

破晓

【告别2025】



当2025年的时光画卷徐徐展开，中国体育的天空中，一颗超新星正以前所未有的亮度爆发。她不是突然闪现的流星，而是经历漫长孕育后破晓而出的一缕朝阳——陈好颉。这一年，陈好颉从国内赛场走向亚洲之巅，全运会上完成震惊世人的历史性突破，每一步都踏在创造历史的节拍上，奏响了青春与梦想的交响曲。

本版撰稿
本报记者 张立

陈好颉

亚锦赛以22秒97收获金牌；全运会以11秒10打破亚洲青年纪录获女子100米冠军，随后以23秒02再夺200米金牌。



见证天才“颉”起 全世界都等着她长大



2025年的春天，陈好颉的赛季以一声惊雷开始。在全国室内田径大奖赛济南站的赛场上，这位扎着马尾辫的少女在60米跑道上一骑绝尘，7.26秒！新的全国少年纪录诞生。但这仅仅是热身。同场进行的200米比赛，她再以23.76秒轻松夺冠，展现出全面的短跑天赋。这个女孩的极限远不止于此——她的起跑爆发力惊人，途中跑节奏稳健，弯道技术甚至超越了许多成年选手。国内赛场的统治级表现，为她赢得了通向更高舞台的门票。

真正的震撼在4月到来。钻石联赛厦门站，世界田坛的顶级巡回赛，聚光灯下站着的是全球最顶尖的女子短跑运动员。首次站上这个舞台的陈好颉，眼神中既有少年人的好奇，也有战士般的专注。女子200米比赛，她被分在最外侧的道次，这是对技术和心理的双重考验。枪响，起跑，切入弯道——她的动作流畅得如

同演练过千百遍。直道上，她与世界名将们并驾齐驱，最后三十米，她甚至还在加速！22.99秒，第四名，这一刻的价值远超名次。她不仅历史性地突破了23秒大关，刷新了亚洲少年纪录，更重要的是，她向世界宣告：中国女子短跑的新时代，来了。这一成绩达到了国际健将标准（23.10秒），是中国女子200米四年来最佳。赛后，国际田联的报道中首次出现了“Chen Yujie”这个名字，并附上了“中国16岁天才少女”的注解。

如果说钻石联赛是惊艳亮相，那么5月底的韩国龟尾亚洲田径锦标赛，则是陈好颉的加冕仪式。女子200米决赛汇聚了亚洲最顶尖的速度：新加坡名将、杭州亚运会冠军佩雷拉，日本新星，以及状态正盛的陈好颉。起跑后，佩雷拉凭借出色的前半程确立微弱优势，陈好颉紧随其后。进入直道，最激动人心的对决展开——两人几乎齐头并进，每一步都

在缩小或拉开肉眼难以分辨的距离。最后十米，陈好颉展现出惊人的冲刺能力，身体前倾，压线！大屏幕闪烁：22.97秒对22.98秒，陈好颉以0.01秒的优势险胜，打破亚洲少年纪录，夺得金牌！

这0.01秒，后来被赋予了哲学意味。赛后，陈好颉依然沉浸在难以置信的喜悦中：“2023年我还坐在家里抱着零食喝着饮料看亚运会，今年就把亚运会冠军‘点’了，这个事情有点太魔幻了！”然而，谈及进步，她又回归淡然，“如果不给自己设限，能往前进步一点，哪怕只有0.01秒，也是特别美好的事情。”在200米夺冠后仅休息不到两小时，她又出现在女子4×100米接力决赛中，并跑出完美的第四棒，帮助中国队再夺一金，成就“一日双冠”的传奇。凭借亚锦赛的卓越表现，她的世界排名在女子200米项目上飙升至亚洲第一、世界第29位，并直接锁定了东京田径世锦赛的入场券。

东京世锦赛受挫是成长的阶梯

9月，东京国立竞技场，世界田径的最高殿堂。作为中国代表团中最年轻的“05后”之一，陈好颉独自承担起中国女子200米的参赛重任。与亚锦赛不同，这里云集了全球最强悍的对手，许多人的个人最好成绩都在22秒50以内。预赛中，被分在第九道最外侧的陈好颉努力调整，但世界级大赛的紧张

氛围、陌生的比赛节奏，让她未能发挥出最佳水平。23秒26，小组第七，止步预赛。

然而，这场失利在她看来并非挫折，而是最宝贵的课程。赛后，她清醒地分析：“在国际赛场，跑进23秒可能都是微不足道的。还是要向大家学习，在训练中调整自己。”更令人印象深刻的，是她的长远眼光，“这是第一届（世锦赛），但我相信还会

