

施廷懋：越过至暗时刻，她成为“跳水女皇” (中)

各方面都是。加之奥运会延期，那是我人生中很黑暗的阶段。

我每天都很痛苦，但要坚持训练，还要起带头作用，整个人状态非常差，也找不到努力的方向和目标。幸运的是，领导、教练、队友一直陪在我身边。

中新体育：你是如何跨过这段至暗时刻的呢？相信这段经历对于其他人也会有借鉴意义。

施廷懋：从个人来讲，就是重新去思考。我问自己：“你做这件事情到底是为了什么？你的目标是什么？”

人在做每件事之前，都需要先问清楚自己。只有自己想明白后，在面对困难

和委屈时，才不会抱怨。

对我而言，团队的力量也非常重要。我们队伍很团结，训练氛围非常好，相互间听到最多的词，就是“加油”。

在这个过程中，有两段话令我印象很深。生命中很多美好的事物，都需要用寂寞来偿还，但前提是要耐得住寂寞。你要吃别人不能吃的苦，更重要的是，你要忍别人不能忍的气。

想做不平凡的事，首先要忍常人不能忍。想明白这些，我豁然开朗。

中新体育：对你来说，这些经历意味着什么？

施廷懋：这两年，我沉淀了很多。

在这段痛苦的日子中，我学会了忍耐，学会了接受，学会了与自己和解。现在我追求的状态是让自己内心更平静，更贴合环境。

经历这些也并不是坏事。它让我对生活、对人生有了更深层次的感悟。

她是“哲人”，也是“女皇”

中新体育：最近隔离生活如何，腰伤有好转吗？这段时间不能接触水，会不适应吗？

施廷懋：隔离生活很舒服。有时间和朋友聊天，分享这段时间的经历与感受，很开心。

作为跳水运动员，严格来说每天必

须碰水。比如我，如果两三天不碰水，训练感觉就会不一样。但现在是特殊时期，所以隔离期间，我就在房间里做一些拉伸和力量训练，以恢复为主。

这段时间运动量不大，腰伤在可以控制的范围内，不用担心。因为年龄和伤病的关系，我的恢复速度不及年轻选手，所以要把脚步放慢一些。

中新体育：许多粉丝一直在关注你的表现，有看到大家的留言吗？

施廷懋：首先还是想感谢大家一直以来对我的支持。我知道大家对我很关心，比如伤势、未来计划等。也有粉丝给我留

言，希望我多分享一些隔离生活的点滴。

平时大家也会通过私信鼓励我，每每读到，都会让我感觉自己不是一个人在战斗。大家可以多给我留言，我有时间都会看的。

中新体育：你知道自己获封“哲人”称号了吗？因为你的回答总是富有哲理。

施廷懋：大家对我的评价很高，我觉得这是一份责任。我希望大家可以把正能量传递给大家，这是我一直想做的。

现在年轻人的压力很大，我觉得在人生道路上，还是需要鼓起勇气。其实没什么大不了，有时候逼自己一把，就会有很多收获。



在女子跳台跳水决赛中，年仅14岁的全红婵5个动作3个获得满分，最终以466.20分的成绩打破世界纪录，领先总分最高的外国选手近95分。



郭晶晶和陈若琳。中新社记者 富田 摄