

编者按



生活中，你和孩子斗智斗勇过吗？家长绞尽脑汁想让孩子听话、懂事，希望他成为自己心目中“完美”的孩子，但有的时候并不如愿。父母之爱子，则为之计深远。为什么我们很爱孩子，孩子却离我们越来越远？

今日女报/凤凰网全媒体专栏《辣妈研习院》全新升级。每周一期，聚焦网络热点亲子教育话题，特邀亲子专家细致剖析孩子的成长问题，缓解育儿焦虑，助你用智慧和爱陪伴孩子成长。

家庭教育·咨询互动类栏目

辣妈研习院

王建平博士家庭教育



亲子专家 王建平博士

# 东京奥运会 #  
奥运精神带给孩子的到底是什么？

第32届夏季奥运会在东京激战正酣。奥运会赛事举国瞩目，截至7月27日，中国队获得了9枚金牌，5枚银牌，7枚铜牌的好成绩，位居金牌榜第三。杨倩、陈芋汐、侯志慧、谔利军等一批奥运冠军的名字随着赛事的进程荣登热搜榜，并被人们熟知。网友们议论着冠军们在赛场上的精彩表现，更对他们背后的成长故事津津乐道，很多家长也纷纷“开戒”鼓励孩子打开电视看奥运。

这也引发了大家对奥运精神与孩子成长的讨论，运动的意义在哪？奥运精神带给孩子的到底是什么？

带孩子看奥运是最好的亲子活动

体育教育可以磨炼一个民族的意志，改变一个民族的基因，是最好的教育之一。现在因为疫情，不太建议孩子们出门远行，但是在暑假中，把孩子从电子产品中拉出来，一起看奥运，还有比这更好的亲子活动吗？

奥运，首先是励志教育。带孩子看奥运选手的拼搏，也同时是在看一个个浓缩版的励志故事，让孩子相信：不懈努力，可以创造奇迹。比如，我们湖南的两个举重冠军侯志慧和谔利军，他们都来自农村，谔利军家甚至还曾是特困家庭，但是他们没有向命运低头。谔利军在奥运比赛前一年时还发生了肌腱断裂的重大伤病，但他通过艰苦的复健重上了赛场，最后在总成绩落后11公斤的情况下，完成惊天一举，逆转夺冠。

奥运，还是兴趣教育。现在的孩子，是电子产品陪伴下长大的一代，沉溺于手机、IPAD等电子产品中，化身“宅童”。要想办法让孩子摆脱碎片化生活，还有比一项运动更能让孩子持续投入的吗？

四年一届的奥运会，基本代表了当今人类最高的竞技水平。让孩子发现运动之美：

像飞鱼一样游泳，像黑豹一样狂奔，健美的身体、优雅的动作、迸发的激情……让他们知道，“豆芽菜”或者“小胖墩”都不健康，健康的身体是一生最宝贵的财富。

奥运，还是挫折教育。奥运赛场充满戏剧性，许多人把体育比赛的过程比作浓缩的人生，高潮与低谷，顺境与挫折，有强劲的对手，也有真挚的朋友。孩子即将或已经在应试教育的路上，告诉孩子赛场内外的故事，告诉孩子信念的重要，让他们学会合作、珍惜友谊、正确看待胜与败——获得成功固然好，但是经历失败也不是一件坏事。比如，46岁的体操名将丘索维金娜连续八次站在奥运赛场，还有四次参加奥运会的吴静钰，在复活赛中落败没登上领奖台……这样的奥运故事还有很多，虽然没有金牌，但他们的不放弃，同样令人钦佩。

最后要强调的是，奥运，还是爱国主义教育的最好时机。当五星红旗冉冉升起的时候，当雄壮的中国国歌响起时，那就让孩子在电视里响起这熟悉的旋律时站起来，带着孩子一起唱，致敬中国冠军，致敬中国国旗，让孩子为祖国的强大而自豪。

