



全运访谈

相约粤港澳 逐梦新征程

策划/林如敏 朱帆
统筹/周方平 柴智

文/羊城晚报记者 龙希 图/羊城晚报记者 柳诚(署名除外)

曾是跳水运动员的何威仪，退役后成为了一名跳水教练，如今他是广东省跳水队教练，也是谢思埸、全红婵在广东队的主管教练。发现人才并培养出世界冠军，是何威仪的梦想和毕生的追求。2025年，十五运会将由广东、香港、澳门三地共同举办，已经参加过十届全运会的何威仪接受羊城晚报记者的专访，回忆他和全运会的故事，讲述广东跳水和全运会的点点滴滴。

跳水奥运首金振奋人心

作为运动员参加第五届、第六届全运会，作为教练员参加了第七届至第十四届全运会，何威仪的全运会经历已经丰富到要伸出双手来计算了。

1987年广州举办六运会，何威仪作为跳水运动员参加，他和后来中国第一位奥运会男子三米跳板跳水金牌的获得者熊倪一同参赛。在比赛中，看到国家队顶尖队员展现出领先世界的技术，他深受震撼：“从那时开始觉得中国跳水具有走向世界、雄霸世界的技术和实力，我们已经具有世界领先的优势了。”

何威仪回忆，当时六运会刚好在1984年洛杉矶奥运会后举行，全国上下体育氛围十分浓厚：“1984年洛杉矶奥运会是中国代表团第一次参加奥运会，当时我们的第一个跳水奥运会冠军周继红正是在这届奥运会上夺得了金牌，她的夺冠让包括我在内的绝大部分跳水运动员都深受鼓舞，她拿到奥运冠军，改变了我们的既定目标，让我们也

何威仪

人物档案

何威仪

中国前男子跳水运动员，曾效力于中国国家队和广东省队，现任广东省跳水队教练。他12岁进入广东省跳水队，成为跳水职业运动员，20岁因伤退役，转型为教练。何威仪在担任广东省跳水队教练期间，培养出谢思埸、全红婵两名奥运冠军。作为获奖运动员在广东省队的主管教练，何威仪相继在第十三届全国运动会、2020年东京奥运会和2024年巴黎奥运会后，受到广东省人民政府给予个人记大功表彰。



何威仪指导弟子训练



何威仪(右一)和他的弟子们在十四运会合影 图/受访者提供

十五运会再创广东跳水辉煌

广东跳水金牌教练何威仪：

谢思埸内秀全红婵霸气

众所周知，何威仪是奥运冠军谢思埸和全红婵的教练。评价自己的两个爱徒，何威仪的喜爱之情溢于言表：“谢思埸比较内秀，别人不容易猜到他的底牌。全红婵则是比较外向和霸气，这种霸气是有底气的霸气，而不是虚张声势的霸气，体育最实在的就是本事。”

冠军背后的教练，往往是运动员成功路上至关重要的伯乐与引路人，他们不仅传授技艺，更在精

神层面给予运动员巨大的支持与鼓励。

为何能连续培养这么多优秀的运动员？何威仪认为自己重在与时俱进。执教多年，他不断地更新自己的教学理念：“先从优秀的教练员身上找优点，再发展别人的优点。重点就是在‘学’，不断地完善自己。”

包括在谢思埸复出时，何威仪也在不断地向这位老将学习：“无论是运动员还是教练员，要多问几个为什么？我们互相学习、互相提升，谢思埸在某些技术上的理念已经超越了教练，在这个过程中，我们不断地升华。很多人都说失败是成功之母，其实我理解失败不是成功之母，成功才是成功之母。成功和失败都是我们的财富，我们要多学成功的经验，才能防止失败。”

不仅如此，何威仪坦言师徒之间的信任也至关重要：“运动员冲着你来就是因为他信任你，他相信教练能够把他培养成优秀运动员，如果运动员我不欣赏，那我的训练方法、训练措施、训练要求容易打折。教练员自身要散发对事业追求的魅力，也要有不服气的精神，只有不断向运动员传输这种不服气的精神，他们才能不断地战胜自己，战胜对手。”



2021年十四运会，全红婵夺得跳水女子10米台金牌。图/受访者提供

以最优化组合再续辉煌

跳水项目一直都是广东的优势项目。上世纪五六十年代起，全国跳水比赛的冠军很多都出自广东，首支国家跳水集训队也是以广东选手为主力与班底组建的。从孙淑伟惊世一跃到全红婵一鸣惊人，在奥运会的长河中，广东跳水运动员都留下了许多辉煌的瞬间。

