

编者按

近日，第33届夏季奥林匹克运动会在法国巴黎闭幕。作为世界级盛会，奥运会吸引了全世界的目光，中国奥运健儿们精彩的赛场表现为我国观众带来了震撼人心的视觉盛宴，其背后的成长经历也成为荧屏内外的热议话题，由此也引发了人们关于“孩子培养”话题的思考。为此，我们特别推出此专版，探讨奥运健儿的成长经历给予家庭在培养孩子成长成才方面的启示。

从奥运会看孩子培养

父母的责任是发现

■ 口述:傅春昇(游泳运动员傅园慧父亲)
■ 整理:中国妇女报全媒体记者 董颖

发现孩子的兴趣和特长。不管哪个孩子都有天赋，我们做家长的就是要找到孩子的天赋。我认为可以多试，什么都去尝试一下，让孩子广泛地参加各类活动。比如傅园慧小时候，英语、画画、跳舞……我们都让她去感受一下，看看孩子对哪个有兴趣、有天赋。比如画画，一学就会，就有感觉，这就是天赋。

不是所有的孩子都必须读书好，也可以是别的方面好，跑步、游泳等，作为家长，我们的责任就是去发现。

尊重孩子的选择与坚持。我们家从小就尊重孩子，什么事情都是商量着来。其实3、4岁的小孩也是懂事的，不是小孩就必须听大人的。

正因为我们尊重孩子的想法和意见，家里形成了良性循环。傅园慧也特别尊重我们，她心里一直觉得要为我们争气，这就产生了特别好的效果，她游泳优秀带动了其他方面也好。

其实，家长不用过于担心孩子学习体育是不是很苦，会不会太花时间，只要孩子喜欢并且愿意坚持，做父母的尊重并支持

就好了。她小时候每天放学后去游泳训练，那个时间如果不训练也就是玩了，所以家长要做的就是花时间陪她去。

创造好的氛围，培养自驱力。很多人说傅园慧性格好，开朗又自信。其实这和家庭氛围有很大关系，我们一家三口是很平等的，朋友一样的关系，怎么开心怎么来。在我们家绝对没有“家长就是权威”这回事。

我们两个大人比较佛系，创造轻松愉悦的家庭环境支持她，对她没有具体的要求。反倒是孩子从小就觉得她自己要努力，要孝顺我们。百善孝为先，她身上的这些品质是比比赛成绩还让我欣慰的。

曾经有人说她的身体条件不适合当运动员，但是她不信，靠着自己的加倍努力去坚持。所以，只要孩子自己喜欢，愿意去做，就能够做好，如果靠外力逼他们、压他们，反而不行。你看有些孩子，被父母管着，强迫着学习，即使考上了清华、北大，也不一定快乐，这也不能算成功。

作为家长，要引导孩子，不能施压。要让孩子开心，发自内心的愿意做某件事。

被父母托举的孩子

■ 刘勇鹤(儿童文学作家，儿童心理学家)

“别人的孩子为国争光，我的孩子吊儿郎当”，这是最近在网上很火的一句话。中国父母一直把孩子的教育和未来看得最重要，古人说，母以子贵，父以子显。但一些家长抓不住家庭教育的重点，或者说用错了力，不仅效果不好，还搞得每天鸡飞狗跳。

奥运健儿为我们献上了一场场精彩的争夺赛，而奥运健儿的父母给我们讲述了一堂堂无价的家教课。为什么这些孩子能成为奥运冠军、学习和兴趣两不误？为什么这些孩子那么自信、能够抵得住那么大的压力？深入分析我国健儿的优秀表现可以得出结论，这离不开奥运健儿的辛勤付出，但更重要的，却是来自父母全方位的托举。

先说精神托举。中国选手马振昭在巴黎奥运会柔道女子78公斤级项目中获铜牌。这枚铜牌，是中国柔道队本届奥运会的首枚奖牌。马振昭的父母在家里说得最多的一句话便是：“你是我们家的大将军，你是我们全家人的骄傲！”九岁就开始练习柔道的小马，在艰苦训练的时候，只要想起父母这句话就充满能量，奋勇向前。还有一个例子，

游泳冠军潘展乐，小时候跟外公一起长大，外公在树立孩子良好的价值观的同时培养孩子自信心，总会看到小潘的付出，说出他的进步，这是小潘成长路上的不竭动力。反观一些家长，总给孩子贴负面标签，“你就是一个‘胆小鬼’‘窝囊废’”，孩子慢慢也就接受了这个符号，难以真正“立”起来了。

再说物质托举。成为一名优秀的运动员，当然是有条件的。网球运动员郑钦文在本届奥运会上的表现堪称完美，很多人聚焦在父母为了她的训练花费2000万元“学费”上。这个费用对普通家庭是惊人的，对郑钦文父母的压力也是巨大的，他们为了14岁的孩子继续打球，卖了房子，这也让小郑感受到家人在鼎力支持自己的特长。家长应该发现兴趣，保护兴趣，成就兴趣。反观有些家长，其实并没有了解孩子的兴趣，更不要谈对于兴趣资源的投入和对于孩子兴趣的成就了。

