



教育导报



教育导报
微信号



教育导报网

Education Guide

在这里,见证教育的无限可能……

国内统一刊号:CN 51-0052 邮发代号:61-141 第71期 总第3599期



家教周刊

2021年8月28日 星期六 今日4版 四川省教育厅主管 四川教育报刊社主办

从奥运中教会孩子——

比输赢更重要的是热爱和自信

■ 记者 梁童童

这个夏天,我们终于迎来了迟到一年的“2020东京奥运会”,世界各国的运动健儿们经过5年的艰苦训练,又一次相聚在赛场上。这场久别重逢的体育盛宴,带给我们许多热血与感动,同时,我们发现“唯金牌论”似乎不见了。在大家心中,运动健儿们只要尽了全力,就无所谓输赢。

今天,当我们不再像当年那般在意输赢时,是什么改变了?关于输赢,我们又能教给孩子些什么?

人生如奥运,最精彩的是当下奋力拼搏的身影

只要有比赛,就会有输赢。无论是奥林匹克赛场,还是工作、学习,“赢”固然重要,但越来越多的人认识到,比结果更重要的是过程,以及看待输赢的方式。

今年东京奥运会,中国队的首金诞生于10米气步枪“00后”小将杨倩手中。10米气步枪比赛用靶,直径最大的1环不到5厘米,“红心”的10环大小堪比针眼,参赛选手需要站到10米之外的地方进行射击。

气步枪比的是什么?比起视力,选手们更需要锻炼的是动作的稳定性,对身体每一个细微动作的精准把控,最关键的,还是扣下扳机那一瞬间的心理素质。

这场比赛,最后一枪前,杨倩的成绩比俄罗斯选手加拉西娜低0.2环。加拉西娜前23枪都基本保持在10环以上,面对最后一枪的压力,最后只打出了8.9环的成绩。而杨倩最后一枪打出了9.8环——即便如此,这也是她这场比赛的最低分数。

杨倩的心理素质之强大,可见一斑。杨倩曾在采访中表示,自己在比赛中只专注于自己,很少关注别人的分数。2014年,杨倩在浙江省运会上一口气拿下3块金牌,并在射击女子气步枪40发比赛中打出了399环世界级成绩。这一年,距离她

进入宁波体校射击队开始训练,不过4年时间。

杨倩之“稳”,跟她的性格有关,也跟她“只跟自己比”的心态有很大关系。把自己作为参照,就无所谓“输赢”,高的分数总结经验,低的分数汲取教训。输或赢,胜或负,都能成为促进个人的成长的力量;一时的输,也是为了下一次赢。

只跟自己比,看淡输赢——许多人都知道这条秘诀,但真正做到的还是少数。知行合一并非易事,杨倩用它获得了奥运金牌,对于普通人来说,它也能帮助我们尽可能少走弯路。

热爱篮球的大学生阿西,有着和杨倩类似的“稳”。

从初三第一次摸到篮筐开始,阿西的训练可以用“高效”来形容。

“这既是我打磨球技的训练,也是发现自己、认识自己的过程。”阿西说。

刚刚进入大学时,身高183厘米的阿西感觉自己没什么短板。然而,跟球队的学长们有了第一场实战之后,被打得落花流水的阿西才知道什么叫“山外有山,人外有人”。投篮不准就算了,身体较为瘦弱的他不要说突破、跟人对抗,甚至连篮板球都抢不到。

于是,阿西就想方法地在对抗上找出路。

先是从网上搜集对抗和过人技巧,一遍遍练习,再和同学“1v1”,一段时间后,进步还挺明显。然而,与更强壮的对手对抗时,阿西的技巧就有点“花拳绣腿”了。

怎么办?用力量抗衡力量。

阿西又开启了健身这条路。杠铃、哑铃、弹力带、跳绳、跑鞋、高蛋白饮食……当每一样装备都被熟练运用的时候,阿西的对抗能力有了明显提升。

现在,阿西自称“野球场的小大腿,每当比赛局势不好的时候,他就会拿出看家本领,运球、过人、三大步上篮,很快把比分追回来。

从球场“小白”成长为“大腿”,阿西的“升级”之路上输赢不少,但让他增加“经验值”的并非输赢本身,而是下场后对比赛的总结。为什么赢?为什么输?哪些因素可以确认为优势,进一步加强?哪些是劣势,能否改善,或是避免?

