

寻找她力量

文/羊城晚报记者 龙希
图/受访者提供

凌海婵

从8岁开始，凌海婵就和跳水结下了不解之缘，在跳水的世界里，她从一名懵懂天真的运动员变成一位成绩斐然的教练员，用自己的付出将一个个跳水选手托举至世界冠军的高度，从雅典奥运会冠军劳丽诗，到伦敦奥运会冠军张雁全，再到里约奥运会冠军陈艾森……凌海婵的弟子们相继闪耀于国际赛场。“三八”国际妇女节期间，羊城晚报记者专访了这位广东省二沙体育训练中心跳水项目管理中心主任兼总教练，了解她几十年如一日致力于广东跳水的故事。

凌海婵：敢想敢干才能走得更远

将梦想化为培育后人动力，担起广东跳水重任

在1982年，凌海婵加入了广东省跳水队，作为板台兼修的全能选手，她相继夺得了多项全国或国际大赛的跳板和跳台金牌，遗憾的是在她将近十多年的运动生涯中，自己从未获得过一个世界冠军，而让凌海婵印象最为深刻的就是1988年的亚洲跳水锦标赛。87年我在国家队训练，88年就回到省队训练了，虽然那段时间练得不错，但其实当时我没有机会入选国家队的。所以当有这个比赛机会时，我非常珍惜，也付出了努力，最后我战胜了国家队的运动员获得了冠军。”谈到这块非常争气的金牌，凌海婵的话语间满是自豪。

1992年，凌海婵正式退役转型为教练，她将自己未能实现的世界冠军梦想转化为育人动力，在32年间培养出劳丽诗、张雁全、陈艾森等多位奥运冠军，她用“敢想敢干”的执教风格担起了广东跳水的重任。

虽然身为女教练，但凌海婵在执教中却有着男教练般的严厉和“狠辣”，在高强度训练中扮演“教练、老师、母亲”三重角色。在凌海婵看来省队的跳水教练压力都不小：“跳水教练真的非常辛苦。训练从早到晚，时间长，而且运动员年龄较小，我们需要在各方面做到位。小运动员们的基础

不扎实，需要教练牢抓基础，不仅如此，在学习新动作的过程中，我们教练经常是担惊受怕，担心运动员受伤，因为有些运动员动作完成不好只要曾被水拍打之后都会很害怕，不愿意再跳。所以我们需要关注他们的心理、管理、生活和学习等方面，每天都在思考如何解决身体、心理、技术等问题。在这个时候我既是老师又是教练、父母，是全能型的。”

严厉的执教风格并没有掩盖凌海婵作为女性的细腻和柔美，她敏锐地观察到运动员的需求，在运动员结束训练后会召集他们学习，节假日又会煲凉茶糖水给队员们喝。“就像他们的父母一样抓他们的学习和饮食，他们长大后都还记得这些点滴。”凌海婵欣慰地说道。

就这样在日复一日身兼数职的教练工作中，凌海婵也得到了回报，而这些敢想敢拼的背后，也正是她多年来的执念：“我一直有这样一个信念：自己作为运动员没有获得世界冠军，因此我需要努力，不断向前辈教练们学习来提高自己，在我担任教练时，让我培养输送的运动员获得世界冠军和奥运冠军。我一直在和队员们一起成长并努力做到最好，让每个人都知道我是一名称职且优秀的跳水教练。”

多年来凌海婵用自己的实际行动为她所热爱的跳水事业努力工作，倾情付出，在冠军背后默默耕耘。对自己的运动员，凌海婵事无巨细，细心体贴，但对于自己的小家，她却因为工作繁忙而无暇顾及。

都说每块金牌背后都有无数默默付出的人，而凌海婵的身后，有着丈夫的支持。凌海婵的丈夫同为体育人，曾是一名游泳运动员和教练员，现为体育项目的管理者，他也深知体育教练的不易。在凌海婵全力工作时，他主动承担家庭责任以支持她的事业。他在

军功章有丈夫的一半，鼓励女性同胞勇敢追梦

妻子漫长的执教岁月中给予她无条件的支持与鼓励，成为她最坚实的后盾。“跳水训练时间长是常态，我们的训练时间经常是从早练到晚。有时候为了节省时间会把饭菜带到训练场来吃，我大部分时间都无法照顾及家里的事务，也没办法照顾儿子，而我的丈夫全权接手了家里的大小事务，我真的感谢他的理解和支持，我的成功有他一大半的功劳。”

和男性相比，女性在职场中面临着更多的挑战，而如今越来越多的女性正在打破框架，创造属于自己的

成功故事。在三八妇女节之际，凌海婵也有话对广大女性同胞说：“追梦的机会很多，关键在于如何把握，机会依靠自己。当代女性第一就是不要给自己设限，只有敢想敢干，才能走得更远。不要把自己限制在女性的框架内，男人能做的我也能做。每个人都有自己的潜力，关键在于你是否愿意去挖掘它。只要敢于突破自我，勇于追求梦想，任何人都能在自己的领域中发光发热。”以“自信、勤奋、执着、坚韧”为座右铭，凌海婵还在继续书写属于她的跳水的故事。



