

让热爱运动成为新时代“家风”

乐活日子

白岩松曾说：“应该让体育成为中国的家风，因为‘体’里有‘育’。孩子在训练中才能明白团队精神，才能共同面对失败，共同去赢，这是一种教育。”的确，父母就是孩子的镜子，热爱学习、喜欢运动的父母，更容易培养出有同样品质的孩子。从谷燕对谷爱凌的教育理念上，我们至少可以学到：父母最应该传承给孩子的是——热爱。用热爱赶路并传承热爱，鼓励孩子做“更好的自己”。



■ 胡杨

虎年春节因为疫情许多人依然要就地过年，而2022北京冬奥会的成功举办让中国人的壬寅春节“如虎添翼”，令人心潮澎湃。首先被誉为“东方美学的回归与超越”的开幕式美轮美奂，惊艳了全世界；随后冰雪健儿们的精彩表现和拼搏精神，激励着我们“一起向未来”。据新华社消息，北京冬奥会已成为迄今收视率最高的一届冬奥会，在转播时长、技术、内容制作方式等多方面都书写了新纪录。

谷爱凌：完美诠释美的力量，美就是不断做更好的自己

北京冬奥会上，谷爱凌无疑是最闪亮的那颗星，目前她已不负众望为中国队摘得一金一银，“爱上谷爱凌”已成为许多人的“虎年开篇”。

2月8日上午我全程观看了谷爱凌在自由式滑雪女子大跳台决赛中夺金的过程，见证了这18岁女孩飞扬的青春与非凡的勇气。随后几天，满屏都是谷爱凌，她的国籍也成了热议。夺冠后谷爱凌落落大方回道：“我觉得体育可以团结所有人，体育不需要和国籍挂关系，我们所有的人在这里，就是为了希望可以不断地去拓展人类的极限。”谷爱凌曾再三表明，选择代表中国队参赛，是为了让这项运动能够通过她的个人影响力，得到更好的推广和发展。与其说她有一颗中国心，不如说在美国长大的她，更有一颗热爱运动、渴望改变世界的心。这，才是真正的奥林匹克精神。

其实，有时是我们成人的狭隘，阻止了孩子们去打开、创造一个美丽新世界。“不爱叠被子”“一天睡10个小时”……在这些谷爱凌的小花絮后面，我注意到她在被采访时经常提及“女孩要勇敢做好自己”。“作为一个女孩，在一个由男性主导的运动项目中，会遇到很多困难，但我也非常感激能拥有这样的经历……我99%的时间是在自己在努力，自己在学习，自己在摔跤，自己在

哭泣，自己不确定能不能做到……但这都是过程的一部分。如果没有这些奋斗的时刻，拿到奖牌就没有什么意义了。所以，能克服才是最好玩的一部分。”

试想，当许多花季少女还在琢磨如何节食减肥的时候，谷爱凌已驰骋在她的冰雪世界上，“同龄的孩子还在哭闹和抱怨时，我正在(滑雪的)小坡道上忙着呢。”

而关于美，谷爱凌说：“3公里、5公里都跑不了，一点太阳都没晒过，这不是漂亮，更不是美。美不是瘦，美是有力量，自信和健康，美是能做很多不同的事情……”

无论如何，我都很喜欢这个可以讲流利的英文和中文，流着一半中国血液、有着美国思维和中国情怀的女孩子。她让我们看到青春少女该有的样子，更代表着奥运精神该有的样子。

看着谷爱凌，我也想说：“为改变世界格局而扩大自己的格局，也是每个父母的要任，是我们要给孩子的最好未来！”

白岩松：“体”里有“育”，应该让体育成为中国的家风

2月10日晚我看完自由式滑雪空中技巧团体赛我国运动员摘得一枚银牌后，转台正看到白岩松在《冬奥1+1》讲述一个父子两代的冬奥故事。

2月10日，29岁的奥地利人约翰内斯·施特罗尔茨波追随父亲休伯特·施特罗尔茨的脚步(1988年冬奥会休伯特·施特罗尔茨为奥地利拿下高山滑雪男子全能金牌)，在北京冬奥会上赢得男子高山滑雪全能项目的金牌，施特罗尔茨父子也成为冬奥会高山滑雪运动中第一个“父子金牌获得者”，成为冬奥会的经典。

白岩松当时说：“运动应该成为家风，父母应该传承的是一种热爱。”对此我非常赞同。刚好当天我转载一篇谷爱凌文章时在朋友圈写道：“儿子去踢球了，其实孩子成长中的很多问题，都在踢球的小伙伴中解决了。运动和音乐，是父母一定要教给孩子的两笔人生财富。”

