

首席访谈

陈妤颀：全力以赴做自己



【人物名片】

陈妤颀，2008年12月29日出生于浙江宁波，宁波市第七中学初三毕业生，国家一级运动员。



扫二维码，看甬派相关视频访谈。

战报

3月3日，全国室内田径大奖赛西安站女子60米决赛，以7秒29刷新全国少年纪录。

3月17日，以23秒92夺得南京站女子200米冠军，打破U18亚洲少年纪录。

3月31日，在2024年全国室内田径锦标赛女子60米决赛中，以7秒27夺冠，再度刷新全国少年纪录。

4月26日，在2024年第二十一届亚洲U20田径锦标赛女子100米决赛中，以11秒32夺得冠军，打破U20亚青赛女子百米11秒42的赛会纪录，打破她自己保持的11秒43的全国少年纪录，打破11秒42的U18亚洲少年纪录。

6月29日，在全国田径冠军赛暨全国田径大奖赛总决赛女子100米决赛中，以11秒29获得冠军。

- 我只是一个平凡的孩子，其实每个人都是“天才”，都可以在各自的领域闪闪发光，或早或晚而已
- 运动员都有自己的高潮和低谷，与偶像的差距仍是我努力的方向，我的成长得益于短跑队互帮互助的氛围
- 虽出生在体育家庭，但父母并未特意培养我走上体教融合道路，只是希望我健康快乐地成长
- 未来，我将在教练的指导下继续改进技术，稳定成绩，提高速度。期待加入国家短跑队参加洛杉矶奥运会
- 不是所有人会看好你，也不必在意别人的看法，全力以赴做自己

记者 吴益丹 周子豪

每个人都是“天才”

记者：你最近特别火，网友叫你“小飞人”“天才少女”“最强初中生”等称号。你对自己如何评价？

陈妤颀：我觉得自己只是一个平凡的孩子。大家都是“天才”，每个人在不同领域都是闪闪发光的金子，只不过有的人被发现得早一点，有的人被发现得晚一点，各自的领域不一样而已。

记者：在全国田径冠军赛暨全国田径大奖赛总决赛女子100米决赛中，你和你的偶像葛曼棋同台竞技，当时是激动兴奋还是有点压力？在那一场比赛中，你跑出了11秒29的好成绩，而葛曼棋在杭州亚运会上的成绩是11秒23，你怎么看待你和偶像之间的差距？

陈妤颀：我当时还是有点紧张，毕竟前几天感冒了，身体刚刚恢复过来。当然，跟葛曼棋、梁小静两位姐姐站在同一起跑线上，也很激动。其实，运动员都有自己的高潮和低谷，可能这段时间大家的状态不太好，而我的状态稍微好一点，我与她们的差距还是很大，梁小静姐姐跑出过十一秒一几的成绩，葛曼棋姐姐跑出过十一秒零几的成绩，她们的成绩都是我努力的方向。

“光速”成长得益于集体氛围

记者：网友说你“光速”成长，比如100米的成绩从11秒

57，到11秒43，到11秒31，再到11秒29，这是一年多的时间里发生的变化。你感觉自己这一年多除了成绩，还有哪些成长变化？

陈妤颀：我马上就要成为高中生了。这一年多来，在学习上，我的薄弱科目有了很大提高。以前只是在省里比赛，现在参加国家级比赛，我与许多姐姐结识并成为好朋友，从她们身上学习到许多东西。我认为，整个短跑队的氛围特别好，大家在赛场上是对手，但私下里都是特别好的朋友，彼此互帮互助，我感觉从短跑队中收获不少。

记者：对于女子100米而言，11秒是一个关键关口。未来，你打算如何进一步提高自己的成绩？今年还会参加哪些比赛，有什么目标？

陈妤颀：接下来，我会在吴教练的指导下，改善薄弱环节，夯实基础。另外，改进自己的技术，我想把跑姿动作改得更省力、更有利于提高速度。今年还会参加世青赛和全国锦标赛，目标就是把自己100米的成绩稳定在目前的水准、200米的成绩可以进一步提高。

父母只希望我健康快乐成长

记者：你出生在一个体育家庭，小时候父母是否向你灌输走体育道路的理念？还是在小学五年级的时候，意外发现自己跑得快，才走上体教融合的道路？

陈妤颀：事实上，小时候爸爸妈妈没有想过让我练习体育项目，因为他们自己以前就是练体育的，吃了许多苦，他们希望我不要吃这样的苦，他们只希望我快快乐乐地长大，健康成长就行了。上小学时

