

“我知道在现实生活中，你每天要称十次体重，你要把体重控制在43公斤以内；我知道你很多节日都需要在训练中度过；我也知道你这次是带着伤痛走上十米跳台的，到底是什么让你坚持到现在？”昨天上午，奥运冠军陈芋汐回到了她的母校——徐汇区光启小学，并在一场“跨越时空的对话”中与6岁、11岁、16岁、19岁的自己对话。面对“19岁陈芋汐”的提问，她回答：“是梦想！是我为国家出征、为国争光的梦想。”

青年报记者 刘春霞 见习记者 林千惠

# 回到母校和6岁的自己说说话

## 一场“跨越时空的对话”让陈芋汐红了眼眶



“最近，我有件烦心事，我要改练跳水了，我很舍不得体操队的教练和朋友们。你能告诉我，如果我选择跳水，会有结果吗？人生为什么要有选择？”

“在人生漫漫的旅途中，会有无数次的选择，你要勇敢地去面对自己的选择。”

“第一次跳207C，我真的很怕！当我的背狠狠拍向水面的时候，我开始怀疑自己，我真的适合跳水吗？我真的可以实现当初的梦想，成为奥运冠军吗？”

“人生的选择从来没有合适与不合适，只有你做与不做，你既然已经站上了跳台，你就勇敢去做，勇敢去追。”

“东京奥运会的领奖台上，当所有的目光看向我，当聚光灯照向我，其实我心里有很多不安，我下次还能不能有这样的表现？我还能保持这样的成绩吗？我还能让所有人满意吗？”

“你真的很棒了，因为你已经做到了，你完成了自己的梦想。现在重要的是活在当下，活在每一天，即使后面的结果并不会那么完美，但你已经付出了自己最大的努力。走好每一步，走好这条路。”

“到底是什么让我们坚持到现在？”

“是梦想，是为国家出征为国争光的梦想！”

陈芋汐与不同年龄段的自己进行“跨越时空的对话”。

本版摄影 青年报记者 刘春霞

### “她们的演绎走进了我的内心”

此次陈芋汐回到光启小学，是参加母校举行的“光奥运之魂 启强国之志——弘扬冠军精神主题教育活动”，与她一同归来的，还有历届奥运冠军、光启杰出校友吴敏霞和火亮，以及14位体育健儿。

活动中，一场别开生面的“跨越时空的对话”拨动了很多人的心弦。屏幕上的剪影，如同时间的画卷，缓缓展开：离开体操队进入跳水队的6岁乐乐，在跳水训练场边被教练批评的11岁乐乐，东京奥运会领奖台上拿到金牌的16岁乐乐，穿着好看裙子、吃着喜欢零食的19岁乐乐……一幕幕不同年龄阶段的

乐乐，细腻地勾勒出了陈芋汐成长的轨迹。而陈芋汐与不同年龄段的自己进行的真实对话，也让现场的光启学生们得以窥见学姐成功背后的汗水与坚韧、失败中的不屈不挠以及荣誉背后的清醒与谦逊。

这场富有创意的对话，让陈芋汐情绪有些激动，在接下来给学弟学妹们寄语时，她眼含热泪一度哽咽。“她们演绎得非常好，走进了我内心，也问出了我当时的心理活动，所以我情绪比较激动。”陈芋汐说，这场“跨越时空的对话”让自己想起了记忆有些模糊的曾经，“感谢各位老师的用心策划。”



陈芋汐走进教室与孩子们互动。

### “梦想的第一步是敢于想，不给自己设限”

在给弟弟妹妹们分享成长心得时，陈芋汐首先说的是“梦想”。“其实在我小时候，吴敏霞姐姐回校参加活动时，我也坐在下面，一脸羡慕地看着姐姐。曹校长问我梦想时，我充满信心，我说：‘我也要成为冠军！’”陈芋汐告诉弟弟妹妹们，梦想的第一步是敢于想，不给自己设限。“诗人鲁米在《万物生而有翼》中写到：‘你生而伟大，你生而有翼，你本不应匍匐在地。你能展翅，那就学会飞翔。’如果我们希望自己能展翅高飞，磨炼必不可少。”

陈芋汐分享的第二点是“坚持与热爱”，她坦言，跳水的过程

是无数次枯燥的重复，站在十米的跳台上，静得只剩自己的心跳，动作细微的变化、心态的波动都会产生不同的结果。有成功亦有失败，只有满怀热情全力以赴，专注于当下的每个瞬间，不断超越自我才能走向成功。“当我梦想成真的那一刻，国歌奏响的那一刹那，我满怀豪情、热泪盈眶，深刻感知我们的荣耀与祖国母亲的荣耀紧密相连，强大的祖国赋予我们成长的力量，而我们的抱负、我们的成就、我们的努力会让祖国未来变得更美好。”

陈芋汐寄语弟弟妹妹们，作为新时代的少年，肩负着实现中

华民族伟大复兴的历史使命，“愿你们都能成为心中有梦、眼里有光、脚下有力量的光启少年！”

陈芋汐透露，自己在弟弟妹妹们的年纪，喜欢看的一本书是高敏前辈写的《人生没有规定动作》。“我觉得，人生确实没有规定的路线和规定的动作，每个人的人生都要自己去闯，有梦就自己去追。”而对于接下来的学习训练计划，她表示，希望在学习、训练上两者兼顾，在训练上多专注一点，在学习上更努力一点，“希望过愉快的大学生活，能在大学里交到更多的朋友，学到更多的知识。”

### 校长说 /

#### 未来将邀请更多冠军进校园

陈芋汐、吴敏霞、火亮等冠军的到来，让光启小学的学生们沸腾了。陈芋汐每走进一间教室，孩子们都激动地大喊：“芋汐姐姐好！欢迎载誉回家！”

而听了陈芋汐分享的成长故事后，不少学生也开始树立自己的梦想。四年级学生黄一恒说，自己以前有很多梦想，现在选了一个最喜欢的，并朝着这个方向前进，“我现在最喜欢的，就是成为一个画家。”作为一所具有鲜明体教结合办学特色的百年老校，光启小学始终致力于培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。多年来，学校相继走出了吴敏霞、火亮、陈芋汐、掌敏洁、季思宇等一批奥运冠军和世界冠军。

校长曹庆明坦言，举办此次主题教育活动，就是为了深入挖掘奥运精神的教育价值，希望通过活动，让每一位学生都能深刻体会到，个人的奋斗与国家的命

运紧密相连，每个人都应该为实现中国梦贡献自己的力量。“此次活动不仅是体育精神的传承，更是爱国主义教育的生动实践，对于培养学生的社会责任感和历史使命感具有重要意义。”

昨天的活动现场，光启小学“上海跳水奥运冠军主题教育基地”正式揭牌。

曹庆明表示，立德树人是学校教育最根本、最大的任务，而邀请冠军们回母校，将能让孩子们从小在心中有一个向往的目标，树立更远的理想。“从大思政的角度，我们也不单单是组织这一次（活动），未来我们将更加深入开展各项活动，把奥运冠军、世界冠军校友都请到学校来，分别和我们的孩子面对面开展沙龙、座谈，深入学习他们的优秀品质。”他透露，未来学校的课程、跨学科学习、项目化学习将深入开展冠军课程，让大思政入脑、入心。



陈芋汐、吴敏霞、火亮等奥运冠军一起回母校。