

转行  
【水上人生】

## 张家齐

2025年11月22日，全运会结束后不久，张家齐宣布退役。她开始在社交平台更新自己的生活片段，也尝试直播——对许多退役运动员来说，这是一条全新的轨道。对他们来说，更常见的选择是回到学校读书，然后成为教练或裁判，继续在体育系统。国家跳水队教练陈若琳的职业路径便是如此。张家齐也想过那样，但还是离开了。开始直播后，奚落与质疑接踵而至，张家齐从容地回应：“我也需要生活。”

“

我想要一个自己的家。而且我觉得，一个小女孩靠自己的努力买一套房子不是很厉害吗？

”



张家齐第一次直播，全红婵来“捧场”

## “直播带货不是陨落”



张家齐在直播前抽空吃盒饭

## 北京人搬到上海，努力过得更好

2026年1月，张家齐从北京搬到上海，“为了直播。”其实在她还在备战全运会的时候，经纪人Alice就已经联系了几个电商团队，为她退役后的工作做准备。

张家齐在跳水队时，当时做记者的Alice就注意到她，“接受采访时表达能力好、不怯场，适合幕前工作。”在Alice看来，张家齐的路人缘很好，说话奶声奶气，招人喜欢。“但真正接触下来，我发现她看起来可爱，内心其实很有主见和想法，也愿意学习很多事，领悟力很强。”

Alice提议做直播时，张家齐没犹豫多久就答应了，“想离开那个地方。”也想赚钱，“想要一个自己的房子。”

搬到上海后，张家齐的日程几乎被工作填满，作息依旧不规律，只是不用再在“规定的时间起床”。偶尔闲下来的时候，她喜欢一个人出门逛街、吃甜品。朋友依旧是跳水时认识的伙伴，“她们大多在训练，也没人陪我，我就自己跟自己玩。”有时她也会一整天待在家里，“看剧、刷综艺，跟家里的猫玩一会儿。”

她录综艺、参加时尚活动，对一切

新的体验感到好奇。虽然仍会有一些精神压力，但“身上枷锁轻了很多”。

2024年，刚离开国家队回到北京队时，她一度觉得自己跟外界有点脱节。在北京队备战全运会的一年，她跟朋友一起露营，去密室，认识了许多跳水以外的朋友，头一次有种“触摸到世界的感觉”，也觉得与外面的世界“有些割裂”。这种感觉现在依旧会浮现，随着接触的人越来越多，她显然更从容了。

采访那天，上海下着小雨。她穿着一身毛茸茸的白色卡通睡衣坐在桌前。化妆师在一旁为她上妆，她就在这间隙与我们聊了起来。一个多小时后，妆发完成，她出去去公司准备直播。当天直播的品类是衣服。直播持续了四个多小时，她始终保持着高能量。

她始终记得第一次直播时的紧张，“怕说错话。”头几场的直播效果并不好。Alice很快发现，她的节奏感越来越强。

俏皮、鲜活、有网感，是许多人对张家齐直播的印象。笃信完美主义的她并不太满意，“还不够好，虽然不是说要像千万级主播那样，但起码要越来越好。”

## “三小只”私下不会聊训练

记者：你说自己是一个比较现实的人。对你来说，当下最大的现实压力是什么？

张家齐：直播这个领域对我来说是全新的，我会担心自己做不好。直播带货也不是随便开个镜头就好，我怕选品有问题，也担心自己直播时讲得不清楚、节奏不对，大家不喜欢。

记者：第一次直播时是什么心情？

张家齐：有点胆怯，我怕说错话，也不知道说什么。到后来已经大致知道怎么介绍了。

记者：你后来在采访中回应差评时说，“自己也需要生活，想买房。”

张家齐：我想要一个自己的家。

而且我觉得，一个小女孩靠自己的努力买一套房子不是很厉害吗？

记者：大家看到你做直播，也有许多不一样的声音。比如有人好奇，你为什么没继续从事跟体育相关的内容。你怎么看待这种外界的期待？

张家齐：那是外界对我的评价，不是我对自己的评价。我是为自己而活的。

记者：网络差评或收入上的不确定，会让你感到压力吗？

张家齐：网络上的评论有一点点，收入不会。我之前有攒下一些钱，不会不给自己留任何退路。

记者：你觉得自己现在的退路是什么？



## 世界那么大，我想干点别的

记者：你之前在采访中说自己在北京队这一年享受到了自由，认识了跳水之外的朋友，也有了更多新鲜的体验，但在为人处世方面感觉跟外面世界有点脱节。现在还有这种感觉吗？

张家齐：现在接触“外面的人”越来越多，有时候我听不懂他们在说什么，觉得自己笨笨的。我长成这样，大家都把我当小朋友。听不懂的话题，我好奇的话会主动问，大家会跟我解释，不会计较。

记者：你好像不太喜欢大家把你当小孩看？

张家齐：对，我挺清醒独立的，跟我的长相有反差。虽然我很单纯，容易相信别人的话，但我不傻，知道哪些该信，哪些不该信。

记者：你爸妈也会这么说吗？

张家齐：爸爸不一定，妈妈觉得我

在父母眼里怎样都是小孩子，怕我在外面被骗。

记者：怎么定义清醒呢？

张家齐：比较现实主义。我有一套自己的理念，别人很难说动我对自己的想法。

记者：之前生活中有过哪些声音劝你，但你其实是不买账的？

张家齐：其实东京奥运会之后我就想退役了。我很清楚，后面没有必要再死磕了，小朋友们的竞技水平已经起来了。再去跟她们竞争，难度太大，也太累。我已经拿到了该拿的，就想去上学，或者学乐器和跳舞，我想丰富一下自己（的人生）。

但当时北京队正处在人才断档期，他们希望我留下来。后来我思考了一下，决定留下来。以后我无论上学还是找退路，可能还需要队里的支持。

记者：你现在的自我评价由哪些方面组成？

张家齐：我不评价也不定义，不想给自己设任何限制。

记者：总被和金红婵、陈芋汐放在一起会比较会烦吗？

张家齐：我们三个不管的，那同样是外界对我们的评价。跳水是拿实力说话的，还是要看成绩。我没跳过她们，这是事实，我也承认两个姐妹跳得比我好。

记者：你们三人的关系会因为这件事有微妙的变化吗？

张家齐：我们私下不会聊训练。

记者：未来的期许呢？

张家齐：其实我有一个想法，不知道未来能不能实现。我现在在做电商，想说自己先打一个样，希望给那些比较迷茫、想跳出舒适区但又不敢的退役运动员一些信心，不要畏惧去尝试新的领域。

节选自《人物》