

沉淀

[追梦人]

全红婵：只想好好休息

——十八岁这一年，她遇到了前所未有的冲击和挑战



全红婵

3月28日，全红婵度过了自己19岁的生日——过去这一年，是她进入成年人世界的第一年。她成了自己人生决策的主要承担者，为自己做选择，也为自己负责。

成年也是一个艰难且复杂的心理过程，那个14岁就为世界带来了惊艳水花和无限快乐的女孩，在18岁的这一年，遇到了前所未有的冲击和挑战。这一次，全红婵首次公开讲述自己18岁的这一年。

摘自《人物》周刊

自己有点“不想长大”

去年的3月28日，在国家跳水队的宿舍，全红婵度过了自己18岁的生日。全红婵很开心，她在短视频平台发布了生日视频“我18了”。

18岁的生日，是我过得最开心的一个生日了。当天很开心，因为有很多朋友跟我一起过生日，也收到了很多礼物。那天大家都在一起，一起陪我过生日，一起吃蛋糕、一起玩闹。那天，我许的生日愿望是，家里人身体健康，大家天天开心，不要有压力。

此前没有成年的时候，我能跟很多人都合得来，也放得很开。但成年了之后，或者说巴黎奥运会之后，我就总觉得变了挺多了，我感觉跟大家好像有点疏远了，没有之前的那种，就是跟你很近，就抱抱你之类的一些举动。我很少再像之前那样子去抱其他人，因为自己长大了，以前那样子抱别人的话，总会说你长大了，女孩子不能这样子。但我挺喜欢抱抱的，因为这个动作让自己挺开心的。

现在在小朋友面前，我感觉我得装出那种大姐大的样子，但我还是想对别人保持那种，那种孩子心。

我不是什么“大心脏”

整个巴黎奥运周期，在参加的14次单人比赛中，全红婵输了10次，几乎每一次都输在了难度动作207C。

2023年上海的全国赛，我印象挺深的，因为在那个比赛之前我老是输。然后就改了动作，到上海比赛前，我那段跳得很好的，基本上自己都很满意了，那段时间真的跳得很好，特别是207。我感觉已经做好十足的准备了，我也希望能把那一场比赛拿下，但可能当时也是给自己太大压力了，那次比赛反而是那段时间跳得最差的一个，比赛结束我还哭了。

很多人都说我“大心脏”什么的，感觉我是很开朗、很开放，对动作也很自信。但这并不是真实的我。我也会害怕，会想很多。我的心态也不是特别好，我也不是什么大赛型选手，每一场比赛心态不一样，状态也不一样。

我肯定是幸运的，就像推迟一年的奥运会，刚好我满了14岁，刚好能参加，那一刻我真的挺幸运的。跳第一届奥运会的时候，

可能是因为年纪小，我也没觉得有什么，就是一个比赛而已。后面自己慢慢长大了，也承受了一些东西，外界有一些否定，到后面夹杂着各种压力，也没法像小时候练那么多了，状态掉得很快，再慢慢爬上去的过程挺难的。

那时候，在队里大家会打赌，比谁的水花小，我老跟别人赌，但基本上我总是输的那个。输了就给大家买水、买奶茶。我觉得挺好的，别人跟你比的时候，你能去克服一下心里的那种感觉，就能更放开一点。

这种状态持续了挺久的，其实伤病都是小问题，每个运动员都有伤病，我也不想把我的伤病说给大家听。主要还是对自己的不认可、不自信。我一度觉得输意味着我还不努力，自己还做得不够好。所以能上巴黎奥运会我已经很满足了，拿到金牌意味着那几年的压力什么的都可以放一放了，奥运会比完那一刻，我真的觉得很轻松，自己整个人感觉都好像变了。

