

Just Add Water:
My Swimming Life
遇水则灵：我的游泳生涯

Katie Ledecky/（莱德基自传）

Translated By 寇亮

献给我的祖父母、我的父母、我的哥哥、我的
家人以及所有与我生命息息相关的人。

目 录

引言 1

§I 帕利塞德俱乐部 7

§II 迈克尔 15

§ III 尤里 21

§ IV 伦敦 35

§ V 父亲 54

§ VI 喀山 61

§ VII 技术、训练、韧性与枯燥

67

引言

我在泳池里。

永远在泳池里。

从幼年趴在池边扶梯上吐泡泡踢腿开始，每天泡上数小时，日复一日。泳池始终是我的避风港，是游乐场，是爱好，是激情，是战场，是生命线。

不久前有记者向我的一位教练询问我职业生涯的游泳总里程。他据此推算出——若将这些年游过的水道连成线，足以从养育我的马里兰州贝塞斯达（Bethesda, Maryland¹），直抵我征战奥运的东京。这狂想令我惊觉：原来经年累月的往返穿梭，竟能铺就横跨大洋的轨迹。

当我翻阅那些标注着密密麻麻数据的游泳记录，才吃惊地意识到自己与这项运动纠缠了多久。以 800 米自由泳为例，历史前三十的最佳成绩中，有二十九个刻着我的名字。环顾泳坛，多少对手终其一生或许都比不满二十九次八百米自由泳。而我，大概早已将人类目前在这两个项目（800 米与 1500 米）中的极限里程，刻进了自己的年轮。

凝视这些骇人的数字，细数我所背负的游进里程，才惊觉自己竟与泳

¹ 马里兰州被誉为美国游泳之乡，与中国浙江省相似。——译者注

池痴缠了如此之久。当我逐年检索参赛记录，总被同一个结论击中：天，这得是多少场比赛。粗算来，职业生涯年均九场赛事，二十年即一百八十场。这意味着——一百八十次晨光中在赛前特有的兴奋中醒来，一百八十次持续数日的赛事中循环热身冷身，一百八十次在预赛的浮光掠影里等待纵身一跃的瞬间。可恍惚间，池水漫过脚背的初体验，却仿佛仍在昨日。

我是无数角色的拼图——女儿、妹妹、斯坦福大学¹毕业生、奥运选手——但托起所有社会身份的基座，始终是那个浸泡在氯水中的泳者本体。所以若你寻我，请先望向粼粼波光。

此刻的泳池正在灼痛。或者说，灼痛的是我。四肢如灌水泥，每寸肌肉都在尖叫。为冲击巴黎奥运资格——那将是我的第四届奥运会——我将自己逼向训练强度的悬崖。

我的故事特殊之处在于，最初踏入泳池时，我从未立志成为职业运动员。六岁初试赛事，二十载春秋弹指，但少时的我实属泳池平庸之辈。彼时参赛的野心不过是单程不歇气——人生首场 25 米自由泳，我游几米就扶住泳道线歇气十来回。隔壁泳道的女孩与我较劲谁中途歇得少，结果双双游成滑稽的接力赛：每划几下就抹去糊眼的氯水，还要确认自己没漂进他人赛道。如今想来荒唐得可爱。

我那些泳坛同侪总说自幼立志奥运，而我望向荧幕里的飞鱼们，只觉那是披着鳞片的超人。他们迅如闪电、目如鹰隼、宛若神灵，与我在社区泳池里笨拙扑腾的身影隔着次元壁。

而今我却立于“奥运年”的门槛——这个令所有泳者血脉偾张的炼金时刻。奥运年始于九月夏休归来的首训，秋冬季鏖战大学联赛，待到来年二三月冠军赛已是短池赛事。此时众人皆在为奥运选拔蓄力，而我作为职业选手，早褪去了校际赛的锋芒。秋去冬来，训练与比赛在短池码赛、短池

¹美国著名大学。——译者注

米赛、长池米赛 (short-course yards, short-course meters, and long-course meters)¹ 中轮番上演。三月至夏末则专攻长池米赛，任碧波在五十米的标准框线间延展。当奥运前哨战的最后一场夏赛落幕（于我而言是 2023 年七月底的世锦赛），刹那恍悟：时辰已至。奥运年，启程。

指尖翻过标注着“奥运年”的日历页时，心跳与纸页共振。某种锋利的紧迫感从天而降，时钟的滴答声骤然轰鸣，每一次划水都如同倒计时。

此刻伏案写作的我，正浸泡在这种灼热的时态里。训练量悄然突破阈值，每个细节都在自我施压——将饮食刻度调至更精密，把陆训强度拧紧发条，让池中每趟折返都成为削薄过往成绩 (shave slices of seconds) 的手术刀。我知道，必须比去年更精悍，比上届奥运更迅疾。我要超越的，是我自己。

或许这份执念，早已蛰伏在年复一年的浪涛之下。

此刻我正回想人生第一个夏令营泳池。记得水温，氯水气味与空气交织的独特气息——锋利却令人安心。我至今迷恋那味道。三岁时，母亲常带哥哥和我去社区泳池。哥哥已会游泳，而我抓着池边练习上下蹲浮，像只笨拙的浮标。母亲教会我仰面漂浮，教我屏住呼吸。

人类并非天生会水。与多数动物不同，我们需后天学习。生来就会游泳？恰相反。许多人本能畏水，这种谨慎自有道理——毕竟不会漂浮，后果可能致命。

但我从未怕过水。

并非生来无畏——我爱狗却怕某些动物，会担忧亲友离世，看恐怖片也发怵。唯独泳池从未令我恐惧。你看那些婴儿沾水就缩脚的视频，或游泳课上哭闹的孩子，而我总迫不及待将身体浸入水中。那是一场始于纵身

¹1 码 = 0.9144 米。码制短池是指在美国等国家常见的一种短池，通常为 25 码（约 22.86 米）。这种泳池在美国的高中、大学以及一些俱乐部中非常常见。——译者注

一跃的初恋。

记得玩鲨鱼捉小鱼、马可波罗游戏¹，记得在学会任何泳姿前纵身入池的触感。水中比陆地更让我自在，那是一种无拘的自由。

游泳于我，与其他运动截然不同。水的阻力塑造了它。从空气中移行到水中，这种元素转换是我与泳池羁绊的核心。还有水赋予的悖论：它让我身轻如羽，却又在划水时迫使你负重前行。在泳池里，我笨拙却自由——翻转、转身、旋转躯体。虽然被混凝土围墙框住，却在这方寸间创造属于自己的律动。不在水中时，我会想念浮力，渴求阻力。最渴望的，莫过于在水中试探自己的极限。于是六岁那年，我开始了这场永无止境的试探。

2003年6月25日，我迎来人生首赛。被分在第三泳道。正如我说的，自己绝非跃入水中就能疾驰的天才。戴着虫镜²在水里扑腾，时不时抓住泳道线擤鼻涕（经常停下，经常擤鼻涕）。某次停顿间，看见其他选手从容游过，我突然被什么点燃了。松手，挥臂如风车桨叶，胡乱拍打着冲向池壁。最终竟在8岁以下组25码自由泳中拿了第二名。

父亲用摄像机记录全程，赛后还在池边采访我：

“说说人生第一场比赛，感觉如何？”

“超棒！”我胸口咚咚作响。

“刚才在水里想什么？”

“啥都没想！”

“就想着游完对吧？”

¹ “鲨鱼捉小鱼 (Sharks and Minnows)” 和 “马可波罗 (Marco Polo)” 是两种在游泳池中非常流行的水上游戏。鲨鱼捉小鱼游戏：这个游戏通常需要一个较大的游泳池。游戏开始时，一名或几名玩家被选为“鲨鱼”，其他玩家则是“小鱼”。“小鱼”们需要从游泳池的一端游到另一端，而“鲨鱼”则试图抓住他们。被抓住的“小鱼”会变成“鲨鱼”，游戏继续进行，直到所有的“小鱼”都被抓住。最后剩下的“小鱼”通常是下一轮的“鲨鱼”。马可波罗游戏：游戏开始时，一名玩家被选为“马可”，并闭上眼睛或戴上眼罩。“马可”玩家需要喊“马可”，其他玩家则回应“波罗”。马可玩家通过声音来定位其他玩家，并试图抓住他们。——译者注

² 指有大视野的泳镜，戴上后如同蜻蜓这些昆虫的复眼，故名虫镜。——译者注

“就是拼命游!”我全程咧嘴笑着。

每次想起那段录像都会笑,倒不是因为首赛,而是当时回答父亲的模样。六岁那个热切又狼狈的自己,早已为整个游泳生涯写下注脚:超棒,拼命,游完就好。

二十年过去,游泳从未变容易。它平等地折磨肉体与意志,如同负重跑马拉松——只不过每划一次手臂,水流都在提醒你对抗的是何等力量。但艰难正是游泳的魅力。拼尽全力是我血脉里的本能,努力本身即是意义。正是这份“拼命”,让单调的往返变得值得¹。

儿时不懂这些,但身心早已本能地明白:当大脑静默、身体拼命时,快乐自会浮现。游泳是项孤独的事业,胜负只关乎泳者意志——这二十年的每一划,唯有我与自己为伴。所幸得遇多位教练,他们倾囊相授,却从未让我将游泳视为生存的唯一理由。家人也是如此。唯有自我施压,从无他人逼迫。成就伟大的万千偶然中,我最感激的是这份清醒的守护。正因如此,我二十年来始终未在泳池中迷失。

我的目标是通过游泳精进自我,探索自身潜质(To discover who I was and what I was made of)。泳池是这场修行最理想的道场。奥运奖牌和世界纪录固然耀眼,但更欣慰的是游泳如何重塑了我——这项运动将璞玉淬炼成器。

若说领悟到什么,那便是:当下的你,不过是过往所有瞬间的叠加体。泳池如此,人生亦然。即便未来有人打破我的纪录,池水养育的筋骨与心性永不褪色。愿这份韧性比任何竞技荣光更长久,那才是泳池赐予的毕生礼物。

自成名起,总有人追问我成功秘诀。人们揣测我的身体构造,分析体

¹原文用 hard 一词同时表达双重含义,第一,游泳并非容易的事情(hard);第二,自己在拼命去游(trying hard)。——译者注

型比例，拆解训练计划。对体育界而言，我仿佛一道待解的方程式，破译后即可复制成功。年少时他们询问我的父母与教练，如今直接找上门来。

这本书便是答案——拆解泳者人生的全部配方。

没有众人的托举，断无今日之我。回望童年、少年及青年时代，终于看清铸就此身的脉络：那些塑造品性的人，那些包容我的港湾，那些将璞石打磨成利刃的经历。当双眼与心扉向万物敞开，最终只需注入池水，生命自会澎湃（just add water）。

帕利塞德俱乐部

¹我在马里兰州²贝塞斯达 (Bethesda, Maryland) 长大, 这个华盛顿特区 (Washington, D.C) 西北郊的小镇, 既有小镇的温情脉脉, 又坐拥大都会的便利。父母至今仍住在当年那栋朴素的殖民风格平房³里。母亲玛丽·珍是医院行政人员 (Mary Gen), 父亲大卫 (David) 是律师, 哥哥迈克尔 (Michael) 和我组成亲密四口之家。

我家所在的街道挤满了同龄孩子, 步行五分钟就是社区公园。每天放学后, 我们在这里投篮、荡秋千、和邻里玩伴追逐打闹。我就读于离家半英里⁴的小花学校——一家涵盖幼儿园到八年级的天主教学校。那时我成绩优异, 尤其擅长数学, 生活被填得满满当当: 参加校合唱团、学钢琴、踢

¹Palisades, 这个词来源于法语 “palissade”, 意思是“栅栏”或“围栏”, 但在英语中, 尤其是在美国, 它常用来指代一排陡峭的悬崖或崖壁, 带有一种壮观、自然的地貌意象。在美国, 像马里兰州或华盛顿特区附近, 有不少地方叫 “Palisades”, 比如 “Palisades 社区” 或 “Palisades 公园”, 通常与风景优美、靠近河流或悬崖的地形有关。Palisades 作为一个游泳俱乐部的名字, 暗示它位于某个风景秀丽的地方, 或者想通过名字传递一种坚韧、自然的氛围。因此我们音译为帕利塞德俱乐部。——译者注

²美国的州类似中国的省, 马里兰州位于美国东北部海岸。——译者注

³殖民风格平房, 常指的是受欧洲殖民时期建筑风格影响的住宅, 特别是在美国, 这种风格在 17 世纪到 19 世纪期间非常流行。这种房子通常具有对称的设计、简洁的线条和经典的元素, 例如拥有对称外立面、坡形屋顶和烟囱、砖质或木质外墙以及壁炉。——译者注

⁴1 英里 = 1.609344 公里。——译者注

足球、打篮球，当然还有游泳队。

在马里兰州绿荫如盖的郊区，游泳既是全民运动，更是残酷竞技。本地蒙哥马利郡¹游泳联赛涵盖近八十个泳池。父母刚搬来贝塞斯达时，对此一无所知，但他们很快便意识到这里简直是游泳冠军的摇篮。

每年夏季，约两万名孩子跃入池中，其中不乏未来之星。菲尔普斯（Michael Phelps）就来自马里兰；长距离女将霍夫（Katie Hoff）、齐格勒（Kate Ziegler）、梅耶（Debbie Meyer）都出自华盛顿-马里兰-弗吉尼亚三角区（DMV）。我在小花学校带低年级伙伴时，四年级被分配到的学前班女孩菲比·培根（Phoebe Bacon）²，后来竟与我同战东京奥运 200 米仰泳——看来 DMV 地区的池水的确有点东西（原谅这双关语）。

三岁那年，我们登记了帕利塞德俱乐部的等候名单——那是个被树林环抱的 25 米露天泳池。直到六岁、哥哥九岁的夏天，才终于排到位子。由于泳者扎堆，这类等候名单在本地司空见惯。实际上，离我家最近的泳池要排队数年，等排到怕是该上大学了。

不过母亲送我们进游泳队的初衷，绝非培养冠军。母亲将我们塞进帕利塞德俱乐部等候名单时，绝非精心策划要培养泳坛新星。她只是想哥哥和我有个消暑交友的去处。此前，她已在弗吉尼亚州麦克莱恩（McLean, Virginia）的健身俱乐部泳池教会我们基础技能：安全漂浮之类³。直到某

¹相当于中国的一个县，蒙哥马利郡人口约 90 万。据传，当地有 90 余个游泳俱乐部，几乎遍布每一个小区。——译者注

²菲尔普斯，美国男子游泳运动员，史上首位连续 4 届奥运会夺冠的游泳运动员，职业生涯共获得 28 枚奥运奖牌（其中 23 枚金牌），共 29 次打破个人项目世界纪录，在巅峰时期一度保有男子 200 米自由泳、男子 100 米蝶泳、男子 200 米蝶泳、男子 200 米混合泳和男子 400 米混合泳五项个人世界纪录。霍夫，美国女子游泳运动员，在 2005 年和 2007 年两届世锦赛上均有 3 金入账。齐格勒，美国女子游泳运动员，连续两届世锦赛包揽女子 800 米和 1500 米自由泳金牌，在 2007 年 TYR 冠军游泳赛上，齐格勒以 15 分 42 秒 54 一举打破了女子 1500 米自由泳世界纪录，这项纪录此前已经尘封 19 年，是世界上保持时间最长的游泳纪录。梅耶，美国女子游泳运动员，曾获得三枚奥运金牌和两枚世锦赛金牌。在 1967 年至 1970 年间，她总共 15 次打破世界纪录。——译者注

³莱德基的母亲曾是新墨西哥大学游泳队的运动员。——译者注

天看见帕利塞德俱乐部的游泳队招募启事，才扭头问：“想试试吗？应该挺好玩。”于是我们成了帕利塞德海豚队成员。

若你不了解当地的夏季游泳联赛，我会告诉你，其运作模式颇为有趣：每周一场比赛，男女混龄参赛，从幼儿到高中生同池竞技。各年龄段与水平的孩子混杂，家长全程参与。不知不觉间，游泳逐渐吞噬所有空闲时光——加训、增赛、家长责任层层叠加。

直白讲，游泳是种生活方式。陷得越深，越需全情投入。我的学生时代与常人不同，因这项运动需榨取生活的每个角落：早睡、周末写作业、忌口。我极少动摇。旁人眼中的负担，于我皆是阶梯。这些牺牲不过是攀登的垫脚石。

游泳确也重塑了全家生活——父母接送训练、陪同参赛，车辆的里程表疯狂跳动。我们很少再去北达科他州（North Dakota）¹的祖母农场，每次旅行必须先查酒店是否有 25 米标准池。即便年幼，我也懂得这份代价。

从帕利塞德夏季联赛到加入全年训练的国家首都游泳俱乐部（Nation's Capital Swim Club），我的赛历逐渐固化：朝圣者五项赛²（Pilgrim Pentathlon）、秋季短池赛（Fall Gator Mini Meet）、冬季短池赛（Winter Gator Mini Meet）³、地区锦标赛、十四岁以下奥运选拔赛……直到入选波托马克河谷代表队（Potomac Valley Swimming Zones team），与整个东北区的对手交锋。周而复始，某天忽然发现，自己成了奥运冠军，而泳池成了每日必赴的约。

现在想来，这一切都要归功于母亲当初为我和哥哥报名游泳队，好让

¹北达科他州，位于美国北部，与加拿大毗邻。——译者注

²这是一种综合性的游泳比赛，通常由五个不同的游泳项目组成。这种比赛形式旨在测试游泳者在多种泳姿和距离上的综合能力。一个典型的赛程可能包括以下五个项目：50 米自由泳、50 米仰泳、50 米蛙泳、50 米蝶泳、100 米个人混合泳。——译者注