今年春节，我提醒儿子该去滑雪了，他

说过年人多年后再去。大年初八他果然和小伙伴们的去怀北滑雪场了，夜色朦胧的滑雪场上，4个小伙子胸前举着滑雪板，每人一身迷彩滑雪服，头戴头盔。我立刻发朋友圈道：“小虎队的既视感。”我妹则留言道：“这是飞虎队啊。”

从小到大，我采取的策略都是把孩子“推出门外”。儿子从小没上过什么课外班，轮滑、单板、滑冰、滑雪都是他自己跟小伙伴们一起玩着学会的。只要是跟小朋友去玩、跟同学去踢球，我这里一律开“绿灯”。因为我知道，身体是根本，而在与小朋友们的玩耍、运动中，儿子不仅锻炼了身体，还培养了团队精神，最重要是解决了独生子女的“陪伴缺失”问题。

白岩松在节目中还说道：“如何在规则下去赢，又如何有尊严和体面地去输，这是最需要和学会的东西。应该让体育成为中国的家风，因为‘体’里有‘育’。孩子在训练中才能明白团队精神，才能共同面对失败，共同去赢，这是一种教育。体育对人的教育是巨大的。”

说到体育家风，我的父母就是好榜样。每天早晨我醒来第一件事就是看微信运动里的老妈，她总是高居榜首。我老妈81岁了，仍每天早晨坚持锻炼，那天她在视频里对我说：“我就是要让我的孩子们睁眼就能看到我，让孙辈们看到姥姥这么大岁数了还在坚持锻炼。”而关于锻炼，我老爸更是家里的领头羊。所以在“运动家风”方面，我家已经在三代人身上“变现”了。

父母，传承给孩子的应是热爱

最近我看到一句话：“望子成龙、望女成凤的核心在于，父母是否是龙是凤。”父母就是孩子的镜子，热爱学习、喜欢运动的父母，更容易培养出有同样品质的孩子。

谷爱凌的横空出世，让我们瞩目的妈妈谷燕，视频中我看到谷爱凌夸自己的妈妈“是世界上最好的妈妈”。那一刻我笑着想：我也许不是儿子眼里“最好的妈妈”，但我敢肯定“我是最好的自己。”

天才学霸、运动健将以及优渥的家庭条件，这些可能都离普通家庭甚远，但从谷燕的教育理念上，我们至少可以学到：父母最应该传承给孩子的是——热爱。

谷燕上学时就是北大短道速滑队队员和滑雪教练，之后去斯坦福大学商学院读MBA，毕业后在华尔街做投资工作。谷爱凌两岁时就被妈妈带着去滑雪，一路上谷爱凌“因为热爱所以坚持”。每到滑雪季，谷燕会坚持开车4个小时送女儿去滑雪和训练，每天往返8小时，一开就是十几年。

在旅美华人“渡十娘”的文章中，我看到这样一段话：“落地美国后，就有华裔妈妈告诫我，数学不用急，咱们华裔娃都有天赋。但体育一定要抓！一是你要融入美国文化，体育和艺术是他们的社交密码；二是孩子从小练体育不仅强身健体，还可以因此磨炼意志，更可以加强各种修养和团队意识。华裔都希望孩子多读书，体育特长自然也是未来爬藤的必杀技。”

这让我想起罗振宇关于“养育孩子的两种逻辑”：“一种是吃穿住行学各种关照，当然同时也意味着各种限制。另外一种就是提供资源和榜样。前一种是按照现代社会的逻辑，把孩子看成是一个即将要投入竞争的投资品，其中当然包括要投入时间资源。另一种是按照人类古老的逻辑，把孩子看成是生命的传承，是另一个活生生的人，显然榜样的作用和人格的示范才是最有效的。”

回首我自己养育孩子的历程，实施的就是第二条逻辑——以身作则，传承热爱。我希望儿子在回首成长过程时，会留有三种“妈妈的样子”：妈妈跑步、瑜伽运动时的样子；妈妈在书桌前读书、写字、画画的样子；妈妈在厨房里做饭时，音乐缭绕着饭香的样子……

的确，孩子们的起点，归根到底是父母的肩膀。我们至少可以先做好自己，用热爱赶路并传承热爱，鼓励孩子做“更好的自己”。

有何办法可帮助我们更好实现新年目标？一个简单做法是：降低对目标的期望值，微调生活和工作习惯，让改变从一点一滴发生。所有成功的改变都不是突变，而是渐变。不要把目标当成任务，而是当成一种额外的奖赏，一种优化生活的方式。“任务心态”会让我们失去对生活的热情和动力，“优化心态”才能让我们慢慢变得更好。

