

# 丰富

# 梦有多大,舞台就有多大

【跨界人生】



## 陈梦

翻看陈梦的社交媒体,最近几条动态定格了她多元的生活:参加脱口秀节目、在上海观看F1赛事、出席陈梦乒乓球特色学校冬季冠军训练营。再往前翻,她还曾在热播电视剧《小城大事》中客串月海居民“小陈”。作为东京、巴黎两届奥运会乒乓球女单金牌得主,如今正以一种松弛而笃定的姿态,探索着乒乓球台之外的生活。

去年11月的第十五届全运会,陈梦助力山东队时隔12年重夺女团金牌,个人亦收获一金一铜。今年1月14日,她迎来32岁生日。步入30岁之后,陈梦不再局限于赛场,而是努力解锁人生的更多可能。

本版撰稿  
本报记者 程超

“

我认为每个女性运动员都有自己的时代,大家为了梦想在各自项目中闪耀。但最闪耀的还是我们中国队,有时候闪耀得让人看不清人,奖牌太多,晃眼!



陈梦  
饰 小陈

## 小城大事

## 小陈演小陈,菜刀当球拍

今年年初,《小城大事》热播,观众意外在剧中发现了陈梦的身影。她饰演月海镇乒乓球高手“小陈”,顶着上世纪80年代复古蘑菇头,与表哥黄晓明上演了一场“菜刀当球拍”的趣味对决。

这段客串纯属机缘巧合。陈梦在社交媒体发文回应:“当天是去探班表哥黄晓明,没想到探班探成了客串,机缘巧合下,小陈演了小陈。”拍戏现场,她认真说道,“有球台就有求胜欲。”黄晓明见状建议她别打得太专业,可拿起菜刀打球时,陈梦笑称“好像还更厉害了”。

这份举重若轻的姿态,正是陈梦当下状态的缩影。两枚奥运女单金牌、14个世界冠军,这份成绩单早已足够耀眼。如今的她,不必再向外界证明什么,得以像普通人一样,探班、客串、尽情欢笑,去尝试所有让她好奇的事情。

事情。

这份松弛感,从来不是凭空而来。陈梦比任何人都清楚,“跨界”的底气,源于赛场多年的拼搏与坚守。接受《人民日报》专访时,她坦言职业生涯最艰难的时刻,是2024年巴黎奥运会前。

“当时腰伤特别严重,那也是我职业生涯中输得最多的时期,”陈梦回忆道,“一次次失利让我对自己很失望,但我的性格就是要么不做,要做就全力以赴。我不断告诉自己:咬着牙把每场比赛拼下来,一定要站在巴黎的赛场上。”最终,陈梦成为继邓亚萍、张怡宁之后,第三位蝉联奥运会女单冠军的运动员。领奖台上的荣耀背后,是腰伤复发的剧痛,是输球后的自我怀疑,更是从未放弃的坚持。

巴黎奥运会后,陈梦休整了许久,去年全运会前重返赛场时,身体远未

达最佳状态。“恢复阶段特别艰难,肌肉酸痛每天叠加,治疗和康复都让人崩溃,”陈梦坦言,“但竞技体育没有捷径,付出多少才能收获多少。那段时间,我几乎每天都在疼痛中度过,可心里很坚定,从未有过放弃的念头。”

全运会女团决赛,她为山东队拿下关键两分,助力球队时隔12年重夺金牌,赛后她泪洒赛场。但她说,这次归来最大的收获不是金牌,而是享受比赛的快乐:“以前执着于输赢,现在更想在赛场上展现体育精神与坚持的力量,重返赛场本身就是一种勇气。”

心态的转变十分显著。被问及巴黎奥运会后更愿意表达自我的原因,陈梦坦诚而通透:“以前比赛密集,我不想过多提及伤病;现在比赛打一次少一次,没什么可回避的,坦然面对反而更轻松。”这是一种与自己真正和解的从容。

## 跨界不是对乒乓球的告别

五岁拿起球拍,十三岁进入国家队,陈梦在乒乓球路上走过了二十余年。她经历过巅峰,也跌入过低谷,回望过往,她感慨:“这些经历让我能正视并克服每个阶段的难题,时刻保持清醒,不断完善自我。低谷时我有过绝望,但从未放弃,只要不倒下,就有机会收获想要的结果。”