另外就是奥运健儿家长们家风的传承，他们为健儿创造的条件当中，一定少不了吃苦耐劳，奋斗进取，为国争光的品质，这一点也同样值得我们一起学习。

自信与谦虚并不矛盾

■ 白璐(北京大学医学心理学硕士、心理咨询师，高级家庭教育指导师)

作为世界级盛会，奥运会无疑吸引了全世界的目光，很多家长也以此为契机，教育孩子要勇于拼搏、不怕挑战。但另一个大众热议的内容也和家庭教育息息相关。

不少人发现，年轻一代回答采访问题时和老一代运动员谦虚谨慎的语言风格不同，新一代运动员中出现了一些“神发言”，比如在游泳赛道中大放异彩的潘展乐，在接受采访时的回应是：“比赛已经结束了，冠军是我们的，不满意的应该是别人！”

面对类似自信的发言，也有反对声音：应该保持中国人谦虚的美德。在这一点上引发更多争议的是女子100米栏运动员吴艳妮，她打破了大家对传统运动员的认知，比赛时画上美美的妆，开场亮相也别出心裁，接受采访时语言大胆犀利，常被网友吐槽成绩不佳但花样很多。但其实对于亚洲人来说，吴艳妮在100米栏中的成绩已经非常亮眼。但很多家长也会纠结，如果我的孩子性格自信张扬，发展好可能会被大家喜欢，但如果没有取得好的成绩，是不是会惹人非议呢？

其实，自信和谦虚从不矛盾。自信是内核，谦虚是表达方式。在研究和实践中我们发现，自尊自信的个体往往更容易获得更高的成就和人生的幸福，也更有能力规避风险。在近几年的咨询中，很多家长担心孩子被情感控制或被朋友带坏。比如一位妈妈发现女儿对好朋友的话言听计从，甚至被这个好朋友网暴后依然选择原谅，和她继

续交往，这让妈妈非常不解。在后来的咨询中发现，这位妈妈从小对女儿采取打压、批评式教育，女孩进入青春期后不止一次在妈妈面前说自己很差劲、很自卑。而好朋友给了这个女孩肯定和重要的情感支持，这是女孩在成长过程中一直缺失的部分，因此哪怕对方曾经伤害过她，她也会选择原谅。

所以，越自信的个体，才越有能力在情感上不被人控制，因为他不用依附于别人来获得自我价值，他本身就是一个很棒的个体。这是我们在家庭教育中一定要注重培养的。而培养自信，家长要在生活中及时看到孩子的闪光点并明确反馈给孩子。比如，他笑起来很有感染力；他特别会关心人，他会在妈妈生病时照顾妈妈；他特别有学习能力，会收集资料解决问题。

当然，家庭教育也要面对问题，这时我们采用的方法非常重要。比如，孩子因马虎错了题，我们可以跟孩子讲：“这次考试你考得很好，很多知识点都掌握了，但有两道题是因为马虎错的，你觉得下次有没有什么办法避免这样的事呢？”这样的表达肯定了孩子的努力，也指出存在的问题，并促进孩子思考如何解决问题，既能帮助孩子慢慢思考学会解决问题、获得提升，又不会破坏孩子的自信感。

再回到文章开始提到的关于自信和谦虚的争议。其实，谦虚与自信并不矛盾，如何引导孩子找到适合自己的表达方式，并且不在意他人的看法，坚守自己的内心，是家庭教育中一个重要的议题。

口语

何以
为美

刚刚落幕的巴黎奥运会引发了全民体育热，也让人们欣赏到运动之美。尽管运动员们肤色不同，体型各异，却都在为了梦想而拼搏，都是值得我们欣赏与尊敬的偶像。郑钦文、潘展乐们在赛场上为了理想而全力以赴的瞬间在互联网上刷屏，让人们看到了自信之美、力量之美、霸气之美。

然而，奥运回刚刚结束，运动员们代言的品牌宣传中，人们竟然看到郑钦文被一些品牌P图了，标志性的小麦色皮肤被磨皮、美白，健康的身材被一键变瘦，这还是我们的“网球女王”郑钦文吗？白又瘦，全然失去了她原本的韵味和美感。不禁让人

感叹：难道社会就只有这一种美的标准吗？真正的美，应当是多样的，是包容的。郑钦文在赛场上挥洒汗水时的英姿，是力量与活力的美；她投入比赛时的神情，是专注与执着的美。肌肉与力量、速度与激情，这些难道不是美吗？

我们的社会不应狭隘地定义美，而应尊重和欣赏各种不同的美。运动员的精神能够激励一代人成长，奥运会的舞台让我们看到了多元的美，而对于代言广告中的不恰当P图，我们更应反思，别让单一的审美标准束缚了真正的美。

