



林进霞在奔跑。

文\海南日报记者 梁君穷 徐慧玲 图\海南日报记者 武威

### 8公里的上学路

“小时候家境不是很好，林进霞和姐姐每天装上一团干饭，就沿着山路去上学。放学回家，姐妹俩就分工做家务，一个做饭，一个喂猪，她们两个都很懂事。”当林进霞的母亲董亚为向记者讲述这些过去的困难日子时，言语之中还是难掩对女儿的疼爱。

“从家里到小学有8公里的山路，有时候中午在校休息就每天走16公里，如果中午回家一天就要走上32公里。”家在三亚市天涯区红塘村委会饭粒村，就读红塘小学要走这么远的路，林进霞咧嘴笑道：“也许正是小时候走这些路，不知不觉中为后来的田径比赛打下基础。”

“她性格开朗，对家里都是报喜不报忧，是家里的开心果。”林进霞的大嫂宋文杰说，林进霞几乎从不跟家里人说学校训练的事，就连训练时晕倒、得了骨膜炎都是过很久之后家里人才知道。

对小时候的生活，林进霞觉得没有太多可抱怨的，她反而觉得这造就了她独立自强的性格。“也没有觉得特别辛苦，能帮助到家人，让我觉得很开心。”

收获考入清华大学的喜悦后，林进霞心中却有一个遗憾，曾经照顾她、对她影响至深的外婆没有看到她的成绩。林进霞的童年曾经和外婆朝夕相处，外婆的言传身教让她养成了独立自强的性格。

“那时候我的外公眼睛不好，外婆一个人既要照顾外公，又要负责拉扯我们这一帮孩子，但外婆从来没有叫苦，用自己的肩膀挑起了整个生活的担子。”林进霞说，可惜外婆在她四年级的时候就去世了，但多年来外婆的那股子韧劲一直影响着她，当她觉得自己快要撑不下去之时，外婆的身影又会浮现眼前，激励她前行。

### 3个月的梦想生长

3个月的时间，一株瓜苗可以长出甘甜可口的瓜瓢，一把麦子可以长出一片绿野，也可以让一个人的梦想生根发芽。

小学六年级时，林进霞在全市田径比赛集训中已经十分出色，耐力、爆发力都很不错，在赛前测试中，她在100米、200米、跳远、跳高4个项目中都是第一名，可惜最后比赛因故取消。

到了初中三年级时，在三亚市中学生田径运动会上，林进霞获得跳远项目第一名。她因表现出色被三亚市第一中学录取。

作为跳远体育特长生进入三亚市第一中学，但林进霞在跳远项目上并没有走太远。刚入校没多久，她就因为跳远项目高强度训练受伤，患上了骨膜炎，近半年的时间无法正常训练。“那段时间觉得特别难过，妈妈也觉得我太辛苦劝我退出，但我想着努力撑一撑总能过去吧。”就这样，这个倔强的姑娘坚持了下来。

“那时候的训练虽然很苦，但我还是觉得乐在其中，只有让自己跑起来，我才能清晰地感觉自己是奋斗。”林进霞说。

塞翁失马，焉知非福。因为这次受伤，林进霞的专项从跳远转到了400米田径。2016年3月，按照训练的惯例，教练要对所有新队员进行400米测试，林进霞测试成绩是1分04秒，这已接近国家二级运动员标准（1分03秒14）。

“林进霞是我带过的学生中，原始成绩最好的！”之后，三亚市第一中学田径教练张维果断让她转项训练400米田径，对这

棵优秀的苗子，张维进行了个性化训练，充分挖掘她的潜能。

2016年7月，全国中学生田径锦标赛在长春举行。这时候距离林进霞转入400米田径专项训练不过3个多月，而且学校的参赛名额有限。但是林进霞还是想去全国大赛的舞台证明自己，为了争取比赛机会，林进霞发奋训练，每天一跑就是25圈的基础训练。

功夫不负有心人。林进霞最终争取到全国赛参赛资格，并以57秒13的成绩获全国第五名，达到国家一级运动员水平，这是她体育生涯中的一个重要转折点。“这是我第一次感觉到自己有考入清华大学的可能，3个月的时间，一个清华梦的种子在我心中发芽了。”

### 0.3秒的突破

在拿到录取通知书后，林进霞迫不及待想要一起分享喜悦的人之一，便是她的教练张维。东北汉子张维自2005年从东北师范大学毕业后，便一直在三亚市第一中学任教，林进霞的成长离不开他的细心指导。

“2017年10月，在海南省中学生田径运动会上林进霞的成绩达到了56秒18。”张维说，这是一个很好的成绩，但也是一道坎，不突破这道坎，林进霞终将与清华梦想无缘。

“为了让我能突破56秒18，张维教练制定了许多科学的训练计划：每天早上开着摩托车陪我跑越野；还根据我的训练情况选择专业性强的自制器材。”林进霞说，教练还很关注她的心理状态，对她的心理辅导也在同步跟进。

在那段压力最大、训练最苦的日子里，林进霞总能从跑道上找到自信与力量。“我喜欢跑步的感觉，当我觉得快不行了，就撒开腿去跑，跑起来就觉得事情还很有希望。”林进霞的执着也得到了张维的肯定：“林进霞的执行力很强，有些训练强度确实很大，但她一直努力坚持，这让我很佩服。”

终于到了跑上考场的日子。2018年1月的北京寒风凛冽，30度的温差变化，让林进霞吐了一路，当然，这也是她第一次踏入清华大学的校门。

55秒88！林进霞将56秒18的成绩向前突破了0.3秒，创造了个人最好成绩，这是此次清华大学单招考试的全国第一名，也是清华大学六年来的最好成绩。

“对我来说跑步已经不仅仅是一种训练，它能让我开心，让我有扎实的奋斗感，希望今后能取得更好的成绩。”

在落日余晖里，数十名中学生在奋力奔跑，突然有个高一的女生身体失去平衡摔了一跤，但她很快又拍拍身上的灰尘站了起来。林进霞说：“看到她好像看到了当初的自己。”一次次跌倒，一次次站起来，生活的道路在她们脚下越跑越宽。

夕阳渐渐西沉，一群身形矫健的中学生还在红色环形跑道上奋力奔跑，一圈接着一圈，对他们而言，暑假的味道不仅是冰凉的西瓜与冰激凌，更是流入嘴角汗水的辛咸与操场上绿茵的芳香。

8月1日下午，记者在三亚市第一中学的田径场上见到了林进霞，因为今年以55秒88的400米田径成绩考入清华大学，她已经被三亚地方媒体报道了许多次，在当地小有名气。但记者要约她采访还是很困难，总要到田径场才能“逮”到她——她正和队友们忙着备战即将到来的海南省第五届运动会。

“考上清华当然是一件高兴的事情，但真正让我感到充实的幸福，是奔跑在田径场上的感觉，我享受那种跑起来的奋斗感！”身形高瘦而又不显得娇弱，有些黝黑的肤色将一双大眼睛衬得清澈明亮，当谈到“跑”进清华的感受时，林进霞多了几分同龄人的淡然，在她看来，努力的过程比结果更值得期许。



林进霞展示清华大学录取通知书。

三亚市一中操场，林进霞在教练的帮助下进行训练。

