

在跌倒与站起之间

——郭雨洁的冬残奥成长课

四年前的北京冬残奥会，年仅18岁的郭雨洁在冬季两项女子短距离站姿比赛中夺得金牌，这是中国冬残奥会历史上首枚女子个人项目金牌，也是首枚女子雪上项目金牌。

在2026米兰冬残奥会赛场上，兼顾冬季两

项和越野滑雪两个大项的郭雨洁“收获”了一次摔倒、几场未达预期的成绩，以及连续多日的情绪波动。即将年满22岁的郭雨洁在这里经历了竞技体育中难以回避的起伏，但在她看来，这些经历本身正是成长的一部分。



郭雨洁在比赛中摔倒



郭雨洁在比赛中

意外摔倒 调整心态

“其实我确实有一些腰伤，但来到米兰之后没有犯得很厉害，不会太影响发挥。”谈到米兰冬残奥，郭雨洁坦言，真正困扰自己的并不完全是伤病，而是心态。

她认为，过强的执念反而成为一种压力。“去年我在这个场地参加过一次测试赛，当时成绩不理想，所以心里一直有一个执念。再加上我在2022年已经拿过一块金牌，这次就想着即使拿不到金牌，也一定要进前三。”

这种对成绩的强烈期待，反而在比赛中带来了更多杂念。“当你越想得到的时候，往往越容易适得其反。想得太多，会影响射击节奏，也会影响心态。”郭雨洁说。

在残奥越野滑雪女子短距离站姿组比赛中，郭雨洁在最后阶段还遭遇了一次意外摔倒。她回忆说，当时正处在冲刺阶段，自己正在追赶前方一名选手。“我准备换雪槽，因为气温比较高，雪板打的是高温蜡，遇到浮雪就容易发粘。结果雪板突然被粘住，人一下子就翻出去了。”

摔倒之后，她仍试图继续追赶，但体力已接近极限。“当时我就想，追不上前面的也不要被后面的超过……”但最后，她也未能如愿。

尽管如此，郭雨洁并没有把这次比赛视为彻底的失败。她把这场比赛当作接下来追逐赛的“热身”，也开始重新调整心态。3天后，她迎来本届赛事个人最后一场冬季两项女子短距离追逐赛站姿的比拼，并成功完赛获得第八名。

四年前的北京冬残奥会开幕式上，郭雨洁携手汪之栋一起担任了中国代表团的旗手。随后，她在冬季两项短距离站姿组比赛中夺得金牌。

四年来，郭雨洁认为她最大的变化是心态上的成熟。“我刚练这个项目的时候，教练就告诉我，冬季两项是‘要老不要小’的项目，因为特别考验心态。年轻的时候容易心浮气躁，但随着经历越来越多，人会慢慢沉稳下来。”

这四年来，她经历了伤病、成绩起伏和训练瓶颈。“从上个赛季最后几站比赛到这个赛季开始，我的成绩一直不太理想，感觉遇到了瓶颈。”不过，她也看到了一些积极变化，比如射击稳定性的提升。

更重要的是，经历挫折让她对竞技体育有了新的理解。“在奥运会这样的舞台上都能经历失败，那以后的人生就没有什么困难是克服不了的。”

在米兰冬残奥会期间，比赛成绩带来的压力一度让郭雨洁情绪低落。她坦言，在长距离比赛结束后，自己曾连续几天落泪。“其实我每天都在哭，眼睛都很肿。”

队友们的鼓励让她逐渐走出低谷。其中，队友王跃的一个小举动让她印象深刻。“她把金牌拿给我，说‘你摸一摸，沾沾喜气’，其实就是用这种方式安慰我。”

团队的支持让她感受到温暖。“不只是王跃，很多队友、教练、工作人员都在鼓励我，他们说相信我的实力，让我尽力发挥就好。”

郭雨洁出生在张家口尚义县南壕堽镇，父母靠打工和务农为

生。左手先天性残疾的她，在运动方面拥有很高天分，曾成功通过河北省体操和游泳项目选拔。但当时父母出于年龄和学业考虑，没有让郭雨洁离家。

北京冬残奥会申办成功，让郭雨洁迎来了新的人生契机。2015年冬天，郭雨洁由张家口市残联组织参加了国家滑雪队在崇礼进行的选拔，从没滑过雪的她，在几天集中练习后就得到教练的认可。那一年，郭雨洁离开家乡河北，被送到黑龙江参加专业训练。

面对挫折 重新站起

郭雨洁至今记得父母送她去训练时的场景。因为家境并不宽裕，父母把她送到训练基地后很快就要离开。“有人当时说‘你们心真狠，把孩子送这么远’。这句话到现在提起来，我妈妈还会哭。”

但时间证明，那次艰难的选择改变了郭雨洁的人生轨迹。“他们现在最欣慰的不是我拿了多少冠军，而是看到我变得更自信、更阳光。”郭雨洁说。

比赛中，脸上的国旗贴纸、闪闪发光的耳环，让这位姑娘在转播镜

头前显得格外活泼、靓丽。

“我小时候晒得特别黑，还被队友开玩笑说晚上看不见我。”郭雨洁笑着说。随着年龄增长，郭雨洁开始更加注意形象。“现在每次比赛前都会好好打扮一下。对我来说，这是一种自信。”

“输也要输得漂漂亮亮，赢也要赢得漂漂亮亮。”郭雨洁说。

即将迎来22岁生日，郭雨洁“希望自己以后能更老练一点，遇到事情能更快消化，不要钻牛角尖”。在她看来，体育带来的最大收获，并不仅仅是奖牌。“竞技体育会有输有赢，但最重要的是学会面对挫折，然后重新站起来。”（建明）