³以上两种均是小型的游泳比赛，通常由游泳俱乐部或社区组织举办，旨在为年轻或初学游泳的选手提供一个低压力、友好的比赛环境。这类比赛通常适合儿童和青少年参加，帮助他们积累比赛经验、提高游泳技能，并在轻松的氛围中享受游泳的乐趣。——译者注

我们在泳池边交朋友。若她当初让我学芭蕾或加入戏剧社呢？我大概也会乐在其中，但恐怕难有这般燃烧生命的激情，更难凭此丈量世界的广度。能在这条起伏不定的职业道路上保持清醒，或许要归功于职业生涯始于如此草根的起点。帕利塞德俱乐部并非高端私密泳会——这座 1969 年建成的露天泳池向所有社区开放。

没有豪华餐厅，只有带烧烤架的野餐区。赛后全队围着烤架大快朵颐，或是赛前举办动员会：意面派对、海报制作夜（现在想来队名押韵真是传统¹）。每周五训练结束后玩鲨鱼捉小鱼或水球赛，八岁以下孩子骑在十五岁队员肩上嬉闹。六岁到十八岁的队员间流动着纯粹的情谊。周六上午画完应援标语，下午就穿着奇装异服参赛。有年夏天我坚持戴万圣节黑色假发上场，硬把它拗进每个主题。这里从不是精英主义的镀金泳池。

帕利塞德真正提供的是社区感。它以家庭为单位，以乐趣为宗旨。俱乐部的朴实包容滋养了同样气质的成员。当然，并非所有游泳联盟都如此。许多人将游泳视为残酷竞赛，氛围剑拔弩张。而帕利塞德始终保持着极致松弛。

我对那座泳池的记忆始终鲜活。记得坐在浸入水中的金属扶梯上，教练凯瑟琳·皮彻（Catherine Pitcher）教我自由泳换气技巧。夏季联赛的教练多是十八九岁的青少年，自己还像个孩子。凯瑟琳站在齐腰深的水里，示范如何侧头呼吸。

每个周末比赛日，父母担任计时员，边掐表边和其他家长闲聊。总有大孩子耐心指导我们这些小不点如何起跳转身。

人生第一个赛季的最后一场比赛前夜，我突发耳道感染。在斯普林谷儿科诊所（Spring Valley Pediatrics），医生警告不能下水时，我像三岁小孩般嚎啕大哭。最终他妥协道：“好吧，戴紧泳帽。”为此我们连夜去超市

¹意面（pasta）和海报（poster）英文押韵。——译者注

旁的体育店买了人生第一顶泳帽——上面印着青蛙图案。

第二天我游完了全程，没停歇，没擤鼻涕（青蛙果然带来好运）。触壁瞬间的狂喜让我错觉能飞起来，身体疲惫却雀跃。还想立刻再游个来回，但母亲提醒耳炎未愈，强行带我去帕尼拉面包店¹喝了热可可——倒也算值了。

竞技游泳生涯中，你会反复回到同一座泳池。可能在某座池中惨败，数年后又在此刷新世界纪录。有些泳池不知为何总能激发出最佳状态——对我而言，佛罗里达州奥兰多市的罗森水上健身中心（Rosen Aquatic and Fitness Center pool in Orlando, Florida）²就是这样的福地。2011 年 3 月，14 岁的我在这里击败 18 岁选手，赢得 1650 码自由泳全美青年赛冠军；2023 年又在此游出 15 分 01 秒，距成为首位突破 15 分钟大关的女子选手仅差咫尺。

二十年泳涯，这些泳池刻满我的足迹：

- 美利坚大学泳池³（American University pool）：竞技生涯起步时每日训练之地；
- 费尔兰运动与水上中心⁴（Fairland Sports and Aquatics Complex）：参加过数十场比赛，全家开车前往时总会改编斯普林斯汀的《荒原》，把歌词改成“费尔兰”；
- 布拉格波多利游泳馆（Swimming Stadium Podolí）：位于捷克共和国布拉格，2007 年与祖父母旅行时，和哥哥在此训练；

¹这是一家美国连锁餐厅，全名为 Panera Bread。它以提供新鲜、健康的快餐而闻名，主打产品包括手工面包、沙拉、汤、三明治和咖啡等。——译者注

²佛罗里达州，位于美国东南部。——译者注

³位于华盛顿特区的美国大学（American University, AU）校园内。——译者注

⁴位于美国马里兰州的 Laurel 市，是一个大型的综合体育和水上运动中心。——译者注

- 圣心石岭高中泳池 (Stone Ridge School of the Sacred Heart)：我的高中泳池，储存着与教练鲍勃·沃克 (Bob Walker) 及队友的无数记忆；
- 马里兰大学泳池：2003 年见证菲尔普斯训练，2015 年在此成为首位千码自由泳破 9 分钟的女子选手。

破纪录地图：

- 伍德兰康罗游泳馆¹ (2014 年两破世界纪录)；
- 尔湾沃利特水上中心² (400 米自游泳世界纪录)；
- 德克萨斯州立大学泳池 (2016 年刷新 800 自世界纪录)；
- 杰曼顿室内游泳馆、俄亥俄大学泳馆和 IUPUI 游泳馆³ (2018 年创 1500 米长池世界纪录，2017 年打破 500 米自由泳全美记录，2022 年破 800 米短池世界纪录)；
- 多伦多泛美运动中心 (2022 年 1500 米短池世界纪录)。

但纵使历经万千泳池、二十春秋，帕利塞德俱乐部始终是我心中最珍贵的起点。它如锚点般恒定，见证我从稚嫩泳娃成长为职业选手——教练在此倾注最初的心血，与队友高喊海豚队口号的回声仍在激荡，教会我学会从容优雅面对胜负。

¹Woodlands' Conroe ISD Natatorium, 位于美国德克萨斯州的一个室内游泳馆。——译者注

²Irvine' s Woollett Aquatics Center, 位于美国加利福尼亚州的尔湾市 (Irvine), 是一个著名的水上运动中心。——译者注

³Germantown Indoor Swim Center, 位于马里兰州。Ohio State University, the Natatorium at IUPUI, 位于印第安纳大学-普渡大学印第安纳波利斯分校的游泳馆。——译者注

我们依然属于帕利塞德俱乐部。随时可以回去畅游——哥哥返乡时会去游，母亲也是如此。父亲仍与当年结识的老友们闲聊。这座泳池赋予我家族的，远超出加入游泳队本身的意义。

2023 年 7 月世锦赛后，教练要求我彻底休息一周：禁跑步、禁陆训、禁举铁、禁游泳。他们知道这对我如同苦药——哪怕一天不下水我都会想念。七天后获准逐步恢复训练时，恰逢我回贝塞斯达探亲。于是巴黎奥运年的首训，注定要回到这座启蒙泳池。光是想想就让我喉头哽咽。

那天清晨，我和母亲同车前往帕利塞德俱乐部。她去上水中有氧操课，我参与早鸟游泳¹（early-bird swim）。池边仅一名救生员，我独自划水往返。场面平常得不能再平常。

偶尔有人认出我会兴奋，但无关“冠军光环”，只因太久未见。每次回归都像邻里串门——聊聊我不在时大家的近况。和母亲一起练操的阿姨们看着我长大，其中不少是儿时泳伴的父母。

要说有什么名人待遇，也就是救生员办公室里有我的等身纸板——抱着充气海豚吉祥物的形象。听说他们比赛时会带着这个纸板到场，等于我永远与队伍同在。没有比这更棒的陪伴了。

书架上的铜牌刻着“凯蒂·莱德基，2012 伦敦奥运选手，帕利塞德俱乐部泳池出身”，表明我从这里游向世界的轨迹。挂牌子自然是为俱乐部增光，但我更爱它挨着成绩榜——上面仍挂着我八岁起创的多项纪录。母亲说近年常有小孩盯着榜说“要破凯蒂的纪录”，欣慰的是好些已经做到了。

这类故事总让我感到传承的重量。当年我也曾仰望本地泳池的成绩榜，追逐前辈的名字。蒙哥马利郡泳联走出过不少奥运选手，他们的名字刻在

¹ 这种游泳通常是在游泳池正式开放之前或清晨时段进行，适合那些喜欢早起并希望在一开始前完成锻炼的人，时间通常在 5 至 7 点。美国的许多泳池几乎全天候开放，许多人喜欢清晨前去锻炼，例如著名数学家丘成桐、许晨阳等在美国求学与任职期间均有此习惯。——译者注

社区泳池，事迹激励了我。而今轮到我成为别人的灯塔。

2014年7月5日，17岁的我回到帕利塞德参加最后一场联赛。14岁前每个夏天我都在此参赛，15岁入选奥运阵容。伦敦奥运两年后的夏天，在备战全美锦标赛与泛太平洋锦标赛间隙，我决定回归睽违三年的母队。

两周前刚在德州打破两项世界纪录，显然我已不属于这个联赛层级。但老队友们都在，他们盼着我回来。于我，则是渴望回到这个塑造我生命的社区。奥运赛场的高压时刻，总能感受到帕利塞德俱乐部的力量。这次该轮到我为他们而游。

我毫无悬念包揽所有项目冠军，但胜负早已不重要。父亲掐表，母亲协管赛事，街坊们坐在老位置。一切都熟悉得恍如穿越时空。

我按旧日流程走完全程：全队热身、帕利塞德咆哮欢呼、赛后烧烤派对。给两队孩子签了一堆签名，在池边笑着自拍合影。

我记得当时有一批新来的8岁及以下的小选手。我看着他们游泳，仿佛看到了曾经的自己。他们在水中嬉戏、拍打水花时，我感受到了一种熟悉的快乐。他们的年龄和我刚开始游泳时差不多。我在那个泳池里的所有回忆瞬间涌上心头，想到自己一路走来的历程。

回想起来，我觉得那是我唯一一次没有在意自己成绩的比赛。我没有专注于自己的表现。在我过去参加的其他夏季联赛中，每次比赛结束后，我都会匆匆赶回家，把自己的成绩和全郡的其他成绩对比，计算自己的排名。这听起来可能有点疯狂，对吧？我真是个游泳迷（现在依然是）。但我乐在其中。这是我每个星期六在帕利塞德俱乐部的例行活动。

从那以后，我长大了，成熟了，也更智慧了。我在数不清的泳池中积累了更多的经历。很多事情都变了，但唯一不变的是我对帕利塞德俱乐部的热爱。这份热爱如今依然强烈，就像我第一次比赛时那样——当时我奋力划水，头几乎没在水面上，却无法抑制内心的喜悦。

迈克尔

母亲说，当得知将有个妹妹时，九岁的迈克尔欣喜若狂。（五年后，从北达科他州返程的飞机上，我对着他反复高唱《明天会更好》（“the sun will come out tomorrow”），不知他是否后悔过这个决定。）

怀我期间，全家从华盛顿的联排别墅搬到贝塞斯达。迈克尔最早的记忆就是搬进新家，然后我闯入画面。据说我出生时，他在产科走廊来回狂奔，迫不及待要见我。

从此我们形影不离。作为跟屁虫，我全盘接收他的喜好：都爱狗厌猫，列暑期书单追读《哈利波特》，为他十岁生日举办的模拟总统大选站台（他以压倒性优势击败父亲）。一起学钢琴、加入合唱团。唯一一次才艺表演，他唱《顺其自然》（“Let It Be”），我唱《今夜爱无限》（“Can You Feel the Love Tonight”）。循环播放《摇滚校园》《冰上奇迹》《怪兽电力公司》（School of Rock, Miracle, and Monsters, Inc. ），但对《安妮》看法不一。

我比他低三级，同在圣母圣心修女会运营的小花学校就读。每届仅 25-30 人。他是老师的宠儿，也常因课堂纠错惹人烦。四年级起立志全 A，整

个中学仅两三次失手。课间他偶尔和男生玩触式橄榄球，但怕受伤。一旦比赛升级为擒抱式，就拉我打篮球。虽从未完整玩过 H-O-R-S-E 投篮游戏¹，但那段能说笑打闹的时光最珍贵。

我们都不算风云人物，但迈克尔压根不在意。七年级时满身氯水味进教室也坦然自若。他让我明白“古怪书呆子”没什么不好。中学时我学他顶着湿发训练和上学，无视他人眼光。看着他定目标并实现，看着他不讨好谁却广交朋友，我获得力量。

朋友们爱他混搭滑稽与专注的特质。读研时他为同学写喜剧段子能熬通宵。儿时我们较劲拼字游戏、大富翁、国际象棋，比赛吃煎饼数量，赌谁先看见帕利塞德俱乐部泳池路牌。学业上我拼命追赶，数学老师布置速算后，我主动加练。

我们几乎不吵架，更别说动手。唯一一次是五岁时为抢泡泡棒咬了他手背。他没哭没还手，始终担起兄长责任——尤其游泳方面。

加入帕利塞德海豚队时他九岁我六岁。他已能连续游完单程，但两人都无参赛经验。迈克尔决心进周六比赛的 A 队。季前测试赛，他 50 米自由泳游出 1 分 02 秒，以一名之差落选 A 队。家庭录像里，他触壁后拍出水花，像只懊恼的落水狗。四天后因第五名弃权，他递补晋级，从此再未让出泳道。

那个夏天，他将成绩提速 20 秒，捧回“最快进步奖”。我每周末趴在池边，看他如箭鱼般劈开碧波。赛季末的郡全明星赛，我们第一次见识真正的竞技场——当他穿着全明星 T 恤对镜头喊“简直像奥运会”时，谁料九年后，那个套着同款 T 恤在背景蹦跳的小丫头真踏上了奥运跳台？

¹这种游戏中，玩家轮流尝试完成特定的投篮动作，其他玩家必须模仿相同的动作。如果模仿失败，就会累积一个字母（H-O-R-S-E）。最先拼出“HORSE”的玩家出局。玩家可以尝试任何投篮动作，例如：从特定位置投篮（如三分线外）。使用非惯用手投篮。背对篮筐投篮。其他创意动作（如闭眼投篮、跳投等）。其他玩家必须模仿相同的投篮动作。如果模仿成功，则轮到下一位玩家出题；如果失败，则累积一个字母。——译者注

首夏结束，迈克尔沉迷竞技游泳，坚持加入美利坚大学泳池的全年训练队。我自然跟随。次年夏天我们同入 A 队，开始赢比赛。恰逢另一位马里兰州的迈克尔¹在雅典奥运首夺金牌。哥哥因同名自豪，我因同乡振奋。

八月休赛期，他决定每日游 2400 米。我觉得合理。他定计划，我逐步执行。游泳渐成生活轴心：同赛同训，课后一手握笔一手握叉，同时吃饭和写作业。训练时间越来越早，有时他 4:45 开练，我提前到场观摩。最初为方便司机——也就是父母接送，后来真心享受看他游泳。我们形成互纠细节的习惯：自由泳水下抱水角度、翻滚转身时机——这些唯有至亲能捕捉的微妙调整。

那些与迈克尔共度的夏日泳训，是我记忆匣中最璀璨的贝壳。七月的节奏踩着浪花的韵脚：晨光中的露天训练、淋着糖霜的甜甜圈战后狂欢、周三黄昏的 B 级联赛、雷雨突袭时挤在遮阳篷下的窃窃私语、周五的意面动员会、周六清晨的 A 级鏖战。我们像候鸟般迁徙于郡内各色泳池，赛后烧烤的炭火能燃至星子低垂。五岁稚儿与十八少年同队竞逐，即使你是队里最差的游泳选手，人们仍然会为你尖叫。

这份天真烂漫的仪式感，让迈克尔与我第一次触摸到竞技的荣光。当我们的名字开始在联赛榜单上缠斗，欢乐便从池畔蔓延至周六深夜。全家守着老式电脑等待赛果更新，间隙里模仿《周六夜现场》(Saturday Light Night) 的滑稽短剧，随着流行乐在地毯上踢踏舞动。父母总会加入这场狂欢——莱德基家的信条向来是“尽兴而为”。他们从不命令“必须全 A”或“定要出线”，但只要选定目标，就会化身最坚实的跳台。他们总给予我们最佳的支持，并让我们对自己的抱负负责。他们与我们的能量和热情相匹配，并确保我们享受过程。

迈克尔怀揣着泳进常春藤的梦。十二岁那年，他的蝶泳成绩在郡同龄

¹ 此处指迈克尔·菲尔普斯。——译者注

组名列前茅；高一便入选校冠军队，助力团队多次折桂。但泳池的天花板终究悄然降临。我看着他在校报主编、全 A 学霸、泳队主力三重身份间疲于奔命，眼底乌青比奖牌更晃眼。现在回想起来，他知道自己经常在训练前就已筋疲力尽。他没有休息好或准备好。

尽管他在泳池中遇到了挑战，迈克尔从未考虑过放弃。他很固执，而且他太爱泳池和他的队友们了。他以在训练中挑战自己的极限为荣，即使他的技术动作早已变形。我俩都觉得挑战性训练或突破个人最好成绩的感觉棒呆了。当事情进展顺利时，他会觉得超棒，仿佛他在水中飞翔。为了那些时刻，他觉得一切都值得。至今他仍会告诉你，他最快乐的地方是在户外泳池的泳道之间。

