间超出年龄的成熟和稳重,或许解释了为何杨倩可以在奥运会的赛场上展现出自己的“大心脏”。

拿得起,放得下的心态,让杨倩步入了人生中又一个新的阶段,伴随奥运冠军头衔而来的,既是压力,也是动力,“这是一个经验积累的过程。运动员一般会失败,偶尔会成功。每次比赛冠军只有一个,不怕输也不服输,尽全力去做好我认为的我能够达到的成绩就可以了。不断磨练自己,人才会长。”

因为射击,杨倩为人熟知,对于这项运动,她自然有着非常深厚的感情,甚至已经成为了生活中不可缺少的一部分,“刚开始的时候,可能就这么练着,也不知道后面会发生些什么,但慢慢地,我觉得我跟它之间是一个紧紧

联系在一起,密不可分的一个状态,就是射击成就了我,然后我也会用我的热爱去对它负责。”

在被问及最近最想做事情时,杨倩又透露出了自己可爱的一面,“最想去游乐园,这个已经提上日程了,再有机会的话,想去旅游。”此前,杨倩曾经在社交媒体上表示希望可以约上东京奥运会女子跳水10米台冠军全红婵一起去游乐园,“主要还是想放松心情,可以放开去玩。因为平时忙于训练和学习,很少有时间去游乐园,所以玩得很少,对这些地方很向往,另一方面可能因为我年龄还小。”