

# 陈芋汐的“英雄主义”



陈芋汐在赛前热身。

在10日晚进行的第十五届全国运动会跳水女子10米跳台决赛中，代表上海队参赛的陈芋汐一路领先，收获金牌。赛后，她与教练轻轻踏上领奖台，微笑着向全场观众致意。

“很开心夺冠。”20岁的陈芋汐赛后感言简短、平静。

但事实上，通往成功的道路，不可能一帆风顺。

本次全运会女子10米跳台预赛，陈芋汐就在第二轮407C出现明显失误，仅得到49.60分。但从第三跳开始，她迅速调整，最终以382.15的总分位列第一晋级半决赛，并在半决赛中以423.70分“断层”领先，顺利晋级决赛。

作为顶尖跳水运动员，这种迅速自我调整能力，展现出陈芋汐日益强大的心理素质。

从年少时步入跳水馆，到日复一日跳跃翻腾，既要忍受

肌肉酸痛和伤病，还要克服心理压力。陈芋汐也曾眼眶泛红、强忍泪水。

东京奥运会、巴黎奥运会，陈芋汐都与个人项目金牌擦肩而过。“巴黎奥运会后，我没想过自己还能再站上10米台。那种压力，那种状态，说实话，我想逃。”陈芋汐说。

法国作家罗曼·罗兰强调的“英雄主义哲学”认为，人应在认清生活本质后仍然保持热忱的生命态度。

这或许也是陈芋汐的“英雄主义”。

今年5月，陈芋汐在跳水世界杯总决赛中夺得女子10米跳台冠军。7月的新加坡世锦赛上，当最后一跳结束，总分定格在430.50分，夺冠的陈芋汐掩面而泣。

竞技体育，胜负往往就在毫厘之间。技术动作完成妙到毫巅

1.93秒，这是奥运冠军、跳水名将陈芋汐在10米跳台上，从起跳到落水的时间。

弹指间，水花轻溅，金牌落袋，动作拿捏妙到毫巅。

的背后，是无数个日夜的汗水浇灌、无数次摔倒后的重新站立。

如今的陈芋汐，更面临控制体重的压力。作为顶尖跳水选手，她除了每日训练之外，还过着堪比仪器般精密的生活——体重被严格控制在42.5公斤，不能超过43公斤。一天称重10次，食物秤随身携带，甚至“回家吃饭只夹几口蔬菜”。

过去的陈芋汐，会因为不被理解而选择自我封闭。而巴黎奥运会后，她选择“不断调整，把心打开”。她变得更加开朗，会在同济大学的学业中，寻找跳水运动之外的“小天地”。她也乐于在社交媒体上分享自己的生活。

“因为更放开了，心态好了，我更能专注于自己的比赛，有了更稳定的发挥。”陈芋汐坦言，未来，她要完成更多挑战。

据新华社电



获得第十五届全国运动会跳水女子10米跳台冠军的上海队选手陈芋汐在赛后自拍。

本版均为新华社图

## 发青年之声 聚青春力量

2026年全年《青年报》开启征订

《青年报》国内统一连续出版物号CN31-0006邮发代号3-6

订阅方式：

- 持卡订户请扫描二维码，关注青年报官方微信，点击下方菜单“随申办”，进入“青年报订阅”，根据提示完成订阅。
- 其他订户请微信搜索“上海邮政掌上营业厅”点击报刊订阅，搜索《青年报》或邮发代号3-6开启订阅，亦可拨打11185咨询征订详情。
- 单位用户可致电：021-61177818或61173795咨询购卡事宜。



青年报 | 青春上海  
Youth Shanghai

联系我们 qnbyw@163.com