迈克尔一直以我为荣，激励和鼓励我。他庆祝我最早的胜利。他从未比较过我们的奖杯或奖牌。但当我开始在泳池中超越他的成绩时，我知道这一定对他是个巨大的打击。当我开始在各大赛事刷新他的纪录，他在英语作文里写道：“被妹妹超越的痛楚，如同哑铃片层层叠加压碎胸腔。到比赛的最后一天，泳池边只剩下一个脆弱的泳者。凯蒂如何在我的主项中超越我，这让我感到困惑……为什么我竟不能击败我的妹妹？”某次 200 米自由泳对决，他如是描述比赛：“当我们准备从池壁出发时，我内心深处渴望证明我更好、更快、更强。”我触壁回头，正撞见他愤然扯断泳镜。不过他做完这事儿立刻尬住了。他解释说，他当时抓狂是因为这场比赛显示了他没什么个人进步。他认为他需要比我更快，这样才能为他的高中队表现争光，并在常春藤盟校队中获得一席之地。但数月后，当发现我的成绩横扫他全校男生时，他感觉好多了（而且，那时他感到自豪）。最终他从长距离转向短距离自由泳，这是一个他可以（暂时）跟上我的项目。

虽然迈克尔在游泳方面难以名列前茅，但他在另一个领域找到了发光发热的机会：新闻。他为校报创建了一个网站，同时还创建了一个短暂的

华盛顿特区地区高中报纸网络。事实上，2012 年奥运选拔赛，他挂着记者证在媒体席看我比赛。他经常讲述观看我比赛的故事，和其他记者在一起，他们对这个名叫凯瑟琳的年轻少年十分感兴趣。当我以 0.1 秒之差错失资格，老记者们拍着他肩膀向他表示祝贺说：“15 岁拿季军，未来可期！”他却盯着混采区眼神空洞的我，心里五味杂陈。他知道我有多努力，四年对他来说感觉很长。迈克尔回忆说，在 400 米自由泳比赛后，他和我一起坐在车里从酒店到泳池。他说我的眼睛睁得大大的，仿佛受到了巨大的打击。

当我在后续比赛中调整状态，从失望中振作并成功入选美国队时，迈克尔坦言他绝对做不到这么快恢复，并说从没为我这么骄傲过。五天后我拿下 800 米自由泳冠军时，他亮出记者证冲上泳池甲板，给了我成为奥运选手后的第一个家人拥抱——那是我们共同的荣耀时刻。

我升高中二年级时，哥哥离家了。我刚在伦敦奥运会摘金，他则如愿考入哈佛。空荡荡的房子让我心里也缺了一块。这个从小陪我长大的挚友突然消失，而彼时正值我经历社交、心理、生理多重巨变，飞速向成年世界蜕变的阶段。我猛然意识到：真的好想他，好怀念和他在一起的自己。游泳虽是个人的运动，但我失去了最棒的队友。

大学里，迈克尔找到了游泳与其他爱好的平衡。他在哈佛校队试训一个月后加入俱乐部，投身体育写作与广播。暑假回帕利塞兹泳池当教练，还在各大体育公司实习。他总是把实习安排在我的国际赛事期间，重拾“公关经纪人”身份，特地买了单反相机，在看台上拍下照片更新我的脸书主页。

我注意到他格外小心，避免给我压力：配合我的日程、配合我的承诺甚至配合情绪状态。可以聊游泳，也能随时切换其他话题。他不想打扰我的训练轨迹，这份体贴让我感激，可我偶尔还是会怀念从前——在操场疯跑、投篮、一起当书呆子的无忧岁月。

十九岁那年，里约奥运结束一周后，迈克尔带我去公园学自行车（一周后我就要去斯坦福报到了）。虽然小时候骑过带辅助轮的童车，但正经骑行经验几乎为零。篮球场上，我死死抓着车把歪歪扭扭绕圈，哥哥跟在旁边当“人肉平衡杆”。加速没问题，难点在于刹车（心理学家大概能就此写篇论文）。他教我怎么优雅下车，可我总在双脚着地时踉跄——到底是重心不稳，还是陆地恐惧症？

经过几小时特训，我总算达到九岁小孩的骑行水平。我们像从前在泳池特训那样设计练习，技术进步带来自信飙升。哥哥始终像儿时那样守护着我，提醒我相信自己、找到平衡，最后目送我骑车远去。

尤里

2008 年 3 月左右，我打破了自己曾在波托马克河谷游泳比赛中 9 至 10 岁组的两项纪录。那年夏天，我观看了 2008 年北京奥运会，那届奥运会以迈克尔·菲尔普斯的八枚金牌闻名。当时我在纽约市的外婆贝尔塔家，不得不从餐桌旁溜走，去电视上看那场著名的男子 4x100 米自由泳接力赛。我和哥哥在另一个房间兴奋地尖叫，而外婆贝尔塔则对我们的大惊小怪感到不解。

到我 11 岁时，跟随我哥哥的脚步，我加入了杉山尤里（Yuri Suguiyama）教练在卷柏（Curl Burke）游泳俱乐部（现为国家首都游泳俱乐部）的精英游泳队。尤里当时二十多岁，曾是华盛顿特区的一名杰出游泳选手，后来在北卡罗来纳大学（North Carolina）继续他的游泳生涯。作为大四学生，尤里入选了全美第一队。2004 年毕业时，他保持着学校两项长距离游泳项目的纪录。他一直怀有成为教练的梦想，回到家乡后，他在卷柏俱乐部工作。这个俱乐部在 2016 年被美国游泳协会评为全国顶级俱乐部，培养出了多位奥运选手，包括迈克·巴罗曼（Mike Barrowman）、汤姆·多兰（Tom Dolan），当然，还有我。

当我加入尤里的队伍时，我是队里年纪较小的，这促使我努力跟上那些年长的队员（包括我哥哥）。尤里很好地管理了这支年龄跨度较大的队伍，找到了激励每个队员的独特方式。他鼓励团队凝聚力，并安排了一些远离泳池的活动。有一次，我们在华盛顿特区市中心进行了一场寻宝游戏，跑遍了首都的各个博物馆和纪念碑。即使在我们情绪不高时，他也总是充满活力，向我们灌输了一个重要的道理：如果我们想进步，就必须付出额外的努力，情绪也不例外。

在我 12 岁左右时，尤里开始让我和几个同龄队友一起参加额外的训练。他希望我们开始进行陆上训练。我们会跳绳，专注于肩部练习。他的重点是预防未来的伤病。他看到了我们的潜力，并希望确保我们在进入更高强度的训练时，能够照顾好身体，增强陆地上的力量，以便在泳池中发挥得更好。

我非常感谢尤里，他认识到即使作为一个小女孩，针对性开展一些训练以避免过度训练造成的伤病（to train to avoid overuse injuries）是多么重要。许多游泳神童过早地过度训练，他们没有平衡好训练计划，最终导致职业生涯缩短或遭受不必要的痛苦。我非常幸运，尤里不仅关注我的短期表现，还关注我的长期健康。那时我们甚至还不清楚“长期”意味着什么。

在我们开始每周两次的陆上训练后不久，大约在我 13 岁时，尤里每周增加了一次游泳训练，以便更专注于我的泳姿。那时我在自由泳中有一个习惯，就是会甩直臂。基本上，我的一只手臂会向侧面摆动并伸直，这给我的肩膀带来了很大的扭矩。尤里发现了这个问题，他担心随着时间的推移，这种摆动最终会损伤我的肩膀。成千上万次的错误动作可能会损伤我肩膀的肌肉和肌腱，导致肩袖损伤——这是游泳运动员最糟糕的情况。每次训练，他都唠叨：“弯肘！弯肘！”大概一年后，某次练习中他突然严肃

地说（他从没这么严厉过，所以我记忆犹新）：“凯蒂，十年后肩膀废了可别来找我哭。”

不知是他的语气还是话里的严重性，那一刻我彻底改掉了甩直臂的毛病。他的警告像警钟一样刻在我脑子里，从此再也没犯过。甚至后来每次担心肩膀时，我都会想：“天，千万别出问题，不然得向尤里认怂了！”

在那段新的训练计划中，我开始在周日额外游一次泳，只有我一个人。那时我每周在泳池里游大约 40 英里。按每周的训练次数计算，我每周游 2700 圈，每年 135,000 圈，大约 1920 英里。而那时我还是个青少年。

我记得尤里让我们练“125 码组”：短池游五趟，每周从八组逐渐加到十四组，同时缩短休息间隔。目标是不管游多远，都要保持速度和划水次数稳定。他还让我每趟数划水次数。这种简单任务反而让我专注，帮助我从“追求短期速度”转向“提升长期效率”。

我的总体目标是提高时间并减少划水次数。尽管这个训练非常艰苦，但它带来了许多进步。我的划水次数减少了，用时也缩短了。但最关键的是，正是在这次训练中，我们偶然发现了我新的泳姿——标志性的“跃动式划水”。

那是 2011 年的一天下午。我 14 岁，尤里给我安排了一组艰苦的训练。我想以强劲的表现结束训练，所以在最后阶段踢得非常用力。当我这样做时，我的身体在水中稍微颠簸了一下。尤里看到后，几乎跳了起来。

“你刚才做的动作，试着用那种方式游完整圈！”我照做了，只是偶尔会回到以前的泳姿。尤里和我都对这种新泳姿的顺利转换感到惊喜。尤里笑着说：“就是这样！这就是你以后要一直用的泳姿！”

那一刻像灵光乍现。尤里似乎一直在等我“解锁”这个动作。这个偶然调整彻底改变了我的游泳方式，并开启了一个新的成就领域。这种泳姿与当时其他女子长距离游泳选手的做法非常不同。游泳界立即错误地将这

种泳姿视为“男性技术”。这很可笑。技术没有性别之分。技术就是技术，而这种调整对我的游泳风格来说是最好的事情。

在那次调整训练后，尤里给我发了一段迈克尔·菲尔普斯游泳的视频，视频中展示了类似的跃动式泳姿。尤里经常给我们整个游泳队发送世界锦标赛或奥运会的比赛视频，通常还会附上一些关于某些选手风格或比赛策略的注释。作为一个游泳迷，我喜欢在线观看这些比赛视频。我的 iPod Video 上下载了一段视频，里面是迈克尔·菲尔普斯在北京奥运会上的八场比赛，包括他打破世界纪录的 200 米自由泳金牌比赛。我常常在床上反复观看这段视频，直到入睡。

与迈克尔·菲尔普斯的体格不同，他的身体被认为天生适合游泳，而我的身体并不适合水。就身体比例的优势而言，我没有任何优势。为了弥补这一点，尤里和我一起努力继续完善我的泳姿。我们想要快速与水建立联系。通过高肘抓水，我们确保我的手臂不会长时间悬在空中。至于“跃动”，这意味着我会在一侧多滑行一瞬间，就像帆船的龙骨一样推动我前进。

在颠簸或跃动划水中，有一种微妙的平衡：跃动可以让你以越来越快的速度前进，但如果跃动幅度太大，身体上下摆动过多，反而会减慢速度（而且看起来有点滑稽）。我在斯坦福的教练格雷格·米汉（Greg Meehan）曾向媒体解释我的泳姿，说我每次划水都能抓住并保持大量的水。只要这样做足够多次，你就能在泳池中游得更快。

尤里发现我跃动的那天，我完成了一组最好的训练。一个新的篇章已经开启，我们都感受到了未来的希望。

很快，我开始与比我年长得多的选手比赛。在 2010 年纽约州水牛城（Buffalo, New York）的一场分区赛中，我与比我大四岁的高中生比赛，并赢得了五个项目的冠军——200 米、400 米、800 米和 1500 米自由泳，以

及 400 米个人混合泳。这对许多游泳界的人来说是一个信号。也许对我自己也是如此。在第二年春天的第一次青少年全国赛中，我在最后一天赢得了长距离项目的冠军，对手是被德克萨斯大学和佛罗里达大学等顶尖游泳学院招募的高中毕业生。我记得我的队友们高喊：“她才八年级！她才八年级！”新泳姿和我的努力相结合，被证明是一个成功的公式。我开始意识到，我比我想象的要领先得多。至少在泳池里是这样。

但在陆地上，我还有很长的路要走。14 岁那年，尤里说我长大了，需要更坦诚沟通。我这人向来情绪内敛，倒不是故作神秘，只是天生喜欢保留。尤里才不管这些，他需要了解我的内心世界，让我走出舒适区，这样他才能更好地接触我，从而更好地指导我。

2011 年秋天，我们在贝塞斯达市中心的一家休闲餐厅坐下来，为我的训练目标开一个小会议。我已经赢得了一些青少年全国赛的冠军，但还没有真正参加过成年组全国赛级别的比赛。我们讨论了我将参加哪些比赛，我想在技术上改进的地方，某些比赛策略或我想在各个项目中达到的成绩，诸如此类。然后我们谈到了八个月后的奥运选拔赛，那将是明年夏天在内布拉斯加州奥马哈（Omaha, Nebraska）举行的。

“现在，凯蒂，你在奥运选拔赛的最终目标是什么？”他问。

我沉默了。

他又问了一遍：“奥运选拔赛的最终目标是什么？”

我有点犹豫，说：“嗯，我不知道？”

尤里第三次尝试，强调了“奥运”这个词，在第三次问时，我几乎像在问自己一样低声说：“入选奥运队？”

“再说一遍！”尤里催促道。

我更强有力地重复了一遍：“入选奥运队！”

然后他说：“好吧，凯蒂，我们不必告诉别人这个目标。我们甚至不需

要在今年剩下的时间里谈论它。”但他明确表示，他相信我真有可能入选美国队。尤里种下了这颗种子。他只需要我浇灌它。这在某些方面比你想象的更难。

虽然我一直对游泳充满动力和热情，但我从未想过或计划成为一名奥运游泳选手。我听到很多同龄人说：“哦，当然。成为奥运选手是我七岁时就想的第一件事。”嗯，我不是这样。我的父母也不是。奥运会并不是我们家庭的目标，甚至不是我父母特别希望我追求的。

我记得有一次，一位解说员在我的一场比赛上说：“我相信我们总有一天会在奥运会上看到凯蒂。”我当时 12 岁。我父亲走上前对他说：“别这么说，别把这种想法灌输给她。”他认为在几率如此渺茫的情况下提到这件事是鲁莽的。为什么要给一个甚至还没有资格参加青少年全国赛的孩子施加这种压力？美国选拔奥运选手的制度是残酷的，与世界上几乎所有其他地方都不同。在游泳项目中，入选国家队的唯一方式是在夏季奥运会前几周通过选拔赛。你必须在每场比赛中进入前两名，否则就会被淘汰。你的入选不是基于一系列胜利，也不是对你整体的评估。你是在一个特定的时刻被评判的。这对一个孩子来说压力很大。

当我进入十几岁并开始击败大学水平的选手时，我对奥运会的矛盾心理开始摇摆。到我和尤里在餐厅开会时，我已经不可避免地要参加越来越高级别的比赛，最终走向奥运选拔赛。但有一个问题。

在我们谈话几个月后，尤里重申，他觉得我和他的沟通不够。我有几次训练表现不佳。我看起来很累。有一天训练结束后，他递给我一本作文本。就是你在学校用的那种标准笔记本。

“凯蒂，我希望你写日记，”他说。“写下训练的主要内容。并写下你那天做的特别的事情。”这是他常说的话，“特别的事情”。他希望他的队员每天都能做一些特别的事情。我要写下我在训练中的表现，总游程。他还

让我从 1 到 10 打分，评估我的健康、营养和睡眠。然后他补充说，我可以自由地写下任何我想写的东西。我理解这是指那些个人挖掘的东西。

哦，天哪。

我的第一篇日记写于 2012 年 1 月 9 日。在日期上方，我画了一个圈，里面写着 168。那是距离奥运选拔赛的天数，我在每篇日记的顶部都写下了这个倒计时。我写下了我的总游程，8000 码。健康 10 分，营养 10 分，训练前吃了一个青苹果和一个涂了花生酱的英式松饼。我写下了睡眠 10 分，大约八小时。然后，因为我是个急于让教练觉得我在认真做事的青少年，我加了一段可能是从网上搜来的“励志名言”（尤里真的很喜欢名言）：“卓越源于比他人眼中明智的更用心、比他们心中可行的更冒险、比他们想象可能的更高期待。”（Excellence is the result of caring more than others think is wise, risking more than others think is practical, and expecting more than others think is possible.）

满满的鸡汤（Full cheese plate）。

但写着写着，日记成了自我挖掘的工具。它从我的内心深处挖掘出了一些我原本不想去面对的东西。写日记让我保持专注，也让我的教练在我无法用语言表达的时候了解我的状态。我的意思是，我甚至无法说出我想入选奥运队。

日记很快成为我们沟通奥运会的方式，而不必大声谈论它，尤里感觉到用语言谈论这些对我来说很困难。我不想把即将到来的选拔赛看得太重。我犹豫不决，不愿过多地思考它们。而尤里则反过来想减轻我的压力。他不希望我觉得这是全有或全无的事情，如果我没有入选，世界末日也不会到来。

每周，我都会把笔记本交给尤里，他会仔细翻阅，然后给我写一页反馈，有时只是在某些页面上做些简短的批注，比如“这次训练很棒”。随着

奥运选拔赛的临近，他的笔记逐渐变长，充满了鼓励和肯定，让我信心倍增，确信自己表现良好。

尤里的高明在于其细腻与深远。他让我深信自己能与最顶尖的选手一较高下。早在我们秋天那次会面之前——那次我勉强承认自己想入选国家队——他就在训练中安排了许多细节，不仅让我在身体上为选拔赛做好了准备，也在不知不觉中为我的心理打下了坚实的基础。

