



上图：2000年陶璐娜获得悉尼奥运会一金一银。

当时就觉得自己很倒霉。”

但现在回顾这段亚军历程，陶璐娜深感当时自己对自己的评价是不对的，“只要你的成绩是好的，只要你的成绩是有含金量的，不管是金牌还是银牌、铜牌，你都应该认可自己，给自己发上一块‘金牌’”。

第二次失败是2000年悉尼奥运会25米运动手枪项目。事实上，这个项目才是陶璐娜的主项。但拿下10米气手枪的金牌后，陶璐娜坦言，她的心态发生了微妙的变化，“我们当然知道比赛应该去把握过程，而不是想着结果。但那场比赛，我不仅想拿奥运金牌，而且还想着要破世界纪录”。

在陶璐娜看来，如果速射项目上能够稳扎稳打，这枚金牌如同探囊取物，“已经挂在我脖子上了”。但是结果她只拿了亚军。

在自己最擅长、最拿手、最稳的项目上栽了一个大跟头，陶璐娜坦言，这场比赛影响了她一生，“它告诉我做任何事情不到最后一刻，都不能放弃，你不知道比赛最后一刻会发生什么。更重要的是，包括射击运动，做任何事情把握过程比想象结果更加重要”。

没有人喜欢痛苦，但没有人能拒绝痛苦；没有人喜欢挫折，但没有人能拒绝挫折。雅典奥运会成为

陶璐娜运动生涯一个重要的分水岭。在雅典奥运会失利之后，她面临了漫长的低谷期。

但陶璐娜卧薪尝胆。她形容自己就像周杰伦歌中唱的那只蜗牛“一步一步往上爬”。每次训练别人都收枪了，她还在坚持，举枪、瞄准、射击，三点一线，她相信，只要每天进步一点点，总有一天会恢复过来的。

而最难的是克服心态问题。陶璐娜总是想一次又一次地去争取优异成绩，去拿冠军，但这是很难的。她试着逐渐地去调整心态，“是金子，总有一天要发光的”。她所做的事情就是将自己归零，让自己从一个新队员做起，从一个小队员开始做起，“在我还年轻的时候”。

2006年，陶璐娜收获多哈亚运会的三金一银，并在气手枪项目中以391环的成绩破了亚洲纪录。正是这段从低谷重回顶峰的日子，让这位上海老将深有感触，直言这才是她运动生涯中真正的“冠军”。

如果说2000年是陶璐娜运动生涯中的巅峰，那2008年才是她状态最好的时刻，不仅技术动作练到了一定程度，同时心智也变得成熟，看待成败也不再以金牌作为衡量目标。但就在这时，陶璐娜却遭受了她的第三次失败——2008年北京奥

运会选拔赛没有入选。

当时35岁的陶璐娜，在选拔赛中有两个项目都名列第三，但因为奥运会的名额只有两人，她只能做替补。后来考虑到家庭因素，她决定不做替补回到了上海，错过了这场在家门口的比赛。

“当你面对困难、挫折，从来没有想过去放弃，而是迎难而上，克服困难，不断地挑战自己、超越自己。”陶璐娜说，这才是真正的体育精神和奥运精神，也是她理解的金牌三层含义中最重要的一层。

推动激光射击进校园

退役后走上体育管理工作岗位，现在的陶璐娜是上海自行车击剑运动中心的党总支书记。

“比赛场上有失败，职场上当然也会有。”陶璐娜给记者举了个例子。当年在体育局青少处做副处长的时候，工作的第一天，局长就交给她一个任务，让她写一份发言稿。“我既没有局长的全局观，也不知道局长的心思，这个项目也不是很了解。”于是，她冥思苦想，写了改、改了写，翻阅了很多资料。但最后，局长在念的时候，只有“同志们，大家好”这六个字是陶璐娜写的。