有第二、第三、第四甚至第五届……比到第五届，我也才26岁。”这份将运动生涯视为漫长征程的规划，透露出与急功近利截然不同的成长智慧。随后，在女子4×100米接力预赛中，她担任关键的第四棒，与队友并肩作战，虽然最终以微弱差距无缘决赛，但这份在世界最高舞台独当一面的经历，其价值远超名次本身。

经历了世锦赛的洗礼，陈好颉迎来了2025赛季的终章，也是最高潮——第十五届全运会。这一次，她做足了准备，心中还有一个私人目标：在自己17岁生日前，将百米个人最好成绩（PB）再提高一些。女子100米决赛，她身旁站着经验丰富的老将韦永丽。发令枪响，陈好颉的起跑反应迅速，11.10秒！新的亚洲青年纪录诞生！这一成绩将她自己保持的亚洲少年最佳大幅提升到了0.19秒，也打破了尘封28年的亚洲青年纪录。赛后她坦言：“没有想到自己能跑这么快，原本只预估在11秒15左右。”全场沸腾，她不仅实现了生日前提升PB的愿望，更是以轰动的方式

揭开了个人新时代的序幕。

两天后的女子200米决赛，已有三金在手的陈好颉毫无疲态，再以23.02秒强势夺冠，创造了近六届全运会该项目的最快夺冠成绩。至此，16岁的她成为全运会历史上最年轻的女子短跑“双冠王”。这不仅是荣誉，更是一种象征——中国女子短跑接力棒的交接，在这一刻被一位少女以最无可争议的方式完成。然而，在辉煌背后，她展现出了超越胜负的格局。当得知主要竞争对手因伤缺席时，她的第一反应不是窃喜，而是真诚的关心：“虽然在全运会是对手，但更希望她们能尽快好起来。”这份胸怀，让她的金牌闪耀着人性的温度。辉煌过后，当被问到是否感觉“任务完成”时，她的回答冷静得出乎意料：“没有吧。”因为她的目光早已越过眼前的奖牌。全运会后接受采访时，她清晰而坚定地表达了自我主宰的态度：“这是我自己的人生，我能活成什么样，做成什么样，是我自己做主。”这份清醒，是她持续攀高的根本。

年仅十七岁的少女，以风驰电掣的速度重新定义了中国短跑的天花板，更以超越年龄的清醒与深邃，为“新时代运动员”写下了最生动的注脚。

0.01秒的无限探索

在中国体育的传统模式中，“专业运动员”往往意味着早早离开校园，投入全日制的封闭训练。陈好颉却选择了一条不同的路——“走训”。上午，她是宁波效实中学的高二学生，沉浸在数学公式和英语单词中；下午，她变身田径场上的“小飞人”，在跑道上挥洒汗水。

这种双重身份，在很多人看来难以兼顾，于她却相得益彰。她的教练吴亚存坚定支持这种模式：“学习能够提高人的认知，如果没有知识的支撑，没有底层的逻辑，她可能很迷茫。”陈好颉尤其喜欢地理，因为频繁的比赛和训练让她有机会亲身验证书本上的知识——这种将理论与实践结合的学习方式，让她的认知更加立体。

2025年12月29日，陈好颉如期迎来了自己的17岁生日。在这个颇具象征意义的节点，她并未举办盛大的庆典，而是在社交平台上更新了一段视频，以简单而真诚的方式纪念这个时刻。在这个本可畅想未来的时刻，她一如既往地保持着低调与务实。国内男子百米名将邓信锐在她的生日动态下留言，预祝她能在2026年名古屋亚运会上再夺双冠。对此，陈好颉的回复干脆而清醒：“到时候再说，不急。”这短短六个字，是她“0.01秒哲学”的延伸——不空喊口号，不预支压力，只专注于当下可控的每一步。对于成绩和未来，她“一向比较低调，从来不许愿不喊口号不‘贷款’。”

生日的氛围并未打乱她前进的节奏。实际上，早在12月中旬，她已随国家田径集训队奔赴广西南宁，开启了为期16天的第一阶段冬训，为2026年亚运会、2027年北京世锦赛和2028年洛杉矶奥运会积蓄力量。12月22日，她在社交媒体上晒出国家田径队大合影，自己与女子短跑组的队友们站在第一排中央位置，配文“冬训启动！”生日，对她而言不是终点或起点，而是漫长征程中一个清晰的界碑，提醒自己从何处来，并冷静地望向将去的远方。

教练吴亚存透露，团队为陈好颉制定了跨越两个奥运周期的长期规划，2025年的爆发只是第一步，重点是2027-2028年的全面成熟。她最可贵的，是那份“不给人生设限”的闯劲与韧劲。正如她自己所说，再比三届全运会，她也才20多岁。路，还很长。而整个中国田径的星空，正因她而变得更加璀璨夺目。前路漫漫，山海可期，属于她的时代，正在路上。