例如，我们练习在连续两天完成相同的训练内容。这背后的理念是，在奥运选拔赛和奥运会上，800 米自由泳需要连续两天进行预赛和决赛。而在大多数全国性比赛中，800 米自由泳只需游一次。尤里希望我在身体上适应连续两天游同样距离的强度，甚至能在第二天表现得更好。他让我坚信，如果我能进入奥运选拔赛的 800 米自由泳决赛，我的身体会知道该怎么做。

尤里的每一步安排都绝非偶然。在 2011 年选拔赛前夕，我本有资格参加成年组全国赛，但尤里却建议我去参加青少年组全国赛，因为那是我从未经历过的。尽管我本可以在成年组全国赛上取得好成绩，甚至可能入选美国国家队，但尤里认为跳过这一步并不明智。他相信，亲身体验那个级别的比赛、学习如何应对胜负、如何管理每一场比赛——这些经验是无价的。

他对过程的执着服务于一个更大的目标。他希望避免的是，一个经验不足的我被扔进一群顶尖选手中，最终感到迷茫、自卑或力不从心。尤里直觉地认为，我需要一步步积累经验，这样当我真正站上那个舞台时，我会从骨子里感到自己配得上与最强者并肩。我会明白，我的成功绝非偶然。

这种直觉部分源于他自己的游泳经历。在一次坦诚的交流中，尤里向我透露，尽管他取得了一些成就，但他始终觉得自己不属于那些精英赛事。他看到那些更快、更成功的选手，却常常忽略了自己也曾经历过同样的挑

战才赢得一席之地。正因如此，他希望我始终感到自己属于那里，感到自己配得上那个位置。

2012年2月密苏里大奖赛，我的首个成人级赛事，尤里反复说：“你是凭实力来的，你属于这里。”我在800自游出8分30秒14，刷新个人最佳，跻身世界第四。在密苏里，我在800米自由泳中游出了8分30秒14的成绩，刷新了个人最好成绩，并赢得了比赛，成为当时世界排名第四的选手。这是一个惊人的成就，但直到5月的夏洛特超级游泳大奖赛，尤里和我才真正确认，我们暗中设定的目标——我入选美国队——在现实中是可行的，而不仅仅存在于我的日记和我们的想象中。五月夏洛特超泳大奖赛，200自破2分钟，400自4分05秒79获亚军，引得NBC解说罗迪·盖恩斯（Rowdy Gaines）发推：“游泳界该关注凯瑟琳·莱德基了。”

接着的800自，我游出8分25秒85，创15岁以下选手近15年最佳。赛后采访中，老牌解说泰德·罗宾逊（Ted Robinson）说：“这周末像是你的登场仪式。”我答：“没想那么多，只是尽力游。”

整个比赛仿佛超现实一般。尤里和我都惊呆了。当你为一个目标努力，然后发现自己即将实现它时，有时你的大脑会难以接受这个现实。尤里曾预感到我的潜力，但事实上，他当时只是执教一个地区性的全年龄段游泳项目。他对我的成功感到既惊讶又欣喜。

尤里从不羞于向其他教练学习，他依赖他们的建议，研究他们的方法。他不像某些教练那样，急于让年轻选手追逐成绩，从一开始就与顶尖选手竞争。相反，尤里在规划我的进步时非常系统化。他的方法是有意为之的。他不希望我在职业生涯早期游太多里程，他希望我训练所有四种泳姿，也不希望我过早开始力量训练。他总是为进步留出空间。基本上，他不希望我过早达到巅峰。他看到了未来，而突然间，未来已经到来。

在那次大奖赛后，许多国家队选手和教练前来祝贺，告诉尤里我在下

个月的选拔赛中有很大的机会。

我想在这里指出，即使所有迹象都表明我将在 2012 年参加奥运会，我的父母仍然持怀疑态度。我妈妈把选拔赛称为“凯蒂的奥运会”，意思是她怀疑之后是否真的会有奥运会。我的父母并不天真。他们知道每个项目只有两个人能参加奥运会。在他们看来，我的机会很渺茫。我会去尽力而为，即使没有入选国家队，那也完全没关系，毕竟我还是个孩子。

正因为如此，我妈妈邀请了一大堆亲戚来看选拔赛。我家有六十多人前来观赛。他们中甚至没有一个人尝试预订奥运会门票。我哥哥刚刚高中毕业，即将去哈佛读书。他想为《哈佛深红报》撰稿，于是问他们是否希望他报道哈佛游泳选手在奥运选拔赛中的表现¹。他们说很好，这很棒。他拿到了媒体证。《华盛顿邮报》的艾米·希普利（Amy Shipley）也在记者席中，她向我哥哥要了我爸爸的电话号码。迈克尔在压力下把号码给了她。

选拔赛对我来说开局并不顺利。我在 400 米自由泳中未能入选国家队，最终获得第三名。比赛结束后，希普利打电话给我父亲，询问他对女儿获得第三名的失望反应。我爸爸说一点也不失望。我打破了珍妮特·埃文斯的年龄组纪录，他为此感到骄傲。他提醒她，我还有其他的比赛要参加。这些并不是希普利想要的答案，所以她在他说完之前就挂断了电话。

希普利并没有越界。我以 0.82 秒之差错过了 400 米自由泳的奥运资格。正如尤里后来对记者说的：“你还能说什么呢？”对大多数游泳选手来说，获得第三名并错过梦想是毁灭性的。但我不是大多数游泳选手，我的父母也不是大多数父母。他们的投资在于我的幸福。对他们来说，奥运会不过是“奥什么会”。

尽管有这些“失利”，我依然坚持前行。尤里让我保持积极的心态。在

¹这说明连莱德基的哥哥都没有预料到妹妹真的会游进奥运会，因为他的目标不是采访妹妹而是去采访哈佛的人。——译者注

200 米自由泳中，我获得了第九名。接着是我的第三个项目，800 米自由泳。这一次，我赢了。

我从头到尾掌控了比赛，以 8 分 19 秒 78 的成绩完赛。我一开始就全力以赴，全程保持强劲势头，最终成为 2012 年美国奥运游泳队最年轻的选手。

触壁后，我看着巨大的记分牌，确认了自己的成绩，然后挥拳庆祝。记者席中的迈克尔同样震惊。看台上，我的父母和亲戚们无法抑制他们的喜悦。大家拥抱、哭泣、欢呼，脸上写满了难以置信的表情。尤里也激动不已。

说实话，我一开始游得比计划中更快，违背了教练的指示。但结果好就是真的好。尽管我是国际游泳赛场的新人，但多亏了尤里，即使在那一刻感到难以置信，我依然觉得自己配得上美国队的位置。

当我回想起这段游泳生涯——从 11 岁到 15 岁——尤里和我都不知道我会这么快成为奥运冠军。他的最终目标是为每位运动员创造一个进步的环境。他看得出，我在训练态度和家庭支持方面都具备了所有条件。他知道我热爱这项运动。我总是提前到训练场，全身心投入。所以我们讨论了比赛策略的方方面面。我们分析了我在全国赛中的竞争对手如何游 800 米自由泳。我们研究了分段成绩，甚至研究了珍妮特·埃文斯 (Janet Evans) 的美国纪录。尽管我当时比她的成绩慢了 10 到 15 秒，他仍然让我学习她的比赛。在我 14 岁时，他给我发了丽贝卡·阿德林顿 (Rebecca Adlington) 和洛特·弗里斯 (Lotte Friis) 比赛的视频。

我从未认为他是在为我和她们竞争做准备。我知道他发这些视频是为了激励我。尤里会对我说：“看看阿德林顿是如何发起进攻的。”或者“看看弗里斯是如何从池壁爆发的。”当时，我理解这是为了向最优秀的选手学习。这些是世界上最出色的游泳选手，为什么不从她们身

上学习如何更好地执行我的比赛呢？观看她们的比赛时，我会想，我该如何在自己的技术中发挥创造力或增强动力？

但我现在意识到，尤里其实是在以一种巧妙的方式，为我有朝一日能与这些选手同场竞技做心理准备。这也是为什么当那一刻真正到来时，我能如此从容地面对她们。我已经从内到外研究了她们的比赛方式。我了解她们的优势和弱点，这让我在伦敦奥运会 800 米比赛中充满信心，因为我已把这些知识牢牢掌握。

奥运会后的那个秋天，尤里接受了加州大学伯克利分校 (Cal Berkeley) 的助理教练职位。他搬走了，我也有了新教练，布鲁斯·格梅尔 (Bruce Gemmell)。尤里离开后，我有三年没有写日记。那是我们之间的习惯。独自写日记感觉很奇怪。

然后，2015 年，又一个奥运年到来。我开始想起尤里，想起他如何向我介绍写作的实践，以及在如此重要的赛事前审视自己思想和情感的价值。当时我正在家中为里约奥运会训练，刚刚高中毕业。奥运会后，我将前往斯坦福大学。生活中充满了许多重大的变化和压力需要应对。于是我模仿尤里的方式，拿起笔和笔记本，开始写作。我一直写到奥运会结束，甚至延续至今。

我不再记录健康、营养或睡眠评分，也不再把日记交给任何教练审阅。一方面是因为我长大了，不再那么拘谨；另一方面是因为写作已经演变成一种为自己而做的事情。我发现回顾这些日记能极大地增强信心。它们清晰地记录了我的历程，让我时刻记住过去的成就和挫折。它们提醒我付出的努力、过去的感受以及我是如何度过难关的。认识到情绪中的规律让我感到安慰。它让我想起，我所经历的一切并非未知领域。如果我在年轻时能够应对，那么作为一个成熟的女性，我同样可以做到。

我刚开始写日记时并没有意识到，这是我对自己的训练和游泳之路负

责的开始。我变得更善于沟通，也变得更优秀。我欠尤里的，远不止这些。

我还欠他许多其他东西。他的许多建议经受住了时间的考验。多亏了他，我始终是这项运动的学生。我向所有曾经的伟大选手学习。直到今天，我依然能听到他在我脑海中的声音。我记得他在我甚至还没想过奥运队时就告诉我：“你不仅可以成为最优秀的女子长距离游泳选手之一，还可以成为最优秀的游泳选手之一。”尤里相信我能成为世界级的游泳选手。当你给一个孩子希望，让他们相信自己能成为某种人时，这是一种独特而不可或缺的善意。尤里相信我能与国内最顶尖的选手和世界上最老练的选手竞争。正因为尤里相信，我也相信了。

我记得有一次训练，我们在练习比赛的最后一程——最后五到十米——尤里希望我们在结束时庆祝，假装我们刚刚游出了人生中最好的一场比赛。我们都有些拘谨，庆祝时只是敷衍地喊了几声“耶”。尤里说：“伙计们，来吧，你们得好好庆祝。”然后他大声欢呼，穿着衣服跳进了泳池。

他并没有事先计划。他想传达的是，你需要享受这个过程。如果你想在这项运动中坚持下去，你需要享受其中的乐趣。尤里为我创造了一个既能训练成为冠军，又能保持童真的环境。

尤里现在有两个孩子，一个一岁，一个三岁。如果我们在比赛中相遇，他会给我看他们手机上的照片。我们会聊起过去，聊起队里的所有游泳选手，谁在做什么，谁在哪里。

我有一张尤里在 2011 年拍的照片，照片中我在乔治城预科学校的泳池里训练，装备散落在池边。那是我额外训练时拍的，当时只有我一个人在水里。他在奥运选拔赛前把这张照片给了我。照片背面他写道：“冠军的模样，是无人注视时弯腰流汗、精疲力尽的背影——安森·多兰斯（Anson Dorrance）。”（再一次，他从未错过任何一句励志名言。）

在下面他补充道：“下周让我们好好享受吧。这是你的舞台，我毫不怀

疑你已经准备好去闪耀了！我一直把一个人的游泳生涯比作一本书，每一年或每一步都是不同的章节。你已经写下了许多精彩的章节，但我有一种强烈的感觉，最好的章节还在后面！抓住这一刻。梦想，信念，实现。你已经准备好了！尤里。”

我把这张照片装裱起来，放在贝塞斯达家中的书架上。它提醒着我，我是谁。

也提醒着我，尤里知道我能成为谁。

伦敦

我第一次见到迈克尔·菲尔普斯时只有六岁。那是 2003 年的夏天，我和我哥哥（当时九岁）决定在马里兰大学的埃普利娱乐中心游泳馆（Eppley Recreation Center Natatorium at the University of Maryland）外等待，希望能与这位全国最杰出的年轻游泳选手互动。

我们全家一整天都在泳池边观看美国游泳锦标赛，目睹了一些美国游泳界的大牌选手比赛。尽管我当时还是个小女孩，游泳水平也一般，但我注意到了菲尔普斯，并被他在水中的表现深深吸引。那时他只有十八岁，也是马里兰州本地人，正忙着重新定义竞技游泳的可能性。两周前，在 2003 年巴塞罗那世界锦标赛上，菲尔普斯赢得了四枚金牌和两枚银牌，还打破了 200 米蝶泳、200 米混合泳和 400 米混合泳三项世界纪录。（菲尔普斯后来共获得了 28 枚奥运奖牌，其中 23 枚是金牌。）

我和哥哥站在后门的停车场里，汗流浹背，等了几个小时。终于，菲尔普斯独自一人走了出来，没有教练，也没有随从。他注意到等待的粉丝队伍，便以他标志性的悠闲步伐走了过来。当他走到我面前时，弯下腰在我一直紧握的泳帽上签了名。我不记得自己是否说了什么，就算说了，我

也不知道该说什么。我只知道我笑得脸都僵了。

游泳是个小圈子，游过泳的人一辈子都离不开水。这行当有点像“加州旅馆”——你随时可以退房，但永远无法真正离开¹。九年后，我从那个在停车场天真等待的粉丝，变成了 2012 年伦敦夏季奥运会上与菲尔普斯并肩作战的美国队一员。在那短暂的几年里，我从一个仰慕者变成了他们中的一员。说那段经历超现实，都算是低估了那种感觉。

参加任何一届奥运会都是一次疯狂的体验。作为一个青少年参加奥运会，感觉就像被传送到了一个不同的世界。我不仅是美国游泳队中最年轻的选手，还是整个 530 名美国代表团成员中最小的。

去伦敦之前，我们在田纳西州的诺克斯维尔 (Knoxville, Tennessee) 进行了训练营，然后前往法国维希 (Vichy)，以适应从东部时间²到英国时间的五小时时差。在诺克斯维尔初期，我简直不敢相信自己有机会和菲尔普斯、泰勒·克拉里 (Tyler Clary)、康纳·耶格尔 (Connor Jaeger)、艾莉森·施密特 (Allison Schmitt) 和安德鲁·格梅尔 (Andrew Gemmell) 等选手一起训练。我们进行了一系列的训练，要求在不同的距离上达到特定的时间。我不仅达到了要求，还超越了它们。我顺利完成了训练，直到最后我撞了南墙，体力不支，游崩了。国家队主教练弗兰克·布希 (Frank Busch) 把我拉到一边说：“凯蒂，只要达到时间就行，不用游得更快。”

事实上，能和迈克尔、艾莉森这样的偶像一起游泳，我兴奋得不得了。谁不会呢？更何况，我总想证明自己——一个连驾照都没有的贝塞斯达小城姑娘，凭什么站在这儿？

我奥运之旅的一个重要部分是接受自己在美国队中占有一席之地。在训练营的最初几天，我非常安静，以至于蛙泳选手兼队长布伦丹·汉森

¹这是老鹰乐队 (The Eagles) 的经典歌曲加州旅馆 (Hotel California) 里的歌词：you can check out anytime you like, but you can never leave.——译者注

²美国分为东部时间和西部时间两个时区。——译者注

(Brendan Hansen) 对我有些担心。他说他担心我是否适应了团队，是否感到自在。他没错，这里和家乡的游泳队完全不同——远离家人，在一群经验丰富的成年选手中，我这个教会学校女生显得格格不入。我连训练营会是什么样都一无所知，更别提奥运会了。记得领到印着国旗的比赛泳衣和泳帽时，我拍着照嘀咕：“明明最多比两场，为啥要发 20 顶白帽子和 20 顶黑帽子？”

布伦丹问我是否能和他一起吃早餐，聊聊天。他耐心开导我，这让我很感激。他让我知道，我并不孤单，即使有时感觉如此。每个人在奥运会面前都会感到不知所措。这是大联盟，紧张和混乱是常态。

多亏了那次谈话，我平静了下来。我开始适应周围的环境。我了解了泳帽的用途。（美国选手在预赛和半决赛中戴白色泳帽，决赛中戴黑色泳帽。多备些是以防破损，赛后还能分给亲友留念。）我了解了其他奥运礼仪和仪式。我放松了下来，以至于在训练营结束时，当被要求模仿队友进行传统的“新秀表演”时，我毫不犹豫参与其中。我被分配到泰勒·克拉里 (Tyler Clary) 的小组，模仿他，结果我的表演让整个房间笑翻了天。他们没想到我还有这一手。

尽管听起来很荒谬，那次即兴模仿让我从保护壳中解放了出来。从那以后，我完全融入了团队。我记得有一次坐在长桌的尽头，和一群游泳选手在一起，旁边就是迈克尔·菲尔普斯，他正在讲述——好吧，我们称之为他在安娜堡大学时的“带颜色”的故事。他忘了我还在场，当他讲完一个特别惊人的故事后，转过头看到我时，脸色都变了。

“凯蒂，对不起，”他说，“我道歉，你不该听到这些。”我笑了笑，告诉他我不介意。我可能经验不足，有些天真，但我并不是完全与世隔绝。迈克尔·菲尔普斯讲个普通的大学故事还不足以让我吓到。

