

“淡人” 盛李豪

专访完巴黎奥运会首金得主、中国射击队的黄雨婷和盛李豪，一起采访的同事感慨：“‘00后’整顿职场，盛李豪整顿采访。”

覃海洋：迷失巴黎 找回自己

人不能两次踏进同一条河流，但“蛙王”覃海洋在巴黎奥运会上却两次“迷失”在拉德芳斯体育馆的泳池里。他希望能够找回自己。

作为2023年福冈世锦赛男子50米、100米、200米蛙泳冠军和200米蛙泳世界纪录保持者，覃海洋出征巴黎前信心满满：“我一直说，在两个单项以及全力以赴去帮助两个接力取得金牌，我觉得没有问题。”

覃海洋的梦想是在巴黎奥运会实现圆满，他此前曾表示：“我想做蛙泳历史上的第一人，把金牌全部拿到，因为这段时间状态确实蛮好，我觉得有九成把握。”

在结束上海的备战训练，即将前往法国的那一天，覃海洋在社交媒体上写道：“此行，祝好运。”

也许正是因为这种志在必得，让他背上了过多压力，彻底迷失。100米蛙泳决赛他在前半程领先，后半程突然乏力，最终名列第七。比赛结束后，他说自己太想赢了，以至于思想没有调整好。“赛前我觉得没问题，但是游起来就总是另外一种感觉。100米蛙比赛那两天，吃不好睡不好，前后就睡了5个小时，根本睡不着觉。”

这种有劲使不上感觉让覃海洋倍感痛苦，一度想弃权200米蛙泳。“游完100米蛙之后我真的很想弃权，感觉太痛苦了，不过我想了想，只要坚持才会有机会，放弃了就什么都没了，所以每一枪都要尽快调整，好好去做。”

来不及沮丧，留给覃海洋调整的时间很有限。200米蛙泳预赛，覃海洋惊险晋级，半决赛他全力冲了150米，但在最后50米慢了下来，最终并列第10无缘决赛。

“受到前两天的影响，肯定没办法在短时间内化解压力。我意识到，自己最主要的问题就是想太多了，没能做到专注。”覃海洋说。

东京奥运会上，22岁的覃海洋首登奥运赛场，他在200米蛙泳预赛中被判技术犯规成绩无效，200米个人混合泳也止步于预赛。在他看来，巴黎奥运会才是他真正意义上的第一届奥运会，“东京奥运会，我根本没有想法，没有包袱。现在的我就是个奥运新兵。”

成绩低于预期，但失利也是收获。“我的收获很大，首先要学会放下，其次就是专注比赛，排除外界干扰。”

迎接未知，破浪前行。

对于覃海洋来说，单项结束了，等待他的还有接力赛，他还有机会追赶上那个被寄予厚望的自己。“200米蛙泳决赛没进，正好让我用来好好休息，更好地去调整心态，准备接力。”

据新华社



7月30日，盛李豪(右)和黄雨婷在接受新华社记者专访。新华社发

1 更像一个“淡人”

专访持续了近一个小时，盛李豪在多数时间里像一个“话题终结者”，虽然采访过程很有趣，但对想写一篇专访稿的记者来说，未免有些过于零散。而和三年前在东京、甚至去年在杭州时还有些“采访恐惧症”的那个盛李豪相比，他虽然依然“话不多”，但又能令人时而发笑、时而惊讶，或许，这正是黄雨婷认为他场下“幽默”的来由。

其实，盛李豪更像一个“淡人”。

在专访中，盛李豪终于解释了“光靠干饭就”这个网名的由来：“当时取名字我没有取完整，没有取完整我也不知道怎么取，它就这样了。”

无心之举却造就了网络大热梗。网友们惊呼，原来“光靠干饭就”夺冠，并送给盛李豪“干饭哥”的外号。对于这个外号，盛李豪笑得挺开心，他标志性地一扬眉说：“我觉得大家喜欢就好。”

“××就好”，这样的句式不止一次出现。对盛李豪来说，似乎一切都没那么重要。在赛场上他是专注力无敌的神枪手，但日常遇到任何问题总是淡淡的，包括“干饭”也是吃饱吃好就行。

所以，当被问到回国后想去哪儿玩、想吃什么的时候，黄雨婷会说想去上海、去丽江，盛李豪却一脸诚恳地说没有。他所希望的可以调整、放松的假期，或许就是什么也不干，独自刷刷哲学视频。

2 婉拒得很直接

是的，你没看错，盛李豪的娱乐方式，现在已经不是打游戏，而是刷哲学视频了。

一两年前，记者从各方面了解到，盛李豪平时也会打打游戏放松。但如今他说：“我一年前就不怎么玩游戏了，就只是觉得游戏没有那么有意思了吧。我比较喜欢在B站看视频，一些哲学视频。”

当记者请他推介一两个博主时，他想了又想，婉拒得很直接：“我不太愿意透露。”

盛李豪比黄雨婷大两岁，又是第二次参加奥运会，记者有些想当然地问他是不是会照顾下小黄同学，没想到盛李豪非常“直男”地说：“不会。”一旁的黄雨婷已经笑开了花，她在回答

3 “哲学本色”的愿望

说到比赛中会不会紧张、心率高不高的问题，盛李豪表现得有点萌。他说还挺高的：“八九十。”黄雨婷一脸惊讶：“你才八九十，我要一百多。”盛李豪想说说：“反正我感觉它跳得比较强烈。”

谈及愿望，小盛又语塞起来。和黄雨婷想看一场演唱会这样的具体愿望比，盛李豪恢复了“哲学本色”：“我最想做的事情，我也不知道怎么说，我只是说我可以做得更多吧。”记者追问：“是在射击上做得更多，还是在其他地方？”盛李豪的回答又恢复“淡”模

问题时还“反击”了一把：“如果他觉得（我们）不熟的话，我也是可以的。”此刻盛李豪又忽然“高情商”起来：“大家都挺熟，都挺熟。”

整个专访过程中，17岁的黄雨婷其实说得更多，她有时还会主动去和盛李豪搭话，将问题抛给小盛。比如被问到在场上为何那么淡定，黄雨婷先说：“我们都是面上装得比较好。”然后迅速问盛李豪“你觉得呢”，得到的回答只有一个字：“是。”

但从盛李豪的只言片语中，仍时时能感到这个19岁大男孩的孩子气，以及一股“爱谁谁”的劲儿。比如说到打比赛不戴耳塞时，他就扔出一句“我不需要”，言简意赅，不做解释。

“都是吧，都是吧。”

从三年前初登奥运赛场夺银，到如今混合团体、男子个人两枚金牌到手，记者不知道哲学发挥了多少作用，但盛李豪却斩钉截铁地说：“没有什么密码。”而且他也否认自己是天才：“并不是特别相信天赋，对自己来说一路上并不是很顺利。”

或许这也是盛李豪在回答“有想要逃跑的时候吗”这个问题时，给出看似文不对题答案的缘故：“其实很多时候是项目选择我吧，并不一定是我选的项目。”

据新华社