

前看，而不是向回看。”

这一课，他用了很久来消化。“不是说你努力了、付出了就一定有回报。可能要花很多很多倍的努力，才能维持住，或者说前进那么一点点。失败，才是竞技体育的常态。”

转折点在2021年东京奥运会。男子200米个人混合泳决赛，最后50米自由泳强势冲刺，后来居上，夺得冠军，打破了美国选手对该项目长达17年的垄断。那一刻，那个赛场上永远温和有礼的汪顺，坐在水线上，拼命地拍打着胸膛，挥拳怒吼。他没有大笑，也没有哭泣，只是怒喊——似乎在喊给所有质疑他的人听，也似乎在喊给自己那“一点都不顺”的过去听。

直到他走向教练席，看到满头白发的恩师朱志根——那个曾经在无人看好他时坚持收留他的人——

在十五运上，汪顺共夺得四枚金牌。图为男子400米个人混合泳颁奖仪式，汪顺（右）与教练朱志根登上领奖台。



汪顺再也忍不住了，泪水夺眶而出。多年的师徒情深，在那一次相拥中得到了最深的注解。

夺冠后，汪顺在微博上写道：“虽然我叫顺，但其实并不顺。”

东京奥运会的金牌至今仍放在老家房间里。汪顺说，有时候感觉能量弱了，心情低落了，他就会去房间打扫卫生，再看着那块金牌发呆，可能那个情绪就过去了。“想想以前那些压力巨大的比赛，最后也走过来了。那当下的这些困难，一定也会过去的。”

2024年巴黎奥运会，30岁的汪顺拿下男子200米混合泳铜牌。从伦敦到巴黎，四届奥运，他在这个项目上收获一金两铜。他说自己倾尽全力，没有遗憾。

紧接着，2025年第十五届全运会将他的名字刻进了历史。在男子

400米混合泳决赛中，他以4分14秒90的成绩夺冠，实现了该项目四连冠，同时将个人全运会金牌总数定格在19枚，成为中国全运史上夺金最多的运动员。

鲜为人知的是——这场决赛，汪顺是带伤上阵的。连续八天的赛程之后，他在决赛当天中午腰突然动不了了。“那时候我真的有点沮丧，就跟教练说，要不就算了吧。”教练只回了一句：“你是党员，要有责任感。”汪顺愣住了。第一次真切感受到作为党员的责任与义务，他咬牙坚持下来，不仅要为自己证明，更要为浙江队拿下这枚金牌拼尽全力。之后，汪顺与队医沟通，他们制定了紧急调理方案。也正是在他们的帮助下，汪顺最终以领先一秒多的优势夺冠。那个触壁后亲吻泳帽庆贺的汪顺，在所有人面前表现出了自己最好的状态。

400米混合泳是游泳中的“铁人三项”，对31岁的身体来说，每一米都是煎熬。汪顺说这是他最难忘的一场比赛，“不仅是成绩，更在于我又一次迈过了自己”。

与时间“抢地盘”

混合泳是公认游泳里最难练的项目。运动员每天要在蝶、仰、蛙、自四种泳姿之间反复切换，训练量的调配必须极为小心，稍有不慎就会顾此失彼。中国男子混合泳起步