当我法国训练营进行到最后几天时，之前的尴尬几乎消失了，我足够

自信，能够充分利用这次冒险之旅。我的室友莉亚·尼尔（Lia Neal）（当时 16 岁）和我作为同龄的新手，关系很好。我们玩得很开心，比如凌晨两点在维希到处找能多益巧克力酱（Nutella）。怎么用法语要能多益呢？莉亚学过西班牙语和中文；我在小花朵学校学过法语。但半夜里我唯一能想起的法语短语是：“用英语怎么说（En Anglais）？”我们设法解决了问题，买到了能多益，笑得前仰后合。

那时我已经意识到，瑞安（罗切特）¹（Ryan (Lochte)）、马特（格雷弗斯）、米西（富兰克林）（Missy (Franklin)）、艾莉森（施密特）、丽贝卡（索尼），当然还有迈克尔——那个多年前我在停车场等待签名的迈克尔——并不是遥不可及的游泳明星。我和他们在一起，我就是他们中的一员。我感到自己真正属于这里。

这种归属感在拍摄疯狂传播的《Call Me Maybe》视频时达到了顶峰。这段视频是美国队对口型演唱卡莉·雷·杰普森（Carly Rae Jepsen）的流行歌曲的蒙太奇。我们不是贾斯汀·比伯和赛琳娜·戈麦斯（Justin Bieber and Selena Gomez），但我们的版本自有其魅力，人们喜欢看到我们搞笑的一面。这段视频引起了轰动，获得了 1800 万次观看。

视频的想法源于 2012 年左右，队里的几个女孩开始在训练中拍摄我们，收集我们假装打电话、对口型或在水下跳舞的小片段。我们请美国游泳队的一位摄像师拍摄了水下的部分。没人知道这会成为一件大事，所以我们都放松，尽情表演。每天在训练营，他们都会拍摄一些。然后，在从维希飞往伦敦的包机上，我们拍摄了编排好的舞蹈场景。米西、娜塔莉·考芙琳和凯瑟琳·赫西（Natalie Coughlin, and Kathleen Hersey）在过道上大摇大摆地唱歌，你可以看到飞机上的每个人都在同步摇摆。我在最终剪辑中并没有太多镜头，但在几个镜头中，我作为背景人物，也在跟着节

¹ 此处将姓放在了括号中，直呼其名，显得亲近了许多。——译者注

奏摇摆。

在我们将视频发布到 YouTube 的前一天，团队中充满了兴奋和期待。我们试图保持低调。我们不希望 NBC 抢先发布。我们都希望这段视频能直接从我们团队发出。我记得我给家人发邮件或短信说：“嘿，你们不能告诉任何人这件事，但是……”

当视频发布时，我们兴奋地看着观看次数和点赞数不断上升。我们知道它很可爱，但没想到全世界会如此喜爱它。这段视频以一种有机的方式让我们运动员显得更加人性化，与每届奥运季那些光鲜亮丽、精心制作的电视节目截然不同。这是美国队直接写给粉丝的情书，粉丝们全心全意地接受了它。它也提醒了我，有多少人在关注我们——甚至是我，一个 15 岁的孩子——在泳池内外的表现。

2012 年 7 月 23 日，我们抵达伦敦。当我到达奥运村时，我对那些第一次亲眼见到的运动员感到敬畏。每个角落都有一个在自己项目上最优秀的选手，所有我在电视上或赛场上惊叹过的国际职业选手和老将。砰！就像做梦一样，我站在早餐吧台前，旁边就是一位位金牌得主。

我每天都掐自己一下。开幕式游行规模宏大，我有幸与美国代表团一起走过。大多数游泳选手因为赛程安排而没有这个机会。开幕式总是在周五晚上举行，持续四个小时，结束时已经过了午夜。游泳比赛第二天早上开始，这使得游泳选手几乎不可能参加开幕式。教练会建议你不要去，因为要走很多路，可能会影响你的运动表现。例如，2016 年里约奥运会，迈克尔·菲尔普斯带领美国队进入体育场后，立即被带走了。

然而在伦敦，我很幸运。女子 800 米自由泳的预赛安排在第六天。我能够完全沉浸在庆祝活动中，从头到脚穿着拉夫·劳伦（Ralph Lauren）为美国队设计的海军蓝外套、贝雷帽和红白蓝围巾。走在其他运动员中间，与队友们肩并肩，我被在场的人数震撼了。每个运动员都为来到这里付出

了巨大的努力，许多人克服了我们从未听说过的障碍。那种自豪、兴奋和队友情谊几乎无法用语言描述，而这标志着为期八天的令人惊叹的比赛开始。

开幕式名为“奇迹之岛”，由著名的英国导演丹尼·博伊尔（Danny Boyle）执导。在2008年北京奥运会开幕式的盛况之后，媒体对伦敦能否有与之匹敌的奢华场面大加渲染。从我亲眼所见，开幕式做到了。最精彩的部分是观看保罗·麦卡特尼（Paul McCartney）¹压轴演出。看到“詹姆斯·邦德（James Bond）”²护送女王伊丽莎白二世（Queen Elizabeth）也不是小事。当晚我给教练发邮件说：“人生高光时刻!!! 太酷了!!!”

我的比赛安排在游泳赛程的后期，这对我来说还有其他好处。首先，我有时间适应奥运村和奥运会的氛围。奥运村是一个非常酷的地方。它几乎像一场电子游戏。你要躲避那些进行训练的膝关节超灵活的奥运级竞走选手。你旁边走着举重运动员、高大的篮球运动员和谦逊的体操运动员。各色体型的运动员，说着你听过的每一种语言。来自每个国家的代表，混在一起闲聊。尤其是在食堂里。

每个运动员都试图偷瞄自己的偶像，同时往盘子里装满食物。与此同时，你和你的竞争对手肩并肩。这种混合令人脑袋嗡嗡响。它并不让人感到紧张，反而像你漂浮在一个独特的、专属的泡泡中。这里有像迪士尼一样的徽章交换。你坐上巴士去比赛场地，发现自己与意大利的跳水运动员或德国的水球守门员交谈。每个人都为来到这里感到兴奋，因为他们都付出了极其漫长而艰苦的努力，才赢得了在奥运村的一席之地。这是一个快乐的集体。当你置身于这么多有才华的人中间时，你会觉得自己已经赢了。

¹著名英国乐队披头士乐队（The Beatles）成员。——译者注

²著名英国特工电影007的主角。——译者注

我比赛时间较晚的第二个好处是，我可以在奥运会的前五天当一名粉丝。这让我有机会少关注比赛竞技，而多关注高水平游泳的美。没有人比我更痴迷游泳。我围观了每一场预赛和决赛。我适应了比赛的节奏，观察了如何走出比赛，了解了比赛的细节。更重要的是，我在所有比赛中都有前排座位。男子 400 米混合泳比赛时，我在场边看着瑞安获胜。女子 200 米自由泳和施密特的金牌也是如此。为其他游泳选手加油巩固了我是这些天才运动员的队友的事实，并让我更加决心为团队做到最好。

尤里也来到了伦敦，但不幸的是，他不是奥运会美国游泳队的官方教练，因此无法获得进入泳池区的证件。我原本以为他会在比赛前的那一刻陪在我身边，但由于规定，他最终像其他观看比赛的粉丝一样被困在看台上。我甚至没能在预赛前与他联系，预赛在比赛的第六天进行，那天早上五组预赛中的第三组。

我记得当我第一次站上出发台时，我的腿在颤抖，紧张感扑面而来。尽管如此，我还是赢得了预赛的胜利，但总成绩排在丹麦的洛特·弗里斯 (Lotte Friis) 和英国的丽贝卡·阿德林顿 (Rebecca Adlington) 之后，后者在北京奥运会上获得了金牌，被誉为比赛的本土英雄。丽贝卡比我的成绩快了超过两秒。

对我来说，唯一重要的是我进入了决赛。我的成绩 8 分 23 秒 84 接近我在选拔赛中的成绩，这是个好兆头。工作人员根据比赛成绩分配泳道，最快的在中间，较慢的在外侧。我的成绩让我排在泳池中间的第三泳道。

预赛后，我立马在看台入口外见到了尤里。他就像被拦在夜总会的天鹅绒绳索后面一样。我有一张我们见面的照片，是我的一个亲戚拍的。我们挤在一起，在公共区域——在粉丝和竞争对手中间——低声讨论我的划水和比赛策略。

尽管情况有些奇怪，尤里还是很放心和专注。他强调他为我进入决赛

感到骄傲。我告诉他类似“我相信我能做到”和“我没有什么可失去的”的话。这是事实。就在那时，他给出了改变一切的最后建议。

尤里告诉我多向右侧呼吸，少向左侧呼吸。在游泳中，我一直在进行所谓的双侧呼吸，即左右两侧交替呼吸。尤里并没有说只向右侧呼吸，只是少向左侧。他注意到我向左侧呼吸时速度较慢，希望我能游得更快。这是他最后的技术指导。哦，还有不要一开始就游得太快。要更有控制力。（这不是一个新建议，但我很感激他的提醒。）

最后，作为警告，尤里告诉我：“会很吵。你会在第三泳道。丽贝卡会在第四泳道。场馆会为她沸腾。我希望你站在出发台后面，当噪音来临时，把所有的能量都引导到你的泳道。所有的能量都是给你的。不要让它影响到你。”

然后他笑了笑，补充道：“你会做得超棒。”

预赛后，我给妈妈发了一篇新闻报道，标题是“丽贝卡·阿德林顿在 800 米自由泳中设下紧张决赛”。这篇报道着重关注丽贝卡与洛特的对决。“一直是我们两个，”丽贝卡宣称。就媒体而言，我根本不存在。

在阅读奥运报道时，我清楚地意识到这场比赛会有多重要。奥委会将这场比赛安排在晚上接近尾声时。它被宣传为两位游泳巨头的对决，本土甜心丽贝卡和冉冉升起的新星洛特，分别在第四和第五泳道。两人被视为对手，曾在多次激烈的比赛中交手，彼此非常了解。我几乎百分之百确定丽贝卡和洛特对我的比赛风格一无所知。

媒体对丽贝卡和洛特的过度关注的好处是，我可以在阴影中不被注意。作为一个不被看好的选手，我有空间专注于自己的比赛。隐形将成为我的超能力。

那天晚上我给妈妈发邮件说：“我要小睡一会儿，大约 3 点 45 分打电话给我吧。今天早上游得不错。紧张的情绪让我一开始游得很快，但现在

我已经克服了第一场比赛的紧张。见到了尤里，我们聊了聊，他给了我很好的建议。我向弱侧呼吸太多了……需要调整到强侧的节奏……那是我的强项。我注意到我也在这么做。应该很容易调整：)。”

见到尤里让我比预赛时更平静。我知道无论发生什么，我都已经准备好了。在某种程度上，所有这些因素结合在一起——我的比赛时间、我的年龄、这是我第一次参加奥运会——即使没有令我完全放松，也至少没给我任何压力。没有人关注我。没有人期待我除了尽力之外还能做什么。甚至连我的父母也没有。

我在比赛当天给妈妈打了电话。她和爸爸私下里担心，如果我在第一次国际比赛中表现不佳，他们该对我说什么。

当我打电话给她时，我说：“当我登上领奖台时，即使你们的座位很远，你们也可以下来参加颁奖仪式。”我妈妈说：“哦，太好了。那太好了。”然后她挂了电话，转向我爸爸，皱了皱眉头。

“她认为她会登上领奖台，”妈妈说。爸爸回答说：“好吧，如果她没有，我们会提醒她，她才 15 岁。而且这是一次很好的经历。”

我笑着回想起那次对话。以及所有其他关于如何在我没有赢得奖牌时安慰或减轻我失望的对话。我家里的任何人都无法想象我在第一次奥运会上赢得奖牌。我的父母总是被问到：“你们什么时候知道凯蒂会参加奥运会？”他们诚实地回答：“当她在奥运选拔赛触壁时。”

明确地说，我的父母为我参加奥运会感到高兴。但他们也是现实主义者，他们不会用他们无法确定是否会实现的幻想来填满我的脑袋。他们从爱 and 一贯支持的角度支持我，这与我的成就无关。如果说有什么是表演型父母的相反面，我的父母就是。

至于我自己的心态，我一直认为自己会赢得金牌。那时我一生中只输过一次 800 米自由泳比赛。我赢得了奥运选拔赛。我赢得了青少年全国冠

军。我赢得了分区赛。我读到迈克尔·菲尔普斯的教练鲍勃·鲍曼会让他想象每场比赛的最好和最坏情况。如果他忘记带证件，或者走路时扭伤了脚踝，或者游泳时泳镜掉了怎么办？2008 年在北京，最坏的情况发生了。迈克尔在 200 米蝶泳跳水时，泳镜里灌满了水。他无法看到池壁，直到他靠近它们，他不得不数划水次数。他不仅赢得了比赛，还创造了世界纪录。我试图想象不同的情况，但我很难想象除了胜利之外的任何情况。鉴于我在 800 米比赛中的成功记录，我相信我大概率会赢得这场比赛。任何事情，无论好坏，都可能发生——这不就是比赛日的魅力所在吗？

我在奥运村的房间给父母发了一封邮件，悄悄地分享了这种信心。我再次提醒他们，如果你赢得了奖牌，家人可以下来到游泳选手专用区，扔花或拍照。我的父母后来告诉我，当我写这封信时，他们认为我疯了。

回想起来，我能理解。作为一个第一次参加奥运会的年轻女孩，出现不那么美好结果的可能性远远高于一切顺利的几率。我的父母很自豪。他们也在场——在比赛、训练、颁奖仪式上。但他们保持了冷静，即使我的游泳事业起飞，我们家的世界永远改变了。借用英国人的一句话，他们的冷静让我能够继续前进。

在比赛前，我通常吃和平时相同东西：普通的意大利面，加橄榄油和帕尔马干酪。在伦敦，我的 800 米自由泳比赛前也不例外。我在奥运村狼吞虎咽地吃了一盘面条，然后早早地乘巴士去了水上运动中心。那时媒体的报道已经达到了狂热的程度。威廉王子和凯特王妃（Prince William and Princess Kate）将坐在看台上。勒布朗·詹姆斯（LeBron James）和美国篮球队的其他几名 NBA 球员也将到场。

我在泳池热身时，我的父母到了。我向他们挥手，一名引座员注意到了，问他们认识今晚比赛的哪位游泳选手。我妈妈说女儿参加了 800 米比赛。引座员问他们坐在哪里，我妈妈告诉她他们在看台的最高处，离场馆

顶部只有十排。引座员解释说，在 800 米比赛前，我父母应该下来，她会带他们到更好的座位。

我父母找到了他们的座位，我爸爸一向实际，意识到稍后可能很难找到那位引座员。所以他们又下来，再次找到她，并主动提出在 800 米比赛前在走廊里等她来接他们。引座员同意了，带我父母到一个侧区，说：“在这里等。”

比赛开始了，当然，此时其他引座员走近我父母，试图弄清楚为什么他们独自闲逛而没有就座。这种情况持续了几场比赛，直到我的比赛前，一位新的引座员走过来，指着他们喊道：“你们两个！”

我父母吓坏了。他们以为自己会被赶出场馆，错过我的比赛。但事实恰好相反，他们被带到了场馆最好的座位，十排高，正中间，视野完美。

我的比赛是第七晚游泳比赛的第三场。首先进行的是女子 200 米仰泳，随后男子 100 米蝶泳。接着就是我，参加女子 800 米自由泳。我们被告知要在比赛前 25 分钟到达准备室（一个供游泳选手在进去泳池区之前等待的私人区域）。我提早到了。我总是早到。

当我走进去时，迈克尔·菲尔普斯在那里。他戴着兜帽，陷入沉思，正准备出去游 100 米蝶泳，媒体称这将是他的最后一场个人奥运比赛。他的脑海里一定装满了对这个里程碑的思索。世界上最好的选手，正走向他奥运生涯的谢幕。

当他经过我时，他和我击掌，说：“祝你好运，玩得开心。”

有那么一瞬间，我仿佛回到了过去，那时我只是一个年轻的粉丝，紧握着泳帽，排队等待这位游泳传奇的认可，当他这样做时，我感到无比兴奋。这是一个小小的联系，但对一个梦想刚刚开始成真的孩子来说，意义重大。命运让我们在不到十年后成为队友，而他再次选择花时间与我联系，这说明了游泳运动中建立的大家庭——以及迈克尔·菲尔普斯的为人。

当他离开准备室，走向职业生涯决定性的一晚时，我突然意识到，现在的我——最年轻的奥运选手，距离她的首场比赛只有几分钟——与2003年那个在埃普利娱乐中心游泳馆外等待的女孩并没有太大不同。是的，我已经超越了一切期望。但我仍然游泳，因为我热爱游泳。我想赢，但我仍然专注于快乐，专注于做我最喜欢事情的兴奋。我相信我能带回金牌。但即使在奥运会上，我也没有忘记让我热爱这项运动的原因。游泳选手的大家庭。我们共同的联系。我打算完全按照迈克尔的建议去做。我打算在那里玩得开心。

当我从准备室走上伦敦水上运动中心的泳池区时，人群对丽贝卡的期待已经沸腾了。他们站起来见证他们最喜欢的游泳选手的加冕。当人群尖叫着呼喊她的名字时，我想起了尤里告诉我的话——场馆会很吵，能量会很强大——我告诉自己“贝基！贝基！贝基！”的呼喊实际上是“莱德基！莱德基！莱德基！”我深吸了一口气，告诉自己，我会做我训练过的事情——领先并保持领先。进攻，不回头。