到体校训练，也只是想锻炼一下身体，从来没想过以后当运动员。

要进步，须比别人付出更多

记者：你觉得训练苦吗？你如何为自己找到训练乐趣？

陈妤颀：吃苦是一定的。有一句话说，吃得苦中苦，方为人上人。谁都喜欢舒舒服服地躺在空调房里享受，但是，你若想取得进步，就必须比别人付出更多努力。至于训练乐趣，我们训练队都是同龄人，出去比赛的时候也有很多同龄人，有共同话题，我们会一起聊天，谈论学校趣事、社会热点等放松心情。

记者：平时有哪些业余爱好？在初中生的叛逆期，如何调节自己的心情和状态？

陈妤颀：平时我喜欢看一些课外书，比如《红楼梦》《西游记》这类名著，也比较喜欢一些悬疑推理类的小说，比如《无证之罪》，还喜欢跟我的师姐外出逛街买娃娃，我喜欢毛茸茸的娃娃。在非赛季时，大家结伴到游乐场、公园商场等地玩耍，去品尝一下想吃的美食。

记者：到目前为止，是否有失败的经历或者有挫败感的经历？梦想是什么？

陈妤颀：每一次比赛我都不给自己设定什么特定目标，安安全全比赛，享受比赛的过程就可以了，自己把期望值降低，无论什么结果都能接受。未来希望考上理想的大学，期待加入国家短跑队参加洛杉矶奥运会。最想与同龄人分享感悟——也许不是所有人会看好你，也不必在意别人的看法，全力以赴做自己。

我市进入主汛期 预计受高温台风“双重考验”



奉化区茅草岙山塘。

（受访单位供图）

本报讯（实习生水蓝薇 记者王博 通讯员陈飒）昨天，宁波进入主汛期。

记者从市水利局了解到，目前，全市34座大中型水库蓄水量为9.02亿立方米，占控制蓄水量的79%，与往年基本持平。全市各主要河网处于中高水位。

根据市气象局预测，进入主汛期后，我市将受高温和台风交替影响，有1到2个台风严重影响我市。预计影响我市的台风数量接近往年，台风影响程度将比往年严重。

全市水利部门“闻汛而动”，多措并举织密防汛安全网。

在主汛期到来之前，我市已绷紧“责任弦”，加固安全防线。今年全市24座山塘整治工程已全部完工验收并投入使用，可有效发挥山塘灌溉、供水、生态等功能。

能。截至昨天，我市实现小流域山洪光电监测预警设备全覆盖，形成预报预警、监测预警、现地预警等递进式山洪灾害预警体系。

“今年全国各地汛情呈现‘大江大河汛情提前早发，中小河流洪水频发’的特征，特别是长江中下游及江南部分地区强降雨持续性强，极端性和致灾性凸显。这警示我们要主动适应极端水旱灾害频发的状况，警惕复合链生灾害发生，提前预级，坚决有力打好防汛防台攻坚战。”市水利局相关负责人说。

接下来，全市将试点开展中心城区未来24小时内涝风险预报预警，完善甬江流域防洪统一调度机制，压实强降雨等突发事件的值班值守责任。

知名专家学者齐聚甬城 探讨“宁波帮”与中国近现代文化发展

本报讯（记者廖惠兰 通讯员刘利泉）做好“宁波帮”文章，擦亮“宁波帮”品牌。昨天上午，“宁波人与中国近现代文化发展”学术座谈会在宁波举行。

此次座谈会汇聚了来自上海、宁波等地的知名专家学者，共同探讨“宁波帮”这一独特群体的历史贡献、文化内涵及其对中国近现代文化发展的深远影响。

作为中国近现代史上最负盛名的商帮之一，“宁波帮”以独特的商业智慧、深厚的家国情怀和坚定的文化自信，为宁波乃至全国经济社会发展书写了辉煌篇章。

会上，多位专家学者深入剖析了“宁波帮”的文化内涵，指出作为“最宁波”的文化符号，“宁波帮”人士爱国爱乡，始终将个人的命运与国家的兴衰紧密相连；他们诚信务实，“信义行天下”铸就了金字招牌；他们开放创新，敢为天下先，创造了近代史上100多个“中国第一”。“宁波帮”的成功经验、商业智慧和文化底蕴，对于推动中国近现代文化的研究与发展具有重要的借鉴意义。