看到体重秤就很害怕

从东京到巴黎的三年，全红婵经历了自己的第一个发育期，她长高了7厘米，体重增加了6公斤，为了抵消这些变量，只有更刻苦地训练。平时，她会比其他运动员早半个小时抵达训练馆，所有人离开后，她还要加练，这也在一定程度上延后了她真正的发育。

其实巴黎奥运会后我有想过退役，很想很想，但是后面我还是想坚持去跳一跳。

2024年年底，回国家队时很多人见到我的第一眼“哇，你怎么胖成这样啊？”然后我就开始训练、减肥，每天都去跑步，本来脚就痛，跑着跑着就更痛了。但这些都不是问题，那段时间，不只在队里，还有外面的舆论，每天都能看到有人说我胖。但我已经要饿爆了。

那几个月比了三站世界杯，我听到的声音，全部离不开这个“胖”字。大家都知道，体重是每个女台运动员的噩梦，我也很看重自己的体重，我有一点接受不了老是被别人说胖了，每天都有人在说我胖了，我特别伤心，到后来已经有心理阴影了，看到体重秤我就特别害怕。

我不敢上秤，每次照镜子的时候，也觉得特别壮，然后我很恐惧镜头，别人拍我也很害怕，不敢穿那种短裤、裙子之类的。可是我没有办法，我那个时候喝水就重了，我没有办法。训练的时候，我感觉每个动作都很害怕，曾经不害怕的动作，都很害怕，很害怕。这不是身体上的害怕，而是心理的害怕。我站上去，本来要翻的是三周半，但站上去就突然感觉自己要翻两周就要摔下来，那种感觉就有点乱。自己不知道怎么做，那几个月全都是靠着自己的肌肉记忆在跳。

我能感觉到自己的那根弦已经拉到极限了，太累了，身体上的累，精神上的，还有心里面的。我感觉自己完全坚持不了了，再加上一些伤病，我

就跟队里说想暂时离开，休息一段时间，队里也选择了尊重我的决定。

选择先休息一段时间

第十五届全运会的跳水比赛在广州举行，暂别赛场近半年的全红婵再次走上10米跳台，她没有参加单人的比赛，团体赛的双人10米台项目，她与队友王伟莹发挥出色，以0.90分的微弱优势夺冠。赛后，她发了一条社交状态：我真棒！

2025年我其实挺难的，也想过放弃，自己比完奥运会之后，毕竟这个体重，还有自己的身材，还有动作变化都挺大的。跳的动作也没有之前那么好，我也休息了一段时间，快到全运会的时候，我考虑了挺久的，感觉自己还是有一点想拼一下。

这次全运会也是我经历的最难的比赛，决定参加的时候，我已经休息了几个月，然后还得恢复、减重，训练的各种地方都得调整，还有自己的伤病，都挺难的，也很累。但我真的坚持下来了，自己也想着要做到最好，尽管自己好像做得不是很好，但我觉得自己已经很厉害了。

全运会完了之后我还是选择继续休息一段时间。休息的这段时间，我确实挺开心的，也得到了自己想要的休息。但是慢慢你休息久了又觉得……好像也就那么回事，我也尝试再去跳水馆里看看，去了二沙的跳水馆，但是走进的时候，那种很压抑、很恐惧的感觉又回来了，还是有那种很害怕的感觉。

在我休息的时候，还是有各种各样的声音。其实我特别想说，我只是走一步看一步，当下做什么决定就去做好了。我只能说当下我是想休息的，我想好好去调整自己的状态，好好去休息，好好去想接下来要做什么。

对于这个决定，我一点也不觉得后悔，因为这就是我自己的选择，我自己走的路。

很喜欢玩刺激的项目

全红婵14岁横空出世，成为最受关注的运动明星，除了近乎完美的技术动作和水花效果，还有一点至关重要：她是一个快乐的人，也给无数人带来了快乐。

我7岁那年开始跳水，那时候还挺喜欢的，虽然也会害怕。我第一次跳7米台的时候很害怕，站了快半个小时都没跳下来，到最后是走楼梯下来的。但后来上10米台的时候，我直接就跳下来了。