尤里，被困在看台下方看着我游泳，他后来告诉我，我看起来比预赛时放松多了。他知道我听从了他的建议，把所有的噪音和热情都引导到了自己的泳道中。

在重要的比赛中，每个选手面前总是有一台摄像机。许多游泳选手会对着镜头微笑或挥手。我不是那种人。当比赛开始时，该怎么样就怎么样，我不是来闹着玩的。无论有没有摄像机，我都会保持比赛的面孔。

通常，在听到“各就位”之前，我会拍三下手。那天晚上，噪音太大，我有些担心我听不到发令员的声音。我决定放弃拍手，弯下腰，等待我的信号。

哔——！

当我跳入水中时，我的头脑一片空白——真的。我处于自动驾驶状态。

我的教练希望我在比赛的前半段游得有控制力。我一开始就很急切，在 50 米处就取得了领先。肾上腺素让我的大脑一片空白。

我在 800 米的第二个 50 米中稳定下来，然后第三个 50 米比第二个更快。尤里回忆说，那时他能够坐下来享受比赛，因为他知道这将是一场特别的比赛。是的，我一开始游得很快，但我并没有失控。我在控制节奏，没有把所有的精力都投入到前 100 米。

如果你观看比赛的现场直播视频，英国解说员一直关注丽贝卡，提到我时只是评论说我愚蠢地一开始就游得太快。NBC 的丹·希克斯（Dan Hicks）和罗迪·盖恩斯（Rowdy Gaines）也是如此。报道的共识是，作为一个经验不足的选手，我一开始冲得太快，但很快就会疲惫。

150 米后，我拉开了距离。200 米时，我转身时不到两分钟，比世界纪录的速度还快。即使在水中，水上运动中心的噪音也震耳欲聋。当我转头呼吸时，我被一波声音冲击。那是人群，仍然在呼喊：“贝基！贝基！贝基！”

在 600 米转身时，我突然顿悟。我想，这只是一场 200 米自由泳。我想，我一生中游过成千上万次 200 米自由泳。我不会搞砸的。从那一刻起，我感到充满活力，身体充满活力，全神贯注。我注意到了每一个细节。伦敦奥运会的标志。人群站起来，挥舞着粉红色和绿色的“贝基”横幅。水在我周围翻腾。我违背了尤里的指示，向左侧呼吸。我忍不住。我必须看看是否有人在第四、第五或第六泳道悄悄接近。他们没有。

最后的 200 米，我独自一人。远远领先于其他人，在我的首次奥运会上。这个孩子把其他人都甩在了身后。我感觉自己像是在另一个星球上。八分钟里，我游得仿佛我的生命取决于此。然后我触壁了。

就这样，我成为了奥运冠军。我是有史以来赢得奥运会女子 800 米自由泳比赛的最年轻选手。我比丽贝卡快了超过五秒，打破了珍妮特·埃文

斯 23 年前创造的美国纪录。一位解说员喘着气，难以置信地说：“我们可能刚刚见证了美国新的长距离女王的诞生。”

丽贝卡获得了第三名，输给了西班牙的米雷亚·贝尔蒙特·加西亚（Mireia Belmonte García）。（老实说，直到颁奖仪式时我才注意到这一点，因为我被胜利冲昏了头脑。）我妈妈告诉我，当她看我比赛时，她紧张得口干舌燥。她不认识我的对手，也不了解他们的比赛历史。当我领先时，她不相信我能保持领先。她以为其他选手在保留实力。但当我最后一次转身时，她和我一样，知道我赢了。她开始跳起来。帮助他们的那位引座员走过来，瞥了一眼泳池中的我，给了我妈妈一个大大的拥抱。她的 iPad 上至今还保留着她们俩的照片。

我为丽贝卡感到难过。回顾过去，伦敦比赛的视频显示了她承受的压力。当她走上泳池区时，她快步走向自己的泳道，猛地脱下热身服。你可以看出她意识到了这一刻的重要性。整个国家的眼光和期望都压在她身上。解说员不停地播报他们从未见过如此为一个人兴奋的人群。这种炒作对任何人来说都是难以承受的。

在我夺冠后，丽贝卡展现出令人难以置信的风度，她的友善与热情远超比赛情境下的必要之举。她做的第一件事就是游过来拥抱我，说：“干得好，太棒了。”她一直告诉我我有多棒，她认为我可以打破她的纪录，甚至可能就在明年。她甚至说她期待看到我打破它。显然，所有的压力都从她肩上卸下了。我敢肯定她一定有些失望，但她表现得非常得体。她的国家应该为此感到骄傲，就像为任何游泳奖牌感到骄傲一样。

当我追上我的父母和哥哥时，他们都有些恍惚。几乎像在震惊中。就像我说的，我的亲戚中没有人预料到我会赢得奖牌。更不用说金牌了。我妈妈的叔叔雷德可能是唯一真正相信的人。他当时 86 岁，从华盛顿州飞过来，带着他的女儿们。一天下午，他走到他 Airbnb 附近的一家小咖啡

馆，开始和当地人聊天。他吹嘘他的侄孙女将参加 800 米比赛。他们听了，祝我好运，但向他保证我永远不会击败他们的贝基。雷德不服气，和整个咖啡馆打了个赌。如果我赢了，他就请所有人吃早餐。显然，他在比赛后的第二天试图兑现赌注，但当雷德回到餐厅时，那里空无一人。

在泳池区，有人递给我一束花，我扔给我哥哥让他帮我拿着。命运的一个奇怪转折是，我们在贝塞斯达的街对面邻居库尔特·纽曼博士（Dr. Kurt Newman）和艾莉森·纽曼（Alison Newman）从第二排观看了我游泳。有意思的是，当初是他们建议我妈妈让我们加入帕利塞德游泳俱乐部。我们谁也不知道他们会在伦敦。当我拼命游泳时，他们疯狂地向我父母挥手，让他们加入他们附近的座位。颁奖仪式后，他们扔给我一面美国国旗。直到今天，库尔特还开玩笑说他想要回他那面幸运的国旗。

接下来，美国队带我去国际广播中心接受媒体采访。在我的意外胜利之后，媒体有很多问题。

“我不认为两年前我能想象到这一切，”我对一群围在泳池边的记者说，并指出“能来到这里是一种巨大的荣誉”。我说在我参加 800 米比赛之前，我知道迈克尔赢得了 100 米蝶泳，米西赢得了 200 米仰泳。“米西和迈克尔的表现让我兴奋，”我告诉在场的媒体。“我只想看看我能如何代表美国。”

当一位记者问迈克尔·菲尔普斯关于我的看法时，他说：“凯蒂全力以赴。看起来她玩得很开心，赢得了一枚金牌，差点打破了世界纪录。所以，我想说，对于一个 15 岁的孩子来说，第一次参加奥运会已经很不错了。”

最终，我与家人和尤里团聚了。我不记得太多细节，只记得给了每个人一个大大的拥抱。我相信当时我有流眼泪。我给尤里看了金牌。他第二天不得不离开，去布法罗执教一场游泳比赛。那是一场分区级别的比赛，和我当地的队友们一起，他因为来伦敦支持我而错过了前两天的比赛。我问他我的队友们表现如何，他们的成绩如何。

尤里看着我游泳时哭了。他只想靠近领奖台，给我拍几张照片。他背着背包，跑下楼梯，试图穿过那扇门。一名保安发现了他，警告道：“你不能从那里过去！”

有那么一瞬间，尤里把这归因于我的胜利，心想：这些人真的很生气凯蒂赢了。他试图解释他是谁，他是我的教练。然后他意识到他被拦住了，因为威廉王子和凯特王妃正坐在附近，有英国保安保护。尤里现在开玩笑说，这些保安差点逮捕了他，因为他们以为他是一个疯狂的皇室粉丝，而他实际上只是想和我以及我的父母一起庆祝我的胜利。

如果你回去看我的比赛，会发现我主要按照尤里的建议向右侧呼吸。但我确实向左侧呼吸了几次，想确认我是否仍然领先。你可以看到当我偷偷向左侧呼吸时，我正好在世界纪录线上。我最终以大约半秒之差错过了世界纪录。我总是想：天哪，如果我从了尤里的建议，只向右侧呼吸，也许我就能打破世界纪录了。

尽管我在伦敦没有太多时间和尤里在一起，但知道他在这里对我来说意义重大。我不希望他错过那一刻，我们共同努力的顶峰。能够与他分享这段旅程对我来说至关重要。我想尤里和我都能够拥抱这段经历，并从中获得一种归属感。我们感到一种满足感，一种共同的“任务完成”感。

我赢得金牌的那晚，尤里给我发了一封邮件：“哇。多么棒的夜晚，对吧？我无法想象你现在是什么感觉/在想什么。也许不久后我们可以坐下来聊聊一切。与此同时，保持微笑，做你自己。享受这一刻，凯蒂。这是你应得的：)。”

那时的家庭照片显示我在领奖台上擦眼泪，指甲涂成红、白、蓝三色。有一张照片我总是不由自主地想起。那是一张我在预赛后从泳池中出来被偷拍的照片。我的表弟拍了这张照片，然后配上文字发布：“凯蒂最后一次在没有成为奥运金牌得主的情况下离开比赛。”

后来，我在房间里发现了一张队友达娜·沃尔默（Dana Vollmer）和丽贝卡·索尼（Rebecca Soni）的手写便条。达娜赢得了 100 米蝶泳，丽贝卡赢得了 200 米蛙泳。“我们为你感到无比骄傲！”他们写道。“没有人比你更值得拥有这一切！我们爱你！”第二天，英国报纸的头条写道：“阿德林顿的王冠被一个 15 岁的无名小卒夺走。”

我回到贝塞斯达后，收到了数十份参加活动和亮相的邀请，比如在华盛顿国民队比赛中投出仪式性的第一球。我过去经常在游泳训练后光顾的 Ize's 熟食店，将他们的番茄、奶酪和培根煎蛋卷重新命名为“凯蒂的金牌煎蛋卷”。尽管有这么多兴奋的事情，我还有学校暑期阅读作业要完成，以及一篇在我高二开学第一天要交的论文。这真是一个鲜明的对比。

九月，我与其他美国队成员一起参观了白宫。奥巴马总统和第一夫人都在南草坪上发表了讲话。奥巴马夫人曾在伦敦作为美国代表团的领队，她度过了一段美好的奥运经历，甚至她被一位女子摔跤手举起，这个瞬间的照片在网上疯传。总统开玩笑说，他很嫉妒她能亲眼看到我们比赛，但他也在家里关注了报道。

他继续说：“观看我们奥运会的一大乐趣在于，我们是一幅展现这个国家多样性的画卷，来自各行各业、各种背景、各种种族、各种信仰的人们。它向世界传递了关于美国独特之处的信息。它体现了这个群体的品格，你们如何表现自己。当你们想到你们中的许多人为了不仅在奥运会上取得成功，而且首先到达那里所必须克服的障碍时，这更加令人印象深刻。”

然后他提到了我的名字，这惊得我至今没回过神来。

“凯蒂·莱德基可能在伦敦游泳，但她仍然必须完成高中英语课的暑期阅读作业。”

大家都笑了。然后他在人群中寻找我。“凯蒂在哪里？是的，她在那儿。”

在指出我之后，当时的副总统乔·拜登走过来对我说：“我打赌你完成了那篇阅读，对吧？”

网上有副总统拜登和我说话的照片。我穿着美国队的外套和卡其裤，双手交叉放在身前，紧张地站在那里笑着。我记得他和奥巴马总统特意停留了足够长的时间，与每个人握手，会见所有运动员，尽管我相信他们有更重要和紧急的事务需要处理。

对于一个即将进入高二的青少年来说，这一切都令人兴奋。幸运的是，当我回到学校时，我的同学和老师们在让我恢复正常生活方面做得很好。当然，我做了一次集会，回答了很多关于奥运会的问题。学生、老师，每个人都可以问任何他们想问的问题。迈克尔·菲尔普斯是什么样的人？（就像你在电视上看到的那样。）瑞安·罗切特呢？（一样。）我为高中部、初中部和小学部都做了这些。但之后，我很少与同龄人谈论伦敦。成为世界舞台一部分的那种压倒性的感觉逐渐消退。在随机的时刻，我会感到有些不知所措，但我不确定为什么。

我尽力向前看，融入我的学校生活，直到高二的某个冬天，我突然意识到，尽管我一直告诉人们我觉得我的生活还和以前一样，但也许实际上并非如此。

不管愿不愿意，我已经成为了一个公众人物。一个拥有国际观众的职业运动员。作为一名奥运选手，拥有这个头衔和形象，是一个巨大的调整。我的哥哥离开家去上大学也是如此。我正在适应我突然成为家里唯一的儿子，而我的哥哥迈克尔——那个最了解我并让我保持冷静的人——不在身边。在学校里，伦敦之后我并没有被当作一个不同的人对待。但我感觉自己有点不一样了。

当我前一年开始在圣心石学校时，我是作为一个新入学的高一新生，而不是奥运选手；只是一个试图交朋友的普通学生。当我从伦敦回来时，

我充满活力的高中游泳教练鲍勃·沃克建议我，尽管我现在是金牌得主，但我的其他品质才是我成为我的原因。鲍勃、我的同学、老师和行政人员帮助我跨越了普通 15 岁孩子和奥运金牌得主之间的桥梁。

在游泳中，人们很容易陷入自己的思绪。毕竟，你大部分时间都脸朝下在水中，盯着池底的黑色线条。回到学校后，我很幸运能够重新融入高中游泳队的同学们。我们都是专注的游泳选手，但我们也保持轻松愉快。伦敦之后，我也注意平衡我的游泳与志愿服务和学校服务项目。我努力保持与社区的联系，而不仅仅是沉浸在泳池中。通过做更多的事情，我充实了自己的时间，保持忙碌，真正花更多的时间脚踏实地。我坚持做我一直以来的自己，同时接受我正在成为的人。我每天都提醒自己，就像鲍勃教练、尤里和我父母经常说的那样，我不仅仅是一个游泳运动员。

父亲

关于我父亲，大概有三件事可以说：他爱家人，爱体育，还 **** 超爱 **** 布鲁斯·斯普林斯汀（Bruce Springsteen）¹。

他从小热爱体育。我父亲和他的哥哥（我的乔恩叔叔（uncle Jon））在纽约皇后区贝赛德（Bayside, Queens）²的街头、人行道、游乐场和保龄球馆长大。他们成长的年代正是纽约职业体育球队和球迷的黄金时期——1969 到 1970 年左右，尼克斯队、喷气机队和奇迹大都会队³都赢得了世界冠军。小时候，他们会和爷爷一起坐地铁，从法拉盛到谢伊体育场（Flushing to Shea Stadium），几乎每场大都会队的周日双赛都不错过。他们攒下送报

¹这说明莱德基的父亲是一位摇滚乐迷。莱德基生于 1997 年，其父辈正好经历美国上世纪的嬉皮士运动。布鲁斯·斯普林斯汀所在的东大街乐队（the E.Street Band）是美国最著名的摇滚乐队之一，该乐队曾获得包括 20 座格莱美奖、两座金球奖、一座奥斯卡奖、一座托尼奖在内的众多奖项。代表作有《Born to Run》、《Born in the U.S.A.》、《The River》、《Darkness on the Edge of Town》等。——译者注

²莱德基本人家庭出身很好，家世显赫，但此处说明父亲的家庭出身一般。皇后区在很长一段时间都是比较低收入移民居住，房子比较旧，有工业区的感觉，与曼哈顿等区相比相对层次低些，与布鲁克林类似。——译者注

³尼克斯队（New York Knicks）：隶属于 NBA（美国职业篮球联赛），是纽约的篮球队，主场位于麦迪逊广场花园。成立于 1946 年，是 NBA 历史最悠久的球队之一。喷气机队（New York Jets）：隶属于 NFL（美国职业橄榄球大联盟），是纽约的美式橄榄球队。成立于 1960 年，主场现为大都会人寿体育场。奇迹大都会队（New York Mets）：隶属于 MLB（美国职业棒球大联盟），是纽约的棒球队。成立于 1962 年，主场为花旗球场。——译者注

纸的钱和牛奶瓶盖，换票坐到上层看台，自称“迷你大都会队球迷”。他们也是洋基队（Yankees）¹的铁粉，见证了米奇·曼托（Mickey Mantle）²

等到父亲和乔恩搬出纽约时，他们已经对体育了如指掌，两人都在家乡的报纸和电台找到了兼职，报道康涅狄格州格林威治（Greenwich, Connecticut）³的高中体育赛事。乔恩带头，成了每周高中橄榄球比赛的电台解说员。十四岁时，父亲也在 WGCH 电台有了自己的五分钟晚间体育节目。他们还是《格林威治时报》的体育撰稿人，父亲还在高中时就拍体育照片，建立了自己的摄影生意。

父亲和乔恩讲的童年故事肯定对我有些影响。如果他们这么痴迷体育，那一定是有原因的。父亲和叔叔成年后依然热爱体育。我两岁左右时，乔恩和泰德·莱昂西斯（Ted Leonsis）一起成了华盛顿首都冰球队的老板。我们家经常去看冰球比赛，乔恩叔叔还介绍我们认识了一些球员。冰球是出了名的对抗激烈，但我观察到一些最友善的职业球员是如何表现的，比如亚当·奥茨、彼得·邦德拉、肯·克利（Adam Oates, Peter Bondra, Ken Klee）等等。他们在冰场上的体育精神显而易见，近距离观察更是受益匪浅。