一块金牌是运动员努力奋斗的心血，也是一群体育人一起结出的硕果，何威仪对此深有感触：“一个大型的运动会，准备要充分，不管是技术、战术、心理还是体能管理，面面都要到位。从比赛系统到训练系统，我们既要闭环管理还要查漏补缺，细节决定成败，只有不断打磨细节，才能更稳地拿到冠军。我们的宗旨就是绝不带问题到赛场，要充满信心，用自己最拿手的技术水平赢得冠军；用最优化的体育组合，最优化的体育智慧创造成绩。”

身为团队的一部分，何威仪深知众人拾柴火焰高的道理：“团队需要有管理的战斗

力、有教练的战斗力、运动员的战斗力，如果团队没有战斗力，功夫不过硬且没有凝聚力，就很难打胜仗了。”

在何威仪看来，无论是奥运会也好，全运会也罢，都是对每一位体育人的大考。尽管身经百战，四年一届的全运会还是让他神经紧绷，不敢放松：“无论是运动员还是教练员，全运会对我而言都非常重要，全运会是展现广东体育整体实力的一个舞台，四年一届，每一名运动员都很珍惜这个机会。在往届的全运会中，广东体育都是排头兵，拿了多次的第一名，运动员的使命感、责任感、光荣感是排在第一位的，都想要为广东争光，这种信念引导我们广东的体育人为全运会不停地奋斗。”

展望今年的十五运会，何威仪充满信心：“2024巴黎奥运会广东获得了8枚金牌，走在全国前列，这对于广东军团的十五运会备战是一个很大的鼓舞。在这种体育精神鼓舞下，广东跳水队力争在十五运会上继续创造优异成绩。”

花地·校园达人 A7

我在北大讲校史

口张鑫 北京大学哲学系研究生

大学文苑

如果能回到20岁

2025年1月6日/星期一/文化副刊部主编/责编 易芝娜 / 美编 夏学群 / 校对 苏敏

E-mail:hdxxs@ycwb.com

如果能回到20岁

□李谷雨 上海外国语大学英语学院2022级

我的20岁，不过是四年前的事，我却把当时和现在划分为两人生阶段。

这并不是因为当时我在读本科，如今已在读研。而是因为在20岁那年认识了你，我们一度那样靠近，但如今已渐行渐远，在空间和心灵上都是。

如果我能回到20岁，将过去重来一遍，第一次见你的时候，我希望不要表现得那么笨拙。那是一个雨天，未曾谋面的你在网上提出想寄存几本书在我这里。我提早在约定的地方等待，却迟迟不见你，直到你从背后走上来问我是不是某某某，我才笑着解释说以为你会从另一边走过来。你在我手心里放了一颗巧克力，我忘记了道谢。为了避免下次见到你时脸盲，我还盯着你看好了好一会儿。后来很长一段时间，我反复自责于给你留下的第一印象不够美好。

如果我能回到20岁，我希望时光能在那些时刻流逝得慢一些，我想要先去外地的理想学

校求学几年，你却执意留在此地，说几年后我们再相聚。你说，如果到时我回来，我们还能在一起，那就是真爱了。曾经天真的20岁的我不假思索地说，只要你也去别的地方，几年后我就回来找你。你说好。但那个20岁的我不曾想到，誓言是那样容易被风吹散。

如果我能回到20岁，我还是想去学习表达和沟通的艺术。有时我精心准备了小礼物给你，你责怪我自作主张送你一些不需要的东西，还说我不知道什么适合你。其实你的话让我伤心，我却只是保持缄默。或许是因为我一贯不善争执，或许是因为我从一开始就对十分优秀的你心存仰慕，我在我们这段关系中应该始终处于相对弱势。那个20岁的我应该明确地告诉你，我希望的关系并不是这样。当然，我也不希望成为强势的一方去压制你，蛮不讲理地让你事事顺从我的意愿。我想要的关系里，有尊

重、平等、欣赏和爱。而你对我，缺少了前两样，我对你的后两样也可能随后被消磨殆尽。如果我把手伸向你，舌尖的甜味就一直漫延到心底。下午最后一节课后，我们一同离开教室，我常常把手伸进你的臂弯，你微笑着，似乎是在鼓励我这样做。还有那天晚上，我陪你走到车站，在等车时鼓起勇气向你倾诉了心声。隔着手套，我们握住彼此的双手。看着你上车后，我转身离开，手心里留着你的温度，11月的风也不能让我感到寒冷。

如果我能回到20岁，我还是希望会听到你说那些动听的话语，却不会再那样当真。那么当我听到你说，没有人会像我对你那么好，我会希望在我的园地里种满蔷薇，甚至不再需要其他草木。因为你的話就像蔷薇花一样绚烂，当我伸手去触碰，不顾荆棘，却扎得我鲜血淋漓。当我表示，自己想先去外地的理想学