家庭教育·成长改变类栏目

慧妈手记

奥运冠军杨倩，“天才射击少女”如何炼成

7月24日，“00后”小将杨倩在东京奥运会女子10米气步枪决赛中，一举夺得桂冠，为中国队赢得本届奥运会首枚金牌。

消息传来，全国人民都记住了这个沉着可爱的宁波小姑娘。

杨倩目前是清华大学经济管理学院大三学生，颁奖台上她与母校相互比心，成为网络热门话题。

从一名城镇普通学生成长为“天才射击少女”，进入清华大学，拿到奥运金牌，杨倩的成长道路备受关注。

2010年底，宁波鄞州区姜山镇茅山小学10岁的小学生杨倩，凭借着良好的天赋，被射击教练虞利华看中。

“这个小姑娘的眼睛很亮，就像有滴水珠在眼睛里一样。”这是虞利华对杨倩的第一印象。

虞利华回忆，当杨倩被当众叫起来面试时，她大方利落地和教练面对面，一点没有其他小学生初见到陌生人的紧张和羞涩，这给他留下了良好的印象。

“其实我们就是想通过这种方式看小孩的气质怎么样，因为好的心理素质是一个优秀运动员在比赛场上必须具备的素质之一。”虞利华说。

之后的测试环节，杨倩果然也不负众望，虞利华当场就有了心思把这棵“好苗子”带回去。

虽然女儿被选中当运动员，但杨倩的家人却并不太乐意。

杨倩妈妈说，他们都舍不得让孩子去当运动员，因为做运动员肯定比单纯读书要辛苦。

但小小年纪的杨倩却坚决要去，并且明知从此要离开父母的温暖呵护，独自离家远行也在所不惜，似乎冥冥中已经知道了自己的人生方向。

而她仅仅在训练一年后，就显现出了良好的天赋。

2012年，杨倩第一次参加全国青少年比赛，一举拿下了亚军。

2015年，在第一届全国青年运动会上，杨倩又获得季军，并在年底入选国家青奥队并获得了

国家级运动健将称号。

说到这，就不得不谈谈孩子的天赋和兴趣。

很多家长，尤其是幼儿园阶段和小学低年级阶段的家长，生怕孩子长大后没有特长，花费很多钱让孩子学这个学那个，到最后，孩子还是没有特长——学什么厌烦什么。

实际上，从杨倩的成长经历可以看出，真正的兴趣爱好是不需要那么用力地寻找和培养的。

有天赋的孩子，就像地下伏着一眼泉，地表是怎么也藏不住的，它会汨汨地往外冒，一直往外冒，你堵住了这里，它又往旁边冒。

你看杨倩的爸妈想拦都拦不住。

而需要那么用力寻找到的“天赋”，大概率是个假“天赋”——家长以为的天赋。

10岁开始明确自己的人生方向后，杨倩开始在向射击奥运冠军冲锋的道路上高歌猛进。

成功没有捷径，唯有拼搏和努力，成功之路必然由汗水和心血铺就。虞利华透露，射击训练非常枯燥，但杨倩非常能吃苦。比如练卧姿，一个姿态要保持60分钟以上，练久了手臂会剧痛难耐。

还有练跪姿，同样长时间保持不动，脚有时候会像弹簧一样，站都站不起来。但杨倩从没有因为训练的苦累哭过一次。

杨倩的优异表现，不仅仅让她收获了一堆奖牌奖状，也让她有机会就读清华附中，然后，通过高考，考上了清华大学。

2016年，杨倩被特招进清华大学射击队，并在两年后，以不错的成绩考入清华大学经济管理学院。但杨倩毕竟也是一个青春期的孩子，在漫长的艰苦训练道路上，同样也会有叛逆和懈怠的时候。

虞利华透露，杨倩进入清华读书后，有一段时间训练状态有一些懈怠。正好，他当时在北京出差，清华大学的老师向他反映了这个情况，他特地把杨倩找出来谈话。

“大冬天的北京晚上很冷，我骑着电瓶车带着杨倩，她坐在后座送我去车站，我还和她聊。”

虞利华像父亲一样把自己的成长经历告诉杨倩，他希望她通过自己的努力让人生没有遗憾，不要遇到一点困难就躲在曾经的荣耀里止步不前。

“为什么把你送到清华来？就是希望你得到更好的教育，无论对你将来发展，还是专业来说，都会更好一些，至少你是两条腿走路。”

这番谈话让杨倩清醒了不少，她重新清晰了目标，再度找回了当年在虞利华手下训练的劲头，这才有了在女子10米气步枪项目连续4站选拔赛全部夺冠，最终作为一名“00后”小将，毫无悬念地来到了东京奥运会的赛场。

我们梳理杨倩的成长故事，会发现她就像我们看到的很多“别人家的孩子”。

面对这样的孩子，许多家长难免会发出同样的疑问，为什么别人家的孩子这么优秀？而我家的孩子那么叛逆，一天到晚就沉迷打游戏、上网、玩电子产品呢？

实际上，孩子有这些问题，除了家长的教育疏忽，还有一个重要的原因，是孩子的心智还没有被唤醒。因为他们没有发现自己的兴趣和热爱所在、没有看到更有意义的存在，所以容易被肤浅的外物引诱，容易沉迷在低级的快乐中不能自拔。

就像著名作家林清玄所说，好孩子是已唤醒内心种子的孩子，他们认识到了自我，坏孩子还没有唤醒种子，没认识到自我，还浑浑噩噩地活着。可怕的是，有些人终其一生都是浑浑噩噩地活着。

如果我们的家长和学校一直逼迫着孩子考高分，而不能提供多元的、有说服力的、足够让孩子们振奋的长期目标，被网络和电子产品诱惑的孩子只会越来越多。

根据孩子的特点来教育孩子，就是唤醒孩子内心的种子。

而被唤醒内心种子的孩子，即便一时迷途，也很快会迷途知返，就如同曾经懈怠的杨倩。

慧妈简介 >>



李馨

小学老师。曾留学韩国，热爱旅行写作，如今坐标湖南益阳。家有萌宝女儿6岁。不管对于学生还是自己的孩子，我的教育理念都是“你就是你，你该有你欢喜的样子”。