我记得我们有时会在星巴克碰到亚当·奥茨（Adam Oates）⁴。他是史上最棒的助攻手之一，也是名人堂成员。但他总是很随和，蹲下来和我这个小孩聊天。这只是个小善举，但多年后，当我开始遇到自己的粉丝，这一幕总浮现在脑海。对仰慕者粗鲁或冷漠毫无意义，让他们开心一下又不会损失什么。

¹ 洋基队是美国职业棒球大联盟（MLB）中最著名且最成功的球队之一。——译者注

² 美国职业棒球大联盟（MLB）历史上最伟大的球员之一，整个职业生涯（1951-1968年）都效力于纽约洋基队，是洋基队黄金时代的核心球员。他以强大的击球力量和速度著称，职业生涯击出 536 支本垒打职业生涯的最后几年。——译者注

³ 康涅狄格州位于美国东北部，格林威治位于其西南部，毗邻纽约曼哈顿和长岛海峡。——译者注

⁴ 加拿大前职业冰球运动员。——译者注

说来荣幸，我两岁时还见过迈克尔·乔丹（Michael Jordan）¹，那时他刚加入华盛顿奇才队。我爸现在总开玩笑说，当年乔丹和我玩的那场被媒体疯狂报道的躲猫猫游戏，多少该有点“运动天赋传递效应”吧。

没错，我当时实在太小。但从小接触职业运动员的经历，让我觉得他们不过是普通人。精英体育并不神秘，顶尖运动员也只是人——天赋异禀的人，但也会玩躲猫猫、会买大杯加奶油的拿铁。

在各种比赛现场，乔恩叔叔总会给我备好零食，找个最佳观赛位。老爸则会指着场上说：“看这动作多漂亮！”或是解释裁判为什么吹哨。他俩教会我体育精神的真谛：做个理性球迷。体育精神中常被忽视的一点是：凡事不必太较真，轻松面对就好。

父亲总让我们的成长伴随着欢乐。音乐也是我们家的快乐源泉。莱德基一家都爱音乐，家里总放着各种曲子。布鲁斯·斯普林斯汀的歌播放频率最高。父亲看过他现场演出超过五十次，《黑暗中起舞》（Dancing in the Dark）听到耳朵起茧。对父亲这样的铁杆粉丝来说，第一次看布鲁斯和东大街乐队的现场演出（对父亲来说，是1978年8月22日在麦迪逊广场花园（Madison Square Garden），那时他还有两周就要上大学）是终生难忘的经历。

斯普林斯汀的创作在摇滚界无可匹敌，五十余年持续输出。他歌声里的赤诚、渴望与能量，曾深深触动纽约郊区长大的年轻老爸，如今仍陪伴着步入老年的他面对未知未来。父亲常说：“凯蒂，我可以给你一堆高深的理论解释为什么我爱斯普林斯汀，但其实就三点：爱他的音乐，爱他的现场，爱他的幽默。”斯普林斯汀的音乐是父亲人生的背景音，自然也成为我的。

我的“斯普林斯汀启蒙教育”始于泳池往返路。父亲每天开车送我去

¹美国著名篮球运动员。——译者注

游泳训练，凌晨 3:45 起床，确保我准时到泳池。我裹着运动服和外套钻进家里的丰田塞纳，在半小时车程里听他滔滔不绝安利东大街乐队有多牛。

那几年，父亲开一辆银色 2008 款丰田塞纳，现在还在开。他说这车已经经历了四次奥运周期，迷信地不肯换掉。车里有个六碟 CD 机，任何时候必有五张塞着斯普林斯汀的专辑，剩下一张通常是南泽西约翰尼和 Asbury Jukes 乐队的《石心》(Hearts of Stone)，这支乐队的主唱约翰尼·莱昂 (Johnny Lyon) 是斯普林斯汀的老友，嗓音充满灵魂。我的晚间训练 5:30 结束，正值华盛顿的晚高峰，我们得堵上 25 分钟到一小时。父亲会给我准备一盒巧克力牛奶、希腊酸奶和其他恢复零食，让我在回家吃晚饭前垫垫肚子。然后他会调高音量，车里顿时充满布鲁斯·斯普林斯汀沙哑的男中音。

从九年级开始，父亲开始制作通勤歌单。CD 被 iTunes 歌单取代，一上车音乐就自动播放。我们全家共用一个 iTunes 账号，所以能看到彼此的歌单。不只有斯普林斯汀。妈妈喜欢百老汇，她开车时我们会一路唱音乐剧。有时我也会加些在学校听到的歌，比如邦乔维 (Bon Jovi) 的《You Give Love a Bad Name》曾是我的打气神曲。父亲也会加其他歌手，但毫无疑问，布鲁斯才是他的最爱。

我直到二十岁才拿到驾照。部分原因是马里兰州的规定繁琐：必须上十节三小时的驾校课，必须跟教练练够一定小时，还必须跟父母练够一定小时。我忙于游泳，一直没时间完成这些要求。但更深层的原因，是我最近才意识到的：我知道一旦拿到驾照，就再也没那么多时间和父亲一起了。我珍惜我们在车里的时光，哪怕堵车。我爱听他讲在皇后区长大的故事，回顾早期华盛顿首都队的比赛，还有一遍遍听布鲁斯的歌。

对父亲来说，斯普林斯汀的意义远不止音乐。它关乎社区，关乎为社区注入能量。父亲希望我把这种态度带到自己的社区中。学会 **** 做事 ****，

学会做个好同学、好人。参与其中，做个好运动员，尽力帮助他人。这是我们家庭和学校教育的核心理念。

虽然斯普林斯汀的音乐是我和父亲的纽带，但我对布鲁斯有自己的理解。隐喻地说，我认同他传奇般的耐力。他一场演出三四个小时，创下演出时长的纪录，而且几十年如一日。这让我联想到自己在泳池中不断突破极限，每次都全力以赴。他的职业道德令人惊叹，看着他几十年如一日在舞台上挥汗如雨，真是鼓舞人心。他提供了一个范例：只要你永不放弃、不断成长，职业生涯可以多么精彩。

2016 年奥运会刚结束，我们全家一起去看了布鲁斯·斯普林斯汀的演唱会。多亏他团队的慷慨，我们有幸见到了他本人。演唱会在国民公园（Nationals Park）举行。我们早到了，得等一会儿才能进布鲁斯的化妆间——他到得比我们还早。等待时，东大街乐队的吉他手尼尔斯·洛夫格伦（Nils Lofgren）（他是马里兰州蒙哥马利郡沃尔特·约翰逊（Walter Johnson）高中的校友，家乡骄傲警告！）骑着自行车在后台转悠。显然这是他热身的一部分。每次尼尔斯骑车经过我们，都会按响车铃挥手。我们笑得前仰后合，这让我们想起了哈波·马克斯（Harpo Marx）的喜剧桥段。他还戴了顶哈波风格的帽子，真是个活宝。几圈过后，布鲁斯的同事韦恩带我们穿过后台走廊，来到一扇门前。等待时，我注意到布鲁斯的餐盘和空汤碗就放在门外地上。很快，布鲁斯的经理兼制作人乔恩·兰道（Jon Landau）从化妆间出来，示意我们可以进去了。

整个场景像梦一样展开。我们自我介绍，简单寒暄。布鲁斯很随和，提到他女儿杰西卡是个马术冠军。我记得我们告诉他，我们总在开车去训练和比赛的路上听他的歌。我们感谢他的音乐，告诉他这些作品对我们生活的意义。父亲提到他有个朋友安东尼，看过布鲁斯 120 多场演出。布鲁斯笑着说：“我知道有人看过很多场，但这么多还真是少见。”

我紧张地给他看了我的奥运奖牌。布鲁斯——这位拿过托尼奖、奥斯卡奖、格莱美奖和几乎所有荣誉的巨星——拿起一枚奖牌说：“我一直好奇运动员怎么处理这些东西。”父亲笑着插话：“他们会带来给最喜欢的摇滚明星看。”布鲁斯问我大学几年级，我说马上要上大一。“哇，作为新生，你已经成就非凡了。”他说，我们又都笑了。那一刻，感觉无比美妙。

然后我们拍了张合影：布鲁斯和我各拿着一枚奖牌，肩并肩站着。他穿着白衬衫，我穿着海军蓝奥运开衫，头发特意打理过，笑得灿烂。

离开化妆间时，我看到了后台的那些吉他、舞台和视频设备，场面宏大。我们从棒球场的球员通道出来，被带到座位——舞台左侧，大约第十排。

演出开始时，我立刻被吸引住了。从第一个音符起，一股能量席卷全场。我们整场都站着。所有观众都在唱、跳、尖叫。演出过半，一位保安把我和父亲带到舞台前的区域，近距离感受布鲁斯的魔力。

整个夜晚对我们来说都不可思议。见到你仰慕已久的创作者，和他们交谈，表达感激。时机也很巧。训练和比赛期间，我从没时间看演出或熬夜跳舞。幸运的是，这场演唱会正好在我从里约回家后、去斯坦福报到的几周。那一晚，我像个普通人一样，感觉真好。

看斯普林斯汀的演出既是对里约的庆祝，也是我即将上大学的标志。父母在我和哥哥成长过程中有个惯例：每年夏天，我们每人都有一个“特别日”，可以选一件特别的事和妈妈一起做，再选一件和爸爸一起做。可能是去博物馆、看电影，或者去最喜欢的餐厅。大多数年份开学前我们都会这么过，积累了很多特别日。但这一次无疑是最特别的。

能和父亲一起去听演唱会，本身就是件特别的事。这么多年，他开车送我，给我音乐教育——其实是裹着东大街乐队外衣的人生教育。努力工作，永不放弃，做个好人，为团队付出，记住你从哪里来，保持信念。这

些都是布鲁斯传奇生涯和热情精神的启示。

最近，父亲给我发了一篇关于斯普林斯汀生日的文章。作者谈到自己从小听布鲁斯的歌，23岁时看了他的第一场演唱会，看着自己年轻时喜爱的音乐家和自己一起成长、变化，那种激动。我想父亲是想让我明白，找到一个能触动内心深处的声音是多么重要。一个提醒你生命中真正重要的东西的锚点，一个让你保持稳定和安全感的港湾。

我希望父亲知道，对我来说，那个港湾一直都是他。

喀山

2015 年喀山世锦赛是我第一次也是唯一一次去俄罗斯，整个经历充满奇特的魔幻感。我父母记得当时街上到处都是流浪狗，他们得躲进门廊或报亭避让。食物也平平无奇，各种古怪规定层出不穷——家人必须定时把手机交给酒店前台保管，天知道他们拿手机做了什么。然后就是游泳比赛了。

2013 年世锦赛我首破世界纪录，接着在 2014 年，我在德克萨斯、加利福尼亚和澳大利亚又打破了更多纪录。到 2015 年，我已是美国队“老将”，但没想到喀山这一周会如此跌宕起伏。

我的比赛日程排得满满的。我要参加 400 米、1500 米、200 米和 800 米自由泳，以及 4x200 米接力。我和教练布鲁斯·格梅尔制定了一个策略，以应对这艰巨的赛程：在需要时全力以赴，在可能时适当保留，为接下来的比赛积蓄能量。

比赛一开始，我轻松赢得了 400 米自由泳的金牌，领先第二名四秒。接下来是 1500 米自由泳预赛。我通常在 1500 米和 800 米自由泳的预赛中游得比较轻松。反正晋级决赛无需拼速度，大家心照不宣地慢游。在预赛

前，我和布鲁斯确认战术。他提醒我希望我怎么游：“前 900 米轻松游，接下来的 300 米可以稍微加速，最后 300 米你自己决定。”意思是，我可以在最后几圈继续保持适度的速度，或者放慢节奏，轻松游到终点。当我把这个计划告诉我的美国队友时，他们笑成一团——谁不知道我的性格？。到那时，我已经有了一个“拼命三郎”的名声。大家调侃：“凯蒂啊，最后三百你打算怎么玩？”

比赛当天下午，我非常放松。早上我过得很愉快，完全没给自己心理压力。一般来说，我会认真听从教练的指示。毕竟预赛拼太猛可能影响次日决赛。我给自己定的计划是：前 900 米轻松游，接下来的 300 米稍微加速，最后 300 米保持舒适。我对自己说：“保持舒适。”

喀山的比赛场地在一个足球场里，那里曾举办过世界杯。他们搭建了两个临时泳池，一个热身池和一个比赛池。与多数世锦赛不同，由于这次比赛在体育场举行，这里的巨型计分板竖在泳池两侧，游动时都能清楚看到实时分段成绩。其中一个记分牌还播放比赛的实时直播画面。这是前所未有的。

我跳入水中，开始了 1500 米预赛。当我游到所谓的“轻松”部分时，我已从计分板上看到自己领先于去年夏天自己创下的世界纪录。屏幕上用红线标出原纪录，我的实时成绩始终压着红线。这种情况下，要遵守教练“悠着点”的叮嘱实在太难。

记分牌顶部显示了世界纪录的分段成绩，旁边有一个加减号，表示你领先或落后多少秒。如果你领先世界纪录，数字是绿色的；如果你落后，数字是红色的。我清楚地看到了这些图形，甚至能看到我名字旁边的“-1.0”这样的数字。

一开始，我按照布鲁斯的指示游，但记分牌不断分散我的注意力。就像卡通片里，一个肩膀上站着魔鬼，另一个肩膀上站着天使。我想谨慎行

事，按照教练的指示游。但像我这样的竞争者，怎么能忽视那闪烁的节奏线呢？

我真的陷入了矛盾：**** 该提速趁势今早破纪录？还是遵从教练的指示，保存体力备战明天决赛？**** 想着想着我竟忍不住笑出声来。笑声反而让我感到更加放松和舒适。

那一刻，我在俄罗斯体育场的临时泳池里度过了人生中最快乐的时光。看台上几乎空无一人，我可以清楚地看到我的家人坐在那里。我注意到哥哥迈克尔正专注地看着我，仿佛回到我们在贝塞斯达共同训练的年月。我感觉到他能意识到我内心的挣扎。他大概比我先察觉到我即将做出的决定。

很快，我游到了最后的 300 米，选择权在我手中。理智提醒要为次日决赛留力，但闪烁的负分数字像磁石般吸引着我。全程压着世界纪录线游，此刻怎么可能松油门？加速！

最终，我以 15 分 27 秒的成绩刷新自己保持的世界纪录，触壁时几乎没喘粗气。我从水中抬起头，看到我的队友们都在大笑。他们知道我不应该游得太拼，但他们也知道我不太可能控制自己的速度。他们觉得我做的事很疯狂，但一点也不意外。然后我看到了布鲁斯教练。我耸了耸肩，好像在说：“**** 哎呀，不好意思。****”他勉强笑了笑。他还能指望什么呢？如果你给我选择，我一定会选择加速。

次日赛程更魔鬼。比赛日程安排我在第二天早上游 200 米预赛，晚上游 1500 米决赛，半小时后再游 200 米半决赛。在比赛前，我记得美国女子队的总教练戴夫·萨洛（Dave Salo）在队会上宣布：“凯蒂昨天打破了世界纪录，今晚 1500 决赛可以放松游，留力备战 200 米。”

200 米对我来说一直是个更艰难的项目。再加上 1500 米决赛后的疲劳，萨洛教练基本上是在传达一个信息：既然我昨天已经完成了任务，今天可以轻松游完 1500 米决赛，为 200 米预赛保留体力。我心不在焉地点

了点头，但心里却在嘀咕：**** 你在开玩笑吗？你了解我吗？**** 我想布鲁斯和我都忍不住笑了。我理解萨洛教练对 1500 米决赛和 200 米半决赛之间快速转换的担忧，我也知道他为什么认为我可以轻松游。但队会结束后，我心里很清楚，他的计划不会发生。

比赛开始后，我跳入水中，暗自定下新目标——再次打破世界纪录。我在喀山的征程还没有完成。我不会敷衍了事。我要做我一直做的事——全速前进，挑战自我，坚持到底。

在 1500 米决赛前两天的夜里，我罕见地梦见了我的两位祖父。我在比赛期间从不做梦，但这次除外。他们的声音和样貌¹在梦里是如此清晰。在比赛的中途，这个梦突然又浮现在我的脑海中。

我的脑海中充满了这两位为了生存而做出巨大牺牲的男人的记忆。我的外公哈根 (Hagan) 在二战中经历了最惨烈的战斗。我的爷爷杰瑞 (Jerry) 为逃离苏联统治从捷克斯洛伐克叛逃。身处喀山令这些记忆格外鲜活。我的叔叔乔恩告诉我，爷爷被允许回到捷克共和国后，他看起来轻松了许多，回到同胞身边让他如释重负。这些记忆在我游泳时推动我越游越快。从一开始就全力以赴，从未失去领先优势。

决赛结束时，我以比前一天快 2.23 秒的成绩再破世界纪录。为此，我的身体比前一天更酸痛。

半小时后，就在 1500 米颁奖仪式结束几分钟后，我站上了 200 米半决赛的出发台。我的腿像果冻一样软。当我听到“各就各位” (Take your mark) 时，我的大腿在颤抖。我从未在任何比赛中经历过如此深刻的疲惫。我记得当时在想：**** 我的自尊和固执正在给我报应。也许我应该在 1500 米决赛中轻松游。****

