

## 直爽

【跨界人生】

## 大展宏图 靖显本色



## 武大靖

在2026年初春的一档综艺节目中，当主持人习惯性地介绍武大靖为“原短道速滑国家队运动员”时，镜头敏锐地捕捉到了他脸上那一瞬间的僵硬。对于这位曾经统治冰面的王者来说，那个“原”字，像是一把精准的手术刀，瞬间切开了他荣耀与失落的边界。

“心就有点疼。”武大靖后来坦言，这个字让他感到一种被剥离的刺痛。

这是武大靖退役后的真实写照：在聚光灯下的欢笑与综艺里的“显眼包”人设背后，是一个顶级运动员正在经历的身份重构。

专题撰稿  
本报记者 李一平

赛道有终点，但体育精神没有终点，每一次冲刺都不负热爱，每一份坚持都在闪闪发光，未来，继续向前。

职业也好，人生也罢，坚持努力、永不言弃，这才是真正宝贵的财富。



## “瞬间袭来的孤独感比身体伤痛更难熬”

在很长一段时间里，武大靖的人生是被赛道定义的。从平昌冬奥的一骑绝尘，到北京冬奥的混合接力夺金，他是“中国速度”的代名词。

作为中国短道速滑队的代表人物，职业生涯长期活跃在国际高水平赛场，先后三次参加冬奥会，多次代表中国队参加世界短道速滑锦标赛、短道速滑世界杯等重要赛事，技术扎实、作风顽强，是中国短道速滑男子项目的骨干力量。

2014年索契冬奥会，武大靖首次参加奥运会，在男子500米项目中发挥稳定，闯入决赛并获得银牌。2018年平昌冬奥会，武大靖在男子500米比赛中表现突出，以39秒584的成绩打破世界纪录并获得冠军。这枚金牌是中国体育代表团在平昌冬奥会上获得的唯一金牌，也是中国男子短道速滑项目在奥运会历史上获得的首枚金牌，具有重要意义。2022年北京冬奥会，武大靖作为国家队老将，在短道速

滑2000米混合团体接力项目中，与队友团结协作，顺利夺得金牌，为中国体育代表团拿下北京冬奥会首金。

然而，当2026年米兰冬奥周期的选拔赛以不到一秒的差距画上句号，他不得不面对一个残酷的现实：赛道不再属于他。“短道速滑运动员”这个伴随他半生的身份，前面多了一个沉重的“原”字。

退役后的武大靖，其实并没有立刻适应“普通人”的生活。尽管他在镜头前，展现出了极强的“综艺感”。在《桃花坞》和《亲爱的客栈》里，他自称“东北第一大锤”，和王鹤棣、王传君组成了“三傻兄弟”，暴雨中玩飞盘、深夜里侃大山，看起来没心没肺。

但这种热闹，恰恰反衬出他内心的孤独。“宣布退役那一刻，本来想得很挺开，但朋友安慰越多，越觉得自己真退役了。”武大靖坦言，那种瞬间袭来的孤独感，比身体的伤痛更难熬。

## 以体育精神重塑荧幕价值



退役之后，武大靖将更多精力投入冰雪运动推广和公益活动，以实际行动推动冰雪运动走进群众，履行体育公众人物的社会责任。在综艺这片看似与竞技体育截然不同的场域中，武大靖同样将奥运精神转化为独特的综艺魅力，也为体育明星跨界提供了新的范本。

## 真实感：打破“人设泡沫”

不同于娱乐圈常见的“人设经营”，武大靖的综艺表现始终带着运动员特有的坦诚与质朴，这种毫无偶像包袱的真实，正是体育精神在综艺中的第一重投射。在吉林卫视春晚演唱《战旗》时，他虽未经专业声乐训练，歌声里带着明显的颤音和紧张，甚至在录音棚里因频繁破音而尴尬，却透着“冰刀般锐利有力”的真实感染力；在直播中即兴演唱东北民歌《大东北我的家乡》，被网友调侃“伴奏在调上而歌不着调”，却因“将东北人的豪爽焊进旋律里”的质朴获得点赞。

这种“不完美却真诚”的表现，恰恰打破了娱乐圈对“完美偶像”的刻板追求，让观众看到体育精神中“直面不完美”的勇气。他不刻意迎合，不伪装完美，就像在赛场上一样，坦诚展现自己的所有状态，这种真实，也成为他最动人的综艺标签。