在2024巴黎奥运会期间，凌海婵作为广东省体育局奥运保障团成员前往法国巴黎

人物小档案

凌海婵，广东茂名人，前国家队跳水运动员，1988年国际跳水赛获得女子跳台金牌、1988年亚洲跳水锦标赛获得跳板金牌、1988年国际跳水赛分别获得女子全能和跳板金牌；现任广东省二沙体育训练中心跳水项目管理中心主任兼总教练。

广东跳水优良传统，有利于十五运再创佳绩

2024年巴黎奥运会，广东获得了8枚金牌，而在金牌的背后有着一套层层递进、环环相扣的体育训练体系在默默发力。身为体育大省，当下的广东已逐步构建起一套完备的体育后备人才梯度培养体系，其中涵盖了体育传统项目学校以及各级体育学校等。作为广东强项的跳水在广州、湛

江、深圳、东莞、中山、汕头等12个地市设有跳水选才基地，这些基地中既有专业体校，也有专门的跳水学校。值得一提的是，近些年一些社会俱乐部也强势崛起，成为了输送跳水人才的重要渠道。

2025年11月，第十五届全国运动会将首次在粤港澳大湾区拉开帷幕。在家门口

争夺金牌，广东跳水健儿们已经摩拳擦掌，凌海婵也十分期待：“在我的教练生涯里已经经历了7届全运会（从第八届到第十四届），今年的这一届作为家门口的赛事，广东跳水队将面临最大的困难和挑战，对手强、压力大，但我们会将压力转化为动力，踏实训练，排除干扰，争取再创佳绩。”

文/羊城晚报记者 龚卫锋 图/受访者提供

④

古偶花更新换代，谁能接班“85花”？

新
大女主图鉴杨紫
古偶剧也需要演技

成为“古偶花”之前，杨紫摸索过一段时间戏路。她是童星出道，凭借《家有儿女》成为“国民闺女”，成年后想走大青衣路线，便与霍建华合作了高分抗战剧《长沙保卫战》。不过，她逐渐意识到了娱乐圈的残酷，有名气，才能拥有更多选择权，便转换戏路，签约欢瑞世纪。她曾在受访时说：“那时我才知道，一个演员，你要有商业价值，才不会被换掉，跟你演戏好不好没关系。”不过，有演技的演员，换了赛道同样发光。

之后，但凡杨紫参演的古偶剧，就能掀起话题。她不仅有爆款体质，还能带火同组男主角。2018年，《香蜜沉沉烬如霜》播出，杨紫饰演锦觅见仙子，前期的天真烂漫，后期的为爱而战，被她刻画得淋漓尽致。该剧也为杨紫在古偶剧中稳定的演技奠定了基调。之后，她出演的古偶剧基本是在表演“规定动作”的基础上，根据角色游刃有余地展示“自选动作”：2022年，她与成毅合作《沉香如屑》；2023年，她与张晚意、檀健次、邓为合作《长相思》；2025年，她与李现合作《国色芳华》……

但久而久之，杨紫也会面对一直躺在古偶剧、古偶剧舒适区的争议。她表示，一直在拓宽舒适区，努力给这些角色作区分，希望观众能够看到自己在每部戏中的进步，“演古偶剧没有大家想象中那么容易，甚至古偶戏很难演，因为很多场景都是演员对着绿幕演，而且情绪一旦断了，很难续上。能够把古偶剧演好是一件特别了不起的事”。



虞书欣



珍惜自己的舒适区

不论从《还珠格格》算起，还是从《仙剑奇侠传》算起，二十多年来，一波又一波女演员因爆款古装偶像剧被观众熟悉，并实现圈内咖位“飞升”。没人怀疑，“85花”几乎可以同初代“古偶花”画等号，杨幂、赵丽颖、刘诗诗、唐嫣、刘亦菲皆因知名古偶剧而被观众熟悉。之后，在古偶剧赛道，虽然不及“85花”拥有的集团优势，娱乐圈的“90花”“95花”每隔一段时间便有人因相关作品而大红大紫，成为新晋“古偶花”。

剧中的她们，或娇俏可人、洒脱灵动；或敢爱敢恨、劈波斩浪；或风华绝代、绽放光芒……这波新晋“古偶花”，你看好谁？

赵露思
不会给自己设限赵露思
不会给自己设限

去年，随着古偶剧《珠帘玉幕》热播，赵露思再次成为观众热议的焦点。她在剧中饰演在底层挣扎求生但坚韧顽强的端午一角，通过精准的微表情和情感爆发，掀开角色复杂的内心世界。例如，在母亲八娘牺牲的场景中，她的无助与悲痛令人动容；面对压迫时的反抗，让人感受到她的力量与勇气。赵露思则通过这个层次丰富、一路励志“打怪”的大女主角色，证明了自己的成长与转变，也进一步巩固了自己在古偶剧领域的地位。