我跳入水中，不知怎么地，我在 200 米半决赛中获得了第三名，勉强

¹ 莱德基德祖父母健在，因此翻译中不使用“音容笑貌”。——译者注

以总排名第六晋级决赛——刚好卡在晋级线边缘。

第二天，我在第七道赢得了 200 米决赛的冠军。这是我第一次完成这样的双赛，也是我第一次在这个级别的比赛中赢得 200 米冠军。又一个喀山奇迹。

之后，在比赛的第五天，我和米西·富兰克林、莉亚·史密斯、凯蒂·麦克劳林（Missy Franklin, Leah Smith, and Katie McLaughlin）联手拿下接力金牌后，800 米决赛成为收官之战。当时我已势如破竹，决心突破 8 分 11 秒的原纪录，为来年里约奥运冲击 8 分 05 秒做准备。打破 8 分 10 秒将是朝着这个目标迈出的的一大步。

我记得在我唯一的休息日晚上，我和家人在酒店里聊天，突然意识到第二天是祖父杰里的生日——8 月 8 日。我脱口而出：“要是游出 8 分 08 秒就酷了。”正如我所说，我不是一个会轻易透露自己目标的人，即使是和家人。我想他们吃了一惊。但这些数字冥冥中有所呼应：爷爷的生日、我在一个与爷爷有历史渊源的国家游泳、泳池里的八个泳道……我认定这就是命中注定。在我的脑海中已经决定了：8 分 08 秒。

最终，我游出了 8 分 07 秒。

我在 800 米自由泳中打破了我的第十个世界纪录。我以 10.26 秒的优势获胜，比 2014 年的纪录快了 3.61 秒。触壁时连拍三下水花，每次拍击代表喀山创造的一项新纪录。

我以五枚金牌结束了这次比赛，成为第一个在重大比赛中赢得 200 米、400 米、800 米和 1500 米自由泳冠军的游泳运动员。我在七天内游了 6200 米，并两次打破了 1500 米自由泳的世界纪录。

当记者问我什么是最令人惊叹的体育壮举时，我的回答是：迈克尔·菲尔普斯在 2008 年北京奥运会上赢得八枚金牌的表现。喀山之后，《今日美国》称我的表现是“十年最佳体育成就！”我觉得这有点夸张。但我对媒

我为这次横扫所起的绰号感到高兴：“莱德基大满贯”——听起来像菜单上的招牌汉堡，谦逊又讨喜。

我离开俄罗斯时欣喜若狂，对未来充满期待。我个人不会把我所取得的成就称为十年来的体育壮举，但我确实感到由衷的满足。我知道这样的连胜是罕见的。我完成了任务。我为自己、我的团队和我的家人展现了最好的状态。我相信，如果我的祖父们在看着我，他们会感到骄傲。

我的成就为我赢得了国际泳联（现称为世界泳联）17.5 万美元的奖金。但我无法领取任何奖金，因为我仍然是一名业余选手，正准备为斯坦福大学比赛。相反，我飞回贝塞斯达，做了每个青少年都会做的事——拔掉了智齿。

这就是我的生活。前一天，我还在国际媒体上被誉为体育偶像，拥有了自己的专属称号。第二天，我就蜷缩在客厅的沙发上，喝着奶昔，从口腔手术中恢复过来疗伤。但这正是我钟爱的人生。

技术、训练、韧性与枯燥

常有人说，长距离游泳得忍受一种让人抓狂的单调乏味，这种感觉是其他运动员很难体会的。小时复小时，日复一日，月复一年，甚至几十年，长距离游泳者盯着泳池底那条黑线，反反复复地游来游去，像是泡在一个安静得有点诡异的小世界里，脑子里全是自己的想法，身体却因为极度用力而痛苦不堪。对我来说，这不过是随便一个周六的日常罢了。

当然，我开玩笑的啦。其实我从没觉得游泳是种折磨。恰恰相反，游泳对我来说是种享受，尤其是当它挑战我的极限时。不过，我也不想否认大家常说的那种看法：长距离游泳确实能把人的身心搞得够呛。这是事实。

水比空气密实 800 倍。游几分钟后，你的身体就进入了有氧呼吸阶段，心跳加快，血液带着氧气往肌肉里冲。游到最后，肌肉里满是乳酸，带来疲惫、抽筋，还有一堆让人难受的感觉。长时间保持高心率甚至可能让心脏的腔室拉伸，增加心律不齐的风险。长距离比赛完全是自虐，你会感受到一种独特又恐怖的痛。

面对这种剧烈的痛苦是个特别的心理挑战。你的身体会开始跟大脑“对话”，问些问题，比如：“你到底要我坚持多久？”或者：“你没感觉到我在

喊疼吗？要不要我再喊大声点？”对长距离游泳者来说，真正重要的问题是：“你打算怎么应对这种痛？”是放弃，还是咬牙坚持，相信自己能熬过去，继续往前游？

到了我现在的职业阶段，比赛中如果感到腰侧有点抽筋，或者胃里有点疼，我都能察觉到，但我不改动作：保持我的划水节奏，保持我的速度，有时甚至还能加速，身体催着我突破痛苦。我已经找到了那个痛苦与成功之间的微妙平衡点。

要在长距离游泳中脱颖而出，你得训练自己专注于“空”，或者一些积极的东西，不然大脑就会进入自我保护模式，不断提醒你身体很疼，催你停下来，恨不得全身上下都在喊：“别游了！”简单来说，如果管不住自己的想法，你就成了自己在泳池里最大的敌人。

重复是种身心双重挑战，而游泳就是重复到了极致。但不知为什么——可能是天赋、运气、好教练，或者我天生适合——我能享受其中的乐趣，也能忍受那些不那么愉快的东西。比如清晨的早起，黑乎乎冷冰冰的通勤，吃东西只能在车里解决，还有无尽的疲惫、严格的纪律和紧巴巴的日程表，太阳一落山我就得睡觉。循环往复。小时候我就发现，我的专注力和竞争意识比同龄的游泳者强。

那年夏天在帕利塞德泳池第一次尝试后，我还玩过其他运动，比如篮球和足球，但年纪越大，我总是选游泳训练而不是其他活动。很快我就意识到，我想全力以赴，把所有精力都投入游泳。我还清楚记得爸爸跟我一起看我早期比赛成绩，教我什么是百分之一秒、十分之一秒。他用秒表给我演示，那些胜负的差距有多短暂，眨眼就过去了。这堂数学课对我来说成了个人挑战。

从一开始，我就把自己当作对手。我的目标从来不是“要打败谁谁谁”，也不是“要破谁谁谁的世界纪录”。从七岁起，我就开始给自己定目标，我

管它们叫“想要的时间”。我把这些目标写在小纸片上，放在床边或者贴在浴室镜子上。比如 25 米自由泳：15.99 秒；25 米仰泳：17.74 秒。比赛后，我会把实际成绩写上去，看看下次要快多少才能达到目标。我没跟别人说过自己在干这个，这是我自己的小秘密：定一些一开始看似不靠谱的大目标，然后努力靠近它们，慢慢变得现实。这些目标是为我自己定的，仅此而已。

我爱待在水里，爱训练。没在泳池里的时候，我就在想着下次什么时候能再游。二十年后，这种模式一点没变。我挑战自己进步、成长、突破。别人在泳池里做什么跟我没关系。目标越是异想天开，我越喜欢。如果我跟教练说出来，他们觉得听起来不太可能——那就对了，“不可能”是我每天去泳池的动力。当你开始一点点靠近那些理想化的目标时，那种满足感、那种成就感，简直太棒了。没有什么比选一个吓人的目标然后一步步去实现更让我投入训练的了。

幸好，在我成长为游泳者的过程中，教练们稍微控制了我的节奏。虽然我很有决心，但他们帮了我大忙，让我早期的训练保持合理，教我怎么预防受伤，强调正确的划水姿势。他们让我自然地成长为一名运动员。

不是每个教练都这么自然。有些教练急于利用手头的天才选手，恨不得马上看到成绩。他们做训练决定时只看最短的捷径。比如双侧呼吸——游泳时两边都呼吸的技术。到了一定水平，单侧呼吸更省力。但小时候，双侧呼吸更安全，能让动作更有平衡，预防未来受伤，也能长期塑造更好的泳姿。而且，得花几年时间才能知道哪边是你游得更快的侧。有些教练跳过这个发展阶段，可能会让选手短期内赢比赛，但长远来看会有代价。

即便到了奥运级别，我的教练还是确保我有进步空间。我的身体没因为过度使用而垮掉。没有肩袖撕裂，没有髋关节错位。我唯一的伤是四年级时打篮球摔断了胳膊——其实也不能算打球，是被队友摔倒压了一下，手

臂就断了。那年我十岁，整个圣诞节都带着个亮绿色石膏。我常说这是我人生的转折点——我发现自己太爱游泳了，不想再因为池外的事受伤。即便有石膏，我也忍不住下水，用塑料袋裹住胳膊，拿个浮板还能游。

人们常误以为游泳是四年一次的事，像奥运会或世锦赛那样。其实我们每天都在训练，每周十次。这是种生活方式，身体上和精神上都泡在水里，为了在大赛前达到巅峰。我们跟时间脱不开干系，大家甚至用成绩互相称呼：“她是 54 秒的 100 米自由泳选手。”我们最快的成绩和擅长的项目成了我们的身份。

这取决于你的天赋。我第一次游一英里时，大概十一岁，就知道自己有耐力。那次游完我走开时心想：“也没那么糟嘛。”然后发现自己还挺喜欢的。而很多同龄队友第一次游这个距离，完全是另一种反应——他们讨厌透了，再也不想游那么远。我却一点不怕再来一英里。

每次挑战更长的距离，我都越来越确定长距离游泳适合我。也许就是因为长距离能让我多待在泳池里吧。短距离比赛要是搞砸一件事，成绩就完了；而长距离有回旋余地，也有更多时间思考、反应和调整策略。到了青春期早期，我开始把长距离赛事定为我的锦标赛目标和长远计划。

心理上，我发现自己适合有氧游泳。我喜欢规律，依赖那种重复感。没完没了地来回游就像冥想，有点像走在螺旋形的禅意花园里，能平息外界的喧嚣，让游泳的稳定和可预测性洗刷一切。我没有短跑选手那么多快肌纤维，也没有 50 米自由泳的技术。但心理上，我天生能坚持。

我知道自己是长距离游泳者有十五年了。跟我比赛的对手，有些才十八十九岁，只练了六七年。我训练这么久，对泳池的感觉已经很敏锐。我不跟水较劲，不对抗它的阻力。我让它托着我，推着我前进。水对我来说不陌生，是家。

常有人问我为什么不试试像戴安娜·尼亚德（Diana Nyad）那样的开

放水域游泳。奥运会有个 10 公里开放水域比赛，那才叫长距离！实话说，我小时候试过一次，但不喜欢。我不适应看不到底的地方，鱼啊、怪东西啊，还有未知的一切，太吓人了。我拒绝。我喜欢已知的，喜欢清晰的界限。

比如自由泳，规则很明确，动作简单，也是我最爱的泳姿。六岁时，我参加了个叫“朝圣者五项赛”的比赛，在感恩节前后。我游了 25 米蝶泳、仰泳、蛙泳、自由泳和 100 米个人混合泳。应该说，我“试着”游了——蝶泳、蛙泳和混合泳我都失格了。蛙泳时我的踢腿和手臂动作不对，蝶泳没并拢脚，混合泳就是之前蝶泳和蛙泳错误的集合。

不过我要骄傲地说——敲敲木头——那是我最后一次失格。我从没抢跳过，也没在该双手触壁时单手碰过。二十年没破纪录了。我对自己在斯坦福时的一些 400 米混合泳表现挺满意，包括几次打破美国纪录。

当然，我也有游泳上的弱点。比如仰泳，我从不喜欢，也没游好过。仰泳容易水进鼻子，或者不小心吞水，什么都看不到，入水动作也完全不同。我永远搞不懂它的吸引力。

我在训练中也常出错。我总爱用比赛速度游，哪怕不该这样。我说过很多次，我是个有短跑心态的长距离选手。我不擅长保存体力。起跳反应时间在长距离里算快的，0.66 到 0.73 秒。我总想在训练里模拟比赛状态，这有时会导致过度疲劳。我不想离开泳池时还有太多余力。不过这也有好处，每次比赛跳下去，我知道自己的划水频率，能掌控节奏。我练过几千次，知道那种不适不会要我的命。

还有个缺点，我打腿很一般。打腿训练时我表现平平。我更擅长用手臂拉水，适合用浮漂或者划水板。如果是“乳酸训练”——让乳酸堆积，像毒药一样留在身体里，然后休息一下不热身就再快游——我完全不行。大家都会觉得疼，但我好像更吃力。第一次游还行，后几圈就不行了。有些

人是乳酸训练高手，真是怪胎。

我最擅长的训练是“阈值组”，游不同距离，长时间保持快节奏。那时我的心率可能在每分钟 180 次，持续 45 到 60 分钟。还有超长距离训练日我也行。1500 米是我们最长的比赛项目，所以训练时可能游个 3000 米、2000 米、1000 米，教练还让我们越游越快。总共 6000 米，直线来回游，对很多人是噩梦，但我喜欢。（看来我才是怪胎。）

游泳时，我几乎能听见自己的心跳。水里有节奏，尤其是我的泳姿，每两下呼吸一次。同一只耳朵出水、入水，形成一种规律，像鼓点：哗……哗……哗。加上手掌击水的声音，像旋律，快慢都有。我就像个人形节拍器。

比赛时我脑子里的对话因计划不同，但几乎总在数圈数、米数或码数，跟训练时一样，能稳住心神。然后我会用激励的语气自言自语，很直接。比如：“这次转身要到位！”或者：“好，还剩 500 米，冲！”如果真的很痛苦，我就想想还剩多少。如果 1500 米剩 400 米，我就告诉自己：“就剩 8 个 50 米了。”把距离拆小，感觉没那么长，就像讨厌的饭菜一口口吃。

有时我会回忆过去训练的事，跟现在比。比如提醒自己 100 米训练有多快，告诉自己剩下的距离“算什么”。这些小伎俩骗过我的身心，不仅熬过比赛，还能游得好。我尽量不去想疼痛。

那些时刻很残酷，但我尽快转移注意力，因为什么都不想最好。歌词也有用，节奏跟我的划水合拍的歌，比如 U2¹ 的《美好的一天》。当然，布鲁斯·斯普林斯汀的歌也常在我脑子里转。

我的技术改变了女子长距离游泳的比赛方式，尤其是 400 米自由泳，现在几乎像短跑。小时候我起步像闪电，现在很多选手也这样。但在 800 米和一英里里，太快起跑和“太早”太快起跑有关区别。你可以快又保

¹美国著名摇滚乐队。——译者注

持能量，但如果耗太多——就完蛋了。有几场比赛我起跑太猛，甚至 800 米的前 50 米节奏太快，腿踢过头，结果撞墙过不去。

我成了女子 200 米、400 米、800 米和 1500 米自由泳的世界顶尖选手后，大家对我的技术着迷得不得了，像研究标本一样。1500 米的训练需求跟短距离冲突很大，能横扫这四个距离就像跑步运动员拿下马拉松、短跑和跨栏。这样的成绩引来无数文章分析我，挺酷的吧。我试着接受赞美，忽略那些让我觉得自己像实验小白鼠的评论。

2016 年，明尼苏达的梅奥诊所说我在国际体育中以最大优势领先，比照了跑步、骑行和其他耐力运动。迈克尔·菲尔普斯的教练鲍勃·鲍曼对媒体说，这是因为我“很协调”，意思是我的上下肢配合得特别好。大学游泳者出身、后来当高水平分析师的拉塞尔·马克说我泳姿几乎完美。

我很感激这些认可，真的。但我不是为了当什么标志性人物或标杆才游泳的。我游是为了挑战自己。回顾成功或所谓身体优势让我不自在。我宁愿干点别的，比如睡个觉，看个浪漫喜剧，或者给我奶奶打个电话。我哥迈克尔说我“平凡得不平凡”，这话我觉得挺贴切。

教练们常被问到是什么让我游得这么好。答案各不一样，但主题一致：努力。我从不赖床，乐于接受反馈，能尽快改进。我像块海绵，吸收知识。我的动力不是赢，而是进步。布鲁斯·格梅尔常跟我开玩笑，说我能黑漆漆的纸箱里一个人游泳，还能发挥最佳。这想法挺怪，但挺对。

刚加入国家首都游泳俱乐部时，我偶尔看到队友迟到，或者不每次训练都来，也不像我这样定目标。我意识到我想比这更好。我想做那个早到训练、参加每场够格比赛的人，接受指导，保持冷静。这些事能让我更强，走得更远。即便小时候，我就明白。

现在的我跟那时差不多。如果训练或比赛状态不好，我就告诉自己明天又是新一天。我跟游泳圈的伙伴保持联系，关心队友，给教练发短信。我

提醒自己这是件开心的事，真正的回报是我所在的游泳大家庭，而不是某天训练划水是否到位。

说到底，我最爱的技术和训练部分是全力冲到终点，哪怕是训练中。那最后 15 米对我来说意义重大。拼尽全力触壁，有种神圣感。我不想滑过去，哪怕已经游了几千米累得不行。我知道这只对我自己重要。很多游泳者觉得训练里最后冲刺没啥意义，没什么可争的。但我觉得这就像那句老话：没人看时你是谁，就是真实的你。

全力冲向池壁对我意义相似。没人关心，没人期待。但这对我重要。我想触到那面墙，用力结束，不留遗憾。不然就是让自己失望，不是因为努力失败——谁都会失败——而是因为没去试。我永远要试一试。

完

注：

没有出版社愿意出版此书，译者翻译此书也没有购买版权。仅供小范围传播参考。献给所有喜欢游泳的人。