## 专业度：传递体育精神

在解说席上，武大靖能从细微的蹬冰动作中解读选手状态，精准预判战术和体能分配策略。在综艺节目

中，武大靖同样展现出运动员的专业态度。在《你好，星期六》长春冰雪节特辑中，他带领“冰6团”体验滑雪接力障碍赛，尽管自己不慎摔倒，却始终专业视角指导队友动作；在《运动者联盟》中，他将短道速滑的战术思维融入游戏环节，让竞技体育的策略性与综艺的趣味性巧妙结合。这种“专业人做专业事”的态度，让他的综艺表现既有娱乐性又不失深度。

## 共情力：超越娱乐范畴

武大靖的综艺魅力，更在于他能够将体育精神转化为情感共鸣，让荧幕表现超越单纯的娱乐范畴，成为传递正能量的载体。在《亲爱的客栈》中，当谈及张齐直播带货引发的争议时，他没有以冠军自居，而是共情地表示“运动员前半生都献给赛场了，退役后选个新出路，不就是正常尝试吗”，这句“我也要生活”的朴素表达，戳中了无数观众的内心。

这种共情力，源于他作为运动员对“拼搏与坚持”的深刻理解——他曾因腰伤严重到爬行10分钟去洗手间，也曾因无缘米兰冬奥选拔而经历“瞬间孤独”，这些经历让他更能理解他人的不易。

而在音乐跨界中，他的首支单曲《继续》更是浓缩了二十年冰雪生涯的血泪历程，“历经风霜追逐光的方向，受过伤流过泪就算成长”的歌词，与冰刀划过冰面的声效交织，唤醒公众对冬奥赛场的集体记忆，也传递出“退役不是终点，而是新赛道的起跑线”的信念。

记者：您认为运动员与体育明星有什么区别？

武大靖：在我看来，优秀运动员可能成为体育明星，但体育明星不一定是优秀运动员。运动成绩和运动表现是成为体育明星的重要基础。运动员靠成绩“出圈”才是根本，如果只是凭一时的流量或者其他方式“出圈”，是难以持续的。

记者：近些年，您参加过综艺节目、担任过解说员，这些新尝试给您带来哪些新收获？

武大靖：作为运动员，我们容易局限在自己擅长的领域中。当我真正走入社会，才发现自己像一个新手，很有危机感。这些新尝试帮助我适应时代，也为我看待社会、审视自己提供了更多视角。在这个过程中，我接触了许多新领域、学到了许多新技能。

记者：一些运动员退役后转型艰难，您有没有为退役提前做准备？

武大靖：我目前在大学任教、攻读博士学位，这和我的运动生涯有关，是在比较有优势的专业领域中尝试，也希望未来对其他年轻运动员有一定帮助。如今，很多运动员

对退役后如何转型有了更多思考，他们不仅通过比赛证明自己，还在各类平台上展现更多维的自己，我觉得这是不错的尝试。

记者：运动员生涯与人生之间，是一种怎样的关系？

武大靖：运动员生涯只是人生的“上半场”。开局精彩，不代表未来能长远；开局不利，也不代表整个人生没有更多可能。职业也好，人生也罢，坚持努力、永不言弃，这才是真正宝贵的财富。

原载于《人民日报》

## 运动员生涯只是人生的“上半场”

## 冰刀会冷却，心中的火焰从未熄灭

从冰场到荧幕，从“奥运冠军”到“综艺人”，从“武运动员”到“武教授”，武大靖的转型之路，从来不是简单的身份转换，而是一场充满阵痛与挣扎、坚守与热爱的人生突围。那个让他心痛的“原”字，曾是他无法回避的失落与落差，却也成为他重新出发的动力——他不再被“冠军”的标签束缚，而是在多元的身份中，重新找到了自己的价值。

他用综艺中的真实打破娱乐圈的“人设泡沫”，用专业提升综艺的内容价值，用共情传递体育精神的温度，用传承推动冰雪运动的发展；他在欢笑中隐藏脆弱，在坚守中对抗焦虑，将冰场上的拼搏与坚持，转化为人生新赛道上的勇气与力量。正如他在单曲《继续》中所唱：“历经风霜追逐光的方向，受过伤流过泪就算成长。”

冰刀会冷却，但心中的火焰从未

熄灭。对于武大靖来说，退役不是终点，而是换了一条赛道继续起跑。

那个刺痛他的“原”字，终将被“教授”“解说嘉宾”“冰雪推广者”等新的头衔所覆盖，而他所传递的体育精神，也将在荧幕综艺、高校讲台与冰雪赛场之上，继续发光发热，书写着新时代奥运冠军的全新模样——人生赛道纵有转换，热爱永无终线。