生活不必活成比赛,但人生就像奥运,走入了这个历程,就必定会面对输赢起伏。走向巅峰时,不骄不躁;跌入低谷,不气馁。人生如奥运,最精彩的部分,永远是当下奋力拼搏的身影。

民族精神、不负热爱、尊重对手……奥运精神不止输赢

今年奥运,一个名字值得每个人铭记——苏炳添。

8月1日,男子100米决赛。苏炳添以9.98秒的成绩获得第六名,全国人民都“炸”了!从那一刻开始,每个社交平台都被“苏炳添”三个字刷屏。

当时,受疫情影响,只能宅家陪爸爸看奥运的苏炳添有些不理解:苏炳添只得了第六名,为什么感觉大家比之前拿金牌的时候还要高兴?

爸爸告诉她,因为苏炳添创造了历史。

此前,男子100米这样的短跑项目,进入决赛的大部分都是黑种人,而苏炳添是第一个闯进决赛的亚洲人。不仅如此,此前的半决赛,苏炳添跑出了9.83秒的成绩,位列小组第一,并且,这个成绩打破了亚洲纪录。

是否获得奖牌已无足轻重。那一刻,苏炳添激动地跪地呐喊,全中国、全亚洲为之欢呼:他创造了中国人的历史,更创造了黄种人的历史!

中国,从背负“东亚病夫”恶名起,到1956年陈镜开在中苏举重友谊赛上,举起132公斤、打破当时132.5公斤的最轻量级双手挺举世界纪录,到许海峰,到刘翔,到苏炳添,终于走到了被全世界承认为体育强国的今天。

赛后,在接受中新社专访时,苏炳添提到了一个人——刘长春。他说:“刘长春就像我们最大的一个前

辈,给我们指引。”

1932年,刘长春作为中国体育代表团里的唯一一名运动员,参加了第10届洛杉矶奥运会。在男子100米预赛中,刘长春的成绩为11.1秒,位列第五,无缘决赛;之后的男子200米项目,他同样在预赛就被淘汰。

然而,这看似“平淡无奇”的成绩,不了解其背后的故事就无法体会它是多么来之不易。

洛杉矶奥运会之前3年,1929年的华北运动会上,刘长春就已经跑出了10.8秒的成绩。1928年世锦赛,100米冠军的成绩同样是10.8秒——也就是说,刘长春当时的实力是能与世界冠军媲美的。

1932年,日本成立了伪满洲国。伪满洲国政府向刘长春承诺,如果他代表伪满洲国参加洛杉矶奥运会,那么他就能获得条件更好的膳食和训练。随后,年仅23岁的刘长春公开表示自己是中国人,拒绝了其邀请。

在长达20多天的海路上,刘长春一边经受着晕船的不适,一边在甲板上锻炼,为了节省开销,有时连饭都吃不饱。到达之后,休息了不到两天,刘长春就上场参赛了。所以,我们可以推测,如果刘长春能够以正常状态参赛的话,即便无法拿到奖牌,但是至少很有希望进入决赛。

在那样一个老百姓吃不起饭、运动员缺乏科学膳食和训练的年代,刘长春毅然拒绝日本邀请,一个人代表一个民族,在奥林匹克赛场上与当时的世界强国同台竞技,向世界展示了中国人的风骨和气节。

刘长春第一次代表中国参赛,许海峰

拿下中国奥运史上的第一块金牌,邓亚萍连续8年保持“世界第一”,刘翔包揽110米栏奥运、世锦赛冠军,打破世界纪录,孙杨中距离自由泳大满贯……再到今天,苏炳添冲进男子100米决赛,跨越近100年,为国争光的接力棒从未停止传递。

中国的奥运史,也是一部从“站起来”到“强起来”的历史;中国的奥运精神,以民族精神做底色。

胜负并非不重要,毕竟赢是每个参赛选手的目标,但“更高更快更强”,除了战胜对手,更多意味着超越自己;奥运精神,有着比“求胜”更丰富的内涵:努力奋斗、为国争光、彼此尊重、不负热爱……

今年奥运,46岁“高龄”的乌兹别克斯坦体操老将——丘索维金娜再次回到体操赛场。作为世界上唯一一位29年连续8次参加奥运会的体操运动员,她为了家人、为了热爱一直在坚持。

两位来自不同国家的跳高选手,以同样2.37米的成绩双双打破世界纪录,“同时拥有两枚金牌”的提议被裁判认可,他们从一开始的失落相拥,到相互安慰、到震惊、再到喜极而泣,在场的人全都为他们热烈鼓掌。

