

的情况下，也要坚持完成计划。不能说“今天累了，完成不了，明天再来”。运动员往往在最困难时，才能迸发最高水平的潜能。厉害的教练和运动员，其实也有博弈的过程。

显然，这一套方法也不能对大学生用了，不用这样去“逼迫”他们。

“跪在地上，也要坚持”

2013年，在天津参加完全运会后，邓琳琳选择了退役。专业运动员在退役后前往高校求学，这很常见。但是邓琳琳走出了一条不太寻常的路径：她没有直接去读体育相关专业，而是进入北京大学国际关系学院，开始学国际政

治；在北大读完本科，她又分别到北体大和美国加州浸会大学读了两个不同方向的研究生。整个求学生涯长达8年。

面对《新民周刊》采访，邓琳琳第一次公开完整地回应了这一大段人生经历。她希望社会公众能更多地关注退役运动员的真实生活。“即便是奥运冠军，我们也会在转型上遇到很多困难和挑战，不要觉得我们退役后一切都很轻松和理所应当了。”

8年，3个学位，最终成为一名运动员当中的“学霸”，

其实邓琳琳最初也被困难压得喘不过气，一度想过放弃。

《新民周刊》：在北大你选择了国际政治专业。你当年刚刚走进大学校园，和其他北大“学霸”们一起读这个专业，会不会有一些困难、挑战？你又是怎样克服？这期间有没有一些印象深刻的课程？

邓琳琳：现在回看，那段经历真的非常曲折，太难了。其实三段求学都挺难，但最难的肯定还是在北大读本科，因为当年刚从运动员转型到大学生。

别人读大一是18岁，我是21岁，基础很弱，几乎从零开始，遇到了各种困难。首先，让一个运动员从动到静，这就是困难。大学的课程至少是90分钟。而我们运动员平时训练比赛，一直在动。刚进大学，我发现自己坐不住，坐了半小时就困了。要是晚上的课，更是不停地打哈欠。

其次，还要接受转型带来的心理落差。原先是光鲜亮丽的奥运冠军，到处都是鲜花和掌声，身边的人都会说一些漂亮话。和别人交流，