第一次参加奥运会的时候还挺无忧无虑的，拿完冠军之后也给我带来了挺大的变化，挺多我过去不敢想不敢做的事情，感觉一瞬间就敢做了，别人也不会说你什么。但后来开始慢慢有压力。会自我怀疑是否做得很好？是否做得完美？是否能够让外界觉得跳水很有那种观赏性吧。

我交朋友的原则很简单，就是你对我好，我也会对你好。生活中，有时候快乐，有时候不快乐，但跟朋友在一起，跟很好的朋友玩得来的，还有队友在一起玩的时候，是非常

快乐的，跟朋友一起做想做的事情时是没有烦恼的。所以，我很需要朋友。我可以给别人带来快乐，我也希望别人能给我带来快乐，而不是整天对着一个手机在那里傻笑。

我很喜欢玩很刺激的项目，比如坐过山车的时候从高处往下冲的那种感觉，很爽很刺激。我有一次去游乐园坐过山车坐了20次，别人都是把手握紧，但我喜欢把手敞开，把脚敞开，就觉得特别爽。

也有人问我怎么理解自由，我觉得只要你在这个世界上就不是自由的，但滑雪的时候，我是自由的。其实那时候舆论还是有好多声音，还有人发别人滑雪的视频冒充我，但我觉得没关系，那个时候，我是自由的，我很开心，很快乐。

不确定自己是否勇敢

过往的烦恼依旧存在——老家的门口，举着手机的人群络绎不绝，由于招待的陌生人太多，爷爷甚至学会了普通话。AI的时代，关于她的谣言变得更难辨认，谣言太多，她和家人如今也很少再出面辟谣。过去这一年，她一直在努力，努力守护自己内心那份孩子般的纯真。

这几年，我交到了很多好朋友，但现在很多人都很少聊天。网络上那些攻击我的人，也会攻击我朋友，他们跟我玩的时候，也会说尽量不要被什么拍到，就怕被网上说。所以我也不能跟他们走得特别近，自己也怕外界说他们。

我看上去好像朋友很多，但真正的朋友并不多，基本上都是跳水队的队友。休息的这段时间，我会觉得很孤独，对于未来我也挺迷茫的，自己好像除了跳水没什么优势，但跟别人待着的时候会去聊其他东西，就不会想很多。所以自己待着的时候，我会打打游戏，总要有个东西能让我不去想那么多。

今年跨年那天晚上，我很早就睡了，第二天起床，很多人给我发“新年快乐”，我也希望快乐，但我更希望那些攻击我的人，不要再骂我了，不要骂我家里人，也不要骂我朋友，要不然他们都远离我了。

做小孩是很快乐的一件事情，但我长大了，有些东西总会要改变的，虽然自己也不想改变，但是没办法。我是活泼、开朗也比较搞笑的一个人，此前我对陌生人也会很开朗，但是现在我看到陌生人就有一点内向了。我现在比较敏感，别人一个眼神，我就会觉得他对我好像不满意，好像我做的东西不会让他开心。

有很长一段时间，我也挺恐惧采访的，每次讲话的时候都特别害怕讲错。因为一讲错、一讲得不合大家心意的时候，就都会说我，就这讲话水平。我也不确定自己还是一个勇敢的人。

所以我很想做回以前的自己，虽然这是不可能的。我就希望时间能慢一点，给我的时间能多一点。那天抽中盲盒，我很开心，还有一个原因，盲盒里除了有星星人和乌龟，还有一张小卡片，上面写了一些话，其中一句就是——慢慢走。

“

以前不明白为什么有人会莫名其妙地哭泣，直到昨天，在一个平平无奇的下午，我也莫名其妙流泪，我才明白，每个人心中都有着难以言说的心事。在没办法倾诉的时候眼泪会比语言先涌出来。

”