每在网上刷到一条有关运动员的故事,爸爸就会拿出来与玫瑰分享。体操小将西蒙·拜尔斯退赛时,爸爸把当年刘翔退赛的事也拿出来重新梳理了一番。“为同胞的胜利欢呼,为他们的失败惋惜。除了这些之外,我们应该让孩子知道比起输赢,更重要的是他们背后的付出。奖牌只是对努力的认可,但是热爱和自信,是比奖牌更重要的东西。”玫瑰爸爸说。

从“必须赢”到“尽力就好” 我们越来越强大

在不到20天的赛程中,中国队一路高歌猛进,保持金牌榜“第一”的位置连续数日,却在最后一天被美国队以一枚之差反超。最终,中国队以38金、32银、18铜的成绩位列第二。尽管如此,这“第二”也是运动员们拼尽全力挣来的,每一枚奖牌凝聚着他们艰苦训练的汗水。

遗憾的是,本次奥运会中,女排、乒乓球混双、男子双人10米跳台等夺冠热门项目,没能收获金牌。乒乓球混双决赛失利后,刘诗雯现场落泪,在接受记者采访时非常自责;同时,许昕在新闻发布会上向所有人道歉。对此,网友们纷纷表示心疼,在微博上对二人进行安慰和鼓励:“‘昕雯联播’是最棒的!”“你们是中国的骄傲,无论结果!”“辛苦了,已经很棒很棒了!”

另一边,女排的失利虽然让人意外,但大家更关注的是朱婷手腕的伤。

似乎这次奥运会,民众对金牌的执念变淡了不少。在大家心中,运动健儿们只要尽了全力,就无所谓输赢。依靠网络的便捷,我们还了解到除开成绩和分数之外的他们,有怎样的特点、爱好。“杨倩打气球娃娃”“许昕是喜剧人吗”“石智勇王之蔑视”等话题纷纷冲上热搜,运动健儿们不再是一个只有奖牌和成绩的模糊遥远的形象。

这种略带“云淡风轻”的氛围,让人想起2008年北京奥运会刘翔退赛引起的轩然大波。

2004年雅典奥运会,刘翔追平了由科林·杰克逊创造的12秒91的世界纪录,夺得男子110米跨栏的冠军,在中国体育史、世界奥运史上留下了浓墨重彩的一笔。

此后两年,在瑞士举办的洛桑田径超级大奖赛上,刘翔又以12秒88的成绩打破了此前12秒91的纪录,再一次震惊世界。刘翔不仅使整个中国在田径项目上抬起了头,而且使整个亚洲在田径项目上抬起了头。无数国人都期望刘翔能够在2008年北京奥运会上,再次创造“飞人奇迹”。

但或许正是这份期待的重压压垮了刘翔。北京奥运会上,因为脚伤,刘翔刚起跑便停了下来,黯然离场。刘翔的退赛在国内引起轩然大波,但那个时候,对刘翔的批评、责怪多过了对他的关心。

影片《夺冠》中,郎平向女排姑娘们谈起多年前一位外国记者的提问:“你们为什么那么看重一场比赛的输赢?”郎平的回答是:“那是因为我们内心还不够强大。如果有一天我们内心强大了,就不会把赢作为比赛的唯一价值!”

从2008到2021,我们不再把赢得比赛作为国家实力的唯一证明,金牌固然重要,可是没有“那么”重要了。

金牌不能定义运动员的成败,同样,孩子的生活也不应该被考试分数决定。

在同龄人中,高玫瑰觉得自己很幸运,因为她的寒暑假怎么过,并不取决于期末成绩。考得好,学习的内容以拓展为主;考得差,重点就是查漏补缺。其余时间,该吃吃,该玩玩。

这和妈妈燕丹从小的经历有关。因为父母离异,母亲把全部希望寄托在燕丹身上。上学期间,不论大小考试,只要考得不好,就不能吃饭,也不能出去玩。

对于孩子来说,有时,父母的期待是一种压力。近年来,孩子因为考试焦虑到失眠、生病,甚至伤害自己的新闻时有发生,过于在意分数和输赢,只会让本可以成为动力的压力“压垮”自己。

如果父母眼里只看到孩子的成绩,孩子也只会看到分数。考试分数低,就等于“笨”,等于让父母失望,等于自己不值得被爱。这些联系让孩子认为自己的全部价值就等于分数,考得好拥有一切,考得不好失去一切。

如果父母能帮孩子树立正确的价值观,让孩子用更加轻松、自在的心态面对考试和比赛,即便考差了,也能用积极的心态吸取经验和教训,不断进步。