对于未来,陈梦的态度十分明确:永远不会离开乒乓球。她向媒体透露,只要有合适的比赛就会参加,“我的心始终在赛场上”。但与过去不同,她不再只以运动员的身份与乒乓球联结,而是将大量精力投入青少年乒乓球培养中。

她在青岛创办了乒乓球特色学校,2000平方米的场馆里摆放着50张球台,她每周都会亲自前往指导。今年2月,陈梦(国科)乒乓球特色学校

冬季国际冠军训练营开营;3月,陈梦乒乓球俱乐部宁波训练基地正式落户,她亲临现场,为孩子们带来了一堂珍贵的“大师课”。

“冠军终究是少数,不是每个练乒乓球的孩子都能成为冠军,”陈梦说,“但体育的意义远不止金牌,通过打球,孩子们能学会面对逆境,寻求突破,这些品质会受益终身。”对于年轻选手,她最想说的是:“逆境中不放弃、比赛中敢胜利,面对困难要坚韧。这些品质只有亲身经历才能真正体会,也是运动员最可贵的精神财富。”

脱口秀舞台上调侃美甲的坦荡, F1看台上感受速度的热忱,电视剧片场玩转“菜刀打球”的趣味,训练基地俯身指导孩子的温柔……这些场景拼接在一起,构成了与传统运动员截然

## 脱口秀舞台 调侃美甲段子

今年4月初,脱口秀节目《今夜喜友秀》上线,陈梦站上麦克风前的瞬间,让许多人刷新了对她的认知。这个赛场上冷面杀伐的冠军,竟藏着十足的幽默天赋。“我认为每个女性运动员都有自己的时代,大家为了梦想在各自项目中闪耀,”她话音一转,语气俏皮,“但最闪耀的还是我们中国队,有时候闪耀得让人看不清人,奖牌太多,晃眼!”台下顿时笑声四起。

真正引爆全场的,是她关于美甲的调侃。“自从那句话之后,我不光赛场上被关注,连做个美甲都被说心思不在训练上,”陈梦顿了顿,带着几分揶揄,“后来队友都问我,最近发球手速怎么这么快,是为了让对手他们看不清吗?”说着,她举起手亮出精致美甲,笑得坦荡,“我要的是对手看不清吗?我要的是这对手,他们看不清!”

玩笑过后,陈梦正色回应争议:“有人问我做美甲会不会影响比赛,其实完全不会。在不耽误训练和比赛的前提下,大大方方打扮自己很正常,大家不用太关注,但也别不关注,不然我这美甲就白做了。”她还在社交媒体为这段视频配文:“人生从来不止一种模样,除了乒乓球桌,我还能站在脱口秀的舞台!”

脱口秀舞台上的自如,并非一蹴而就。自巴黎奥运会女单卫冕巅峰之后,陈梦便主动走出舒适区。去年年底,她受邀亮相米兰时装周;今年3月, F1中国大奖赛决赛日,她现身上海国际赛车场,全黑皮衣搭配干练短发与墨镜,被粉丝盛赞“又飒又帅”。

面对跨界热潮,陈梦始终保持清醒。她在接受采访时坦言:“以前我每天围着乒乓球转,如今想多尝试新鲜事,让生活更多元。这些经历能让大家看到,运动员也有丰富立体的一面。”她认为,跨界与专注并不矛盾,“专注就是做一件事便全力以赴,以前高强度比赛时,我专注打好每一球;参加时尚活动,便专注展示自我;录综艺时,便专注拓展自身。无论做什么,只要开始就全身心投入。”

不同的鲜活图景。

陈梦曾对球迷说:“球迷和我因乒乓球相识,我们共同热爱着同一件事。无论是在赛场上拼搏,还是推广这项运动,我都希望用行动回馈大家的支持。我永远都不会离开乒乓球,会一直与这项运动紧密相连。”

陈梦的“跨界”,从来不是对乒乓球的告别。那个球台前眼神凌厉的奥运冠军,心底始终牵挂着乒乓球学校的孩子们;那个脱口秀舞台上妙语连珠的“喜剧人”,也从未放下球拍,随时准备下一次挥拍。她在给人生做减法:减去对输赢的执念、减去对伤病的遮掩、减去对他人眼光的在意。也在做加法:加上对跨界的好奇、加上表达的勇气、加上回馈的意愿,更加上一份历经沉淀后的通透与自在。