没有假设一开始拒绝为你保管几本小说的请求。或许这个故事就是另一个故事了。你不知道的是，那一次，我因为担心你找不到地方寄存书，还重买了回家的车票，也曾自嘲干嘛要傻傻地多管闲事，还要自付退票的手续费。但我要承认，后来的事情让我知道，用几十元的退票费揭开了一个生命中的美丽篇章，是多么值得。我承认，和你之间的故事，仍是我回首20岁时最珍惜的故事。

也许，如果回到20岁的是你，你并不会作出这样许多和我有关的假设。但就如我的闺蜜所说，重要的不是结果，而是你照亮过我的那一程。因为渴望靠近你的光芒，我明确了自己深造的想法，这几年来一直勤奋努力，现在和未来也不会停止。这些都是你的出现带给我的，对自己未来的规划也是不够理智的。

可是，我假设了那么多，都

解的实践，我早已在文化讲解中积累了一定的经验。这次讲解很顺利，讲解结束时，数十位老师集体鼓掌致谢，我内心的自豪感和幸福感油然而生。

现在在我看来，校史馆是一个“栖息所”和“加油站”。它让我能从繁忙的日常生活中得以暂时逃离，躲避信息的纷扰，能够安安静静地开启一场时光之旅。

我密切关注校史馆的志愿讲解场次安排，只要时间就会到校史馆聆听志愿者们的讲解。看到讲解员们把北大历史上的一个个故事精彩生动地讲解出来，我发自肺腑地敬佩他们。这也进一步坚定了我要做好一名讲解员的决心。

通过面试以后，我们分别参加了讲解技能培训、校史专题讲座以及现场讲解示范活动，全方位、全环节深度体验讲解员的实际工作内容。后来，校史馆又组织我们参观北大红楼，实地探访北大旧址。培训完成后，我们拿到了讲解词。这份二十多页的讲解词，我反复看了无数遍，对上面的一些重要事件烂熟于心。然后我开始更加频繁地到校史馆聆听讲解，我发现尽管每位讲解员讲解的内容大致相同，但总会有自己独特的一些补充，每个人的讲解风格真是千差万别。

经过学习，我终于学到了一些讲解词之外的新知识，也在观摩同学们的讲解时摸索出一些技巧。我成为第一个参加验收考核的同学，这也决定了我之后收到的志愿服务证上的编号是001，这样一个特殊的数字非常难得。

我抽到的讲解内容是西南联大的校史，由于对相关的内容非常熟悉，我仅讲了一面墙，老师便打断了我的讲解，告诉我通过了考核，可以直接上岗了。

这一刻的到来比想象中要轻松许多，但我内心深知，这是花费无数时间精心准备后水到渠成的结果。

2

一周后，校史馆综合办的杨老师开始安排我们上岗。我第一次讲解接待的就是一个八十多人的团体。站到众人面前时，我没有过多紧张，一方面是因为自己对校史知识非常熟悉，另一方面也来源于之前无数次校园文化讲

校园小说

踢皮球

□潘子熙 暨南大学翻译学院2024级

我和小明、小红是从小玩到大的朋友，我们仨什么游戏都一起玩过，但最喜欢的还是踢皮球。皮球在我们脚下倒不仅仅是因为它是用来踢的，而是像看电影时手边得有些吃的一样，它成了我们聊天的附属品——嘴巴在运动，身子也得顺便动动，还可以美其名曰“锻炼身体”。

今天我们又照常在大院里踢皮球。皮球是小明昨天新买的，上次那个球挺耐踢的，但终究还是退役了，小红现在看到新皮球还有点不习惯，嘟囔着说想念老皮球了。

“说起来，今天下午放学前，老师不是喊我去办公室了吗……”小明开启了今日话题。他总不喜欢好好地讲完想说的话，而是要留下一个上扬的尾音来等着别人接茬。

小红在做热身运动：“又有啥事呀？”

“校运会要来了，每个班都设计个班服。老师把这事扔给

我，让我自己看着办。”小明苦恼地说，“没办法，毕竟我是班长。”

“你打算怎么处理？”我问。“唉，原本是想交给文娱委员的。”小明说，“结果他说自己不擅长设计班服，希望我换个人选——你们有什么好建议吗？”

他说着，把球踢到小红那边。

最终小明开口道：“事已至此，不如先喝口水，休息一下吧。”我和小红点点头，默契地各自回家，喝水，又回到大院。

“我寻思还是让文委自己弄吧。”

“同意。”

“同意。”

“哦对了，除了这个，还有一件事咱得再说说……”

我们又开始踢起了皮球。

征稿

“花地·校园达人”版现面向广大学生征稿。稿件要求作者为在校学生，内容、体裁不限，每篇不超过2000字。来稿请投邮箱：ycwbqc@sina.com，邮件请注明“校园达人”字样，内文中务必留下作者所在院校等详细信息。



琼枝如画

图/新华社