上海博物馆原馆长陈燮君带来了以《“宁波帮”的逻辑起点、历史纵深与文化情怀》为题的演讲。

“‘宁波帮’不仅是商业上的成功者，更是文化上的传承

者。”陈燮君说，“创业闯世界，合力兴家乡”已成为“宁波帮”人士的共识，要把“宁波帮”“宁波文化”视为“有机的文化生命体”，凝聚海内外宁波籍人士建设家乡、报效祖国的巨大热情和力量。

上海市人民政府参事、上海社科院原副院长张兆安则将“宁波帮”的精神价值概括为十个“气”，包括放眼全球的志气、一往无前的勇气、知书达理的才气等。

他认为，“宁波帮”精神已深深融入宁波人的血脉，成为推动宁波乃至中国经济发展的一股重要力量。

上海大学社会学院教授顾骏在《“宁波帮”文化精神与中国开放转型》主旨演讲中，进一步指出，“宁波帮”在中国近现代文化发展中扮演了重要角色。他们以钱庄与航运起家，成为近代中国的弄潮儿。“宁波帮”精神激励后人不断前行。

座谈会还围绕“宁波帮”的演变、近现代“宁波帮”与地方教育事业的开展等展开了深入研讨。

在昨天下午举行的“近代宁波商人与中国早期现代化的探索与实践”学术研讨会上，来自中国社科院经济研究所、光明日报社、复旦大学、南京大学、厦门大学等单位的专家学者和宁波本地学者共聚一堂，探讨“宁波帮”的转型与传承之路。

架起中外青年友谊之桥 第十一届宁波国际大学生节开幕

本报讯（记者吴向正）昨天上午，浙大宁波理工学院金宗城法学教学中心大楼内乐声悠扬、热闹非凡。第十一届宁波国际大学生节开幕式在此举行。

来自格林纳达、马达加斯加、蒙古、罗马尼亚、俄罗斯、越南等国友城的大学生和宁波市大学生代表200余人参加国际大学生节。

本届国际大学生节由市教育局、市外办主办，浙大宁波理工学院承办，以“Young 甬东方·港联丝路”为主题，旨在推动中外大学生交流，让他们体验了解宁波历史文化和风土人情，在互学互鉴中增进了解、收获友谊、共同成长。

国之交在于民相亲，民相亲在于心相通。开幕式上，浙大宁

波理工学院学生用真诚的笑容迎接外国大学生，并向他们介绍宁波城市风情。来自国际友城的大学生也分别介绍了各自城市的情况。来自马达加斯加的4名大学生还即兴表演了家乡的舞蹈，获得阵阵掌声。

来自越南海防市的陈氏琼芳在接受记者采访时说，她从小就喜欢看中国影视剧，大学学的是中文，这次有机会参加宁波国际大学生节，非常开心。她感觉宁波人非常热情，城市干净整洁，食物丰富美味。

据悉，本届宁波国际大学生节为期5天，与会大学生代表将赴象山、北仑、海曙、鄞州等地实地考察，参加各类文化体验活动，了解宁波经济社会发展情况。



茶艺技能展示摊位前，一名市民在观赏茶艺表演。（李睿清 任社 摄）

且看技能人才秀绝活

本报讯（记者李睿清 通讯员任社）妙笔生花的面部彩绘、芬芳扑鼻的咖啡烘焙、硬核的3D打印……在前晚举办的2024年宁波市“世界青年技能日”主题宣传活动中，各路技能大师齐聚一堂，为市民带来了一场精彩的技能盛宴。

为展示我市技能型社会建设和“工匠出彩”专项行动成果，

现场邀请了宁波技师学院、浙江商业技师学院等技工院校及技能培训机构进行展示。展示内容包括3D打印、书签雕刻、穿越机飞行、茶艺、陶艺等项目。

为了进一步建设技能型社会基本单元，活动现场还举行了宁波“一老一小”技能创富街区成立仪式。据悉，该模式将统筹街

区内培训就业资源，通过培训机构与用人单位深度对接，形成从技能培训、技能认定到就业创业的服务体系，实现从业人员、用人单位和培训机构的三方共赢，最终实现技能增收和技能创富。同时，街区将发挥领头雁的作用，推动全市“一老一小”机构合作交流，共同促进宁波市养老育婴产业的发展。下阶

段，该模式将结合各地产业特色在全市推广。

同时，活动现场，技能型企业和服务型乡村（社区）代表进行了“技能共富贷”授信。据了解，该贷款不仅额度高、利率优惠，还有一次授信、三年有效、最快24小时审批完成等特点，有需求者只需携带相关技能证书即可办理。