从早期的《哦！我的皇帝陛下》《青囊传》《天雷一部之春花秋月》，到走红时期的《传闻中的陈芊芊》《长歌行》《国子监来了个女弟子》，再到发力期的《星汉灿烂》《月升沧海》《珠帘玉幕》……近年来，赵露思深耕古偶赛道，其塑造角色的能力愈发成熟，演技也愈加细腻。尤其是两部“小爆款”之作，如《传闻中的陈芊芊》中俏皮可爱的陈芊芊，或是《星汉灿烂》中伶牙俐齿的程少商，赵露思都给人留下了“甜美”的荧屏形象。

下一阶段的赵露思会是什么样？她曾如此回应：“我是不会给自己设限的人，也不会去作详细的规划，比较喜欢顺其自然，走好眼前的每一步就好。大众怎么看我、评价我，我都可以接受。”去年底，赵露思因生病暂停工作，引发舆论关注。似乎对她和粉丝而言，是否继续演古偶剧已变得不再重要，重要的是健康。

白鹿



打破“古偶花”刻板印象

近年来，综艺《奔跑吧》和几部古偶剧让白鹿被更多观众熟悉。2021年，她与任嘉伦合作《周生如故》，饰演名门漼氏独女漼时宜，善良聪慧深受众人喜爱，却因家国情义和身份誓言无法与周生辰相守。剧中，白鹿的哭戏感染力极强，尤其是红衣跳城墙的经典场景，至今被观众津津乐道。

2023年，白鹿与罗云熙合作的《长月烬明》播出，她一人分饰三角，饰演“盛国叶大将军次女”夕雾、“凤凰族神女”黎苏苏、“蚌族公主”桑酒，大秀演技。同一年，《宁安如梦》播出，白鹿饰演重活一次的姜雪宁，她弃恶从善，重塑人生轨迹。2025年，《白月梵星》播出，白鹿饰演生性活泼、聪明勇敢的白烁。

虽然热播古偶剧为白鹿带来了巨大流量，但她的表演也被部分观众认为缺乏新意。她曾表示，自己不想局限于古偶剧的舒适圈：“以后就是跟着年龄走吧！”她想尝试更多贴近现实生活的作品，如年代剧、现代剧等。《传闻中的陈芊芊》是一次不错的尝试。她饰演的警察夏洁有一颗敢于迎接未知挑战的心，不想做温室的花朵，想要证明自己。

这种转型的渴望，最近也在她接拍的《北上》中得到体现。剧中，她颠覆形象，饰演假小子夏风华，通过“扮丑”和深入生活的表演，打破观众对其“古偶花”的刻板印象。编剧赵冬苓原本对于白鹿出演该剧感到意外：“这部剧不是所谓的女主角，对很多流量演员来说是挑战，很多人不愿意演这种像戏。”同时，赵冬苓认可了白鹿的努力：“她属于‘毁容式’出演，敢于突破在观众心中的形象，这是很多偶像演员做不到的。她是一个非常聪明，且头脑清醒的演员。”

孟子义

暂时忘掉综艺咖身份

孟子义

孟子义

孟子义曾经是综艺导演最喜欢的那一类综艺咖，有她在的综艺，不愁没话题；2016年，还在北京电影学院读书的孟子义参加了《一年级·毕业季》，当时还算演艺圈新人的她，表现频频引发争议，包括，没经过前辈同意自己化妆，被质疑不尊重前辈，要大小姐脾气拖累队友等；2020年，孟子义参加演技类综艺《演员请就位第二季》，因为自带妆发的问题再次引发热议；直到2021年，孟子义参加《五十公里桃花坞》，凭借犀利的表达和直爽个性，才让自己的综艺形象扭亏为盈。让人没想到的是，同时变好的，还有孟子义的表演之路。

孟子义

孟子义五官精致深邃，兼具明艳与清冷的气质，非常适合古偶剧中的大女主角。例如，在《九重紫》中，她饰演的窦昭衣着朴素却难掩贵气，眼神中透露出坚韧与智慧，完美契合了角色的复杂性。此外，她在《陈情令》《沉香如屑》等剧中的古装造型也广受好评。

近年来，孟子义的演技也得到显著提升。在《九重紫》中，她将窦昭的重生复仇、权谋博弈与情感纠葛演绎得层次分明，尤其是在面对继母的刁难和家族斗争时，展现了角色的冷静与果断。她的眼神戏和微表情处理细腻，成功塑造了一个既有智慧又有情感深度的女性形象。在《花琉璃璃铁闻》中，她饰演的花琉璃，既有“病美人”的娇弱，又有隐藏的锋芒。

孟子义

孟子义