■ 卢安生

有研究表明，只有约8%的受访者能完成他们在新年伊始设立的计划。换句话说，绝大多数人的新年计划都没能实现。那么，有何办法可帮助我们更好实现新年目标呢？

接受渐变而非突变。心理学家 Rachel Weinstein 认为，大多数新年目标失败的原因在于，我们总给自己设定过高的目标，以符合自己心目中的理想自我。希望越高越容易落空，一个简单做法是：降低对目标的期望值，微调生活和工作习惯，让改变从一点一滴发生。所有成功的改变都不是突变，而是渐变。

另外，改变自己首先要接纳“不够好”的自己。一切让自己突然变得跟过去截然不同的要求，都是不现实的，只要能比过去的自己好一点就够了。

从简单习惯入手。不要想着“我要做成某事”，而是考虑我能够在每天生活里插入一个小习惯，并把它当成一个生活必备环节。比如不妨每天下午休息时到公司楼下跑几分钟，让自己慢慢适应每天锻炼的习惯，再往上加码；不妨把想读的书放到书桌上，让自己在睡前关掉手机、电脑，翻几页书，如果有感悟做做笔记，写下想法……

不要把目标当成任务，而是当成一种额外的奖赏，一种优化生活的方式。“任务心态”会让我们失去对生活的热情和动力，“优化心态”才能让我们慢慢变得更好。

多做思考和复盘。一定要定期抽出时间去思考、总结、复盘，把你的行动和反馈进行提炼，抽象成更系统的心得和方法论，这些才是你真正从行动中能够得到和积累的属于你自己的东西。

从支持和陪伴中获得激励。心理学家 Richard Ryan 建议，如果你想增加每天的步数，不妨约上一位好朋友一起去散步或跑步，一方面可锻炼身体，另一方面又可满足我们对关系的需求并互相监督。

一个好习惯的养成，光靠一个人去坚持，也许是低效的。从亲密同频的朋友那里获取支持和激励，可以极大增强动力。2022 年如果你想改变自己，不妨创建或找到一个志同道合的小圈子，定期在群里互相交流、打气、监督，为自己创造一个能够不断提供动力的环境。

考虑对他人的价值。2021 年一项心理研究发现，当你关心的焦点扩大范围时，你所感受的幸福感就会成倍增加。我们总在不断追求自身存在的意义和价值，这可从我们的行为如何影响他人中体现出来。比如“5分钟给予”，只要每天抽出5分钟，帮别人一个小忙，就可带来巨大的精神回报。

因此，你设定新年目标和计划时，想一想能否对外进行一些输出，通过自己的行为切实有效地为别人提供一些帮助。

实现目标，需从一点一滴开始

心无旁骛，何惧“内卷”？

■ 林采宜

现代生活随着信息透明度不断提高，攀比无处不在，“内卷”仿佛成了空气中的细菌，无处不在。最近有人问我：如何避免“内卷”？

这可得从“卷”的内在驱动力说起。通常你在乎什么，就会被什么所绑架。内心的在意，如同精神的绳索，你心里越看重它，绳索就绑得越紧。古人说：人为财死，鸟为食亡。现代人兜里有钱，口中有食，照样会

为名牌大学的入学通知书、为创业平台能够去交易所敲钟、为各种各样的发财梦去争去亡。

很多人会埋怨，如今社会压力太大了，“内卷”是被环境带节奏了……看似无可奈何，其实也是托辞。任何外因都要通过内因才能起作用，你心里没有种子，外界浇一吨水上去，也不会长一棵草，何况那些遮天蔽日的暴富或发财大树。

环境是一个客观存在，面对它，有人乐受，有人苦受，也有人选择不

受。乐受是闻之则喜，见之则喜，如同蔡志忠漫画，可以通宵达旦，但不是卷，而是神来之笔，是心向往之。

至于苦受，最经典的例子就是头悬梁、锥刺股，对于不喜欢的事情，用锥子、绳子逼着自己去接受。

其实人生还有第三种选择，那就是“不受”。每一个人都是独一无二的个体，与其他个体存在天然差异，一味地追求认同是一件愚蠢的事。

人世间，有星辰大海，有日光月华，也有随处可见的锥子和绳子，对

于蝇营狗苟者而言，星辰大海、日光月华都与他无关；对于昂首阔步、自行其事的人而言，锥子和绳子也跟他无关。没有人可以逼死你，除了你自己。同样，也没有人可以放过你，除了你自己。

从某种意义上说，“内卷”不是社会的问题，而是心态的问题，是层层叠叠的攀比捆绑而成的逼仄和无聊。做自己喜欢的事情，心无旁骛，“内卷”即便是滔天大浪，也卷不到你半根毫毛。