董颖

培养孩子的四个关键词

■ 口述:程为敏(北京大学社会学系教授)
■ 整理:中国妇女报全媒体记者 董颖

我一直关注奥运会，关注中国队的各项比赛，同时听到很多运动员的成长经历和事迹，内心特别感动。看到这些运动员这么优秀，我整理了四个关键词，也是家长在培养孩子时可以重点培养的方向。

第一个关键词是坚持。我们从运动员身上看到的是坚韧、锲而不舍的精神。第一次参加奥运就能拿到金牌或奖牌的毕竟是少数，那是极幸运的，有更多的运动员为了争取奖牌和更好的成绩一直在坚持，参加了多次奥运会。一个奥运周期是四年，日复一日非常不容易，所以坚持是我看奥运会时感触最深的一个词。你看巩立姣，参加了五次奥运会，也就是20年，20年一个人的身体会发生巨大的变化，各方面的机能都会不同，所以不要说名次，就是能够保持在那个状态就很不容易。她对记者说，她从第一名到第五名都得过，这太了不起了。

我觉得教育孩子时，家长都很关注他们的学习，但更重要的是让孩子懂得，学习从来不是一时一刻的事，而是一辈子的事，让孩子们学会坚持，一天学多少看不出来，坚持十年二十年就能看出来了。

第二个关键词是理想。所有这些获得好成绩的运动员，他们都有为国争光的理想，他们为了理想可以不计个人得失。

男子举重冠军刘焕华，为了冲击81公斤级

比赛，用三年时间增重21公斤。对于运动员来说，升级别的同时增重很不容易，他一度练到吐，如果内心没有理想信念，很容易就放弃了。

孩子们也一样，父母应该协同孩子，为他们树立理想，当人心中有目标有愿景的时候，就更容易克服眼前的一些困难，抵制诱惑。

第三个关键词是牺牲。运动员们的故事里，克服伤病和不计个人得失的色彩一直都在。很多人的青春，十几二十年拴在一个项目上，就意味着再也不可能改行，一切得失都不能计较，唯有一心一意去争取。

牺牲精神，也是值得孩子们去学习的，这不是空洞的说教，而是真实可感的激励。能够为了大的目标而忘我，作出牺牲的人才能做得了大事，否则患得患失，什么都舍不得放弃，这种人是做不成大事，也没有什么前途。

第四个关键词是实力。比如我们的乒乓球、跳水，在那么重大的比赛中，为什么还能临场不乱、稳定发挥？这就是平时锻炼所得来的绝对过硬的实力。

我以考试做比喻，我们的一些学生，临到考试拿着书拼命翻，然后，在书上画重点就开始突击背，来不及了就开始猜老师可能会考哪儿。我一辈子考试没画过重点，而是把一本书仔细从头看到尾，每一行都看，绝不漏过，全都看完了心里就有数了，考哪儿都可以自己发挥。所以，建议家长引导孩子静下心来，复习功课也是夯实自己的实力，如果把知识练得像背乘法口诀那么熟，就不会有什么失误了。

引导孩子持续专注特长

■ 代秋影(最高人民法院中国应用法学研究所研究员、未成年人保护研究中心主任)

运动员们的成长和培养，是社会各界尤其是家长们关注的焦点，其背后的成长经历虽有千秋、各具特点，但在“条条大路通罗马”的同时，亦确有异曲同工之妙，可以供每一个家庭学习借鉴。

三百六十行，行行出状元。众所周知，在擅长的领域内全力以赴，是事半功倍的选择。经过多年的发展，奥运会现有32个大项、329个小项的比赛项目，奥运健儿们通常也都是从很小的时候就确定了适合自己的运动项目。客观来说，每个人都有相对更加擅长的领域，但天赋是否能够卓越到媲美“奥运冠军”的水平，确实有个体差异，并非“够狠心”逼迫就一定可以。而作为发现者的“伯乐”，父母是否足够敏感，能否积极创造条件让孩子尝试和摸索，以及能否在孩子遇到困难挫折时积极鼓励、肯定、支持、引导是关键。其中，无论是侧重“狼爸虎妈”还是选择放任，各自都有不少成功的先例。但最终能够获得异曲同工之妙的诀窍在于无论哪种家庭养育方式，本质上都是专注在孩子擅长的领域，且通过不同的心理机制最终内化为孩子自己的动力。

当然，笔者还是更赞同以儿童为主体，亲子之间平等地尊重和沟通。具体建议有三：

首先，尊重+引导。这需要父母为孩子提供或者营造可供选择的成长环境，并在陪伴的过程中敏锐地观察孩子的表现和反映，在尊重的基础上给予有针对性地引导。当然，受制于认识水平和个人经历等主客观条件的制约，哪怕父母主观上愿意完全尊重孩子的主体性，客观上能够提供的选择或多或少也

必然是带有个人倾向性的。

其次，鼓励+信任。任何事物，哪怕是天赋领域，在学习掌握的过程中，尤其是在长时间枯燥乏味的艰苦训练时，出现退缩、遇到困难可以说是必然。虽说“热爱可抵万难”，但若长时间陷入情绪低迷状态，没有及时正确纾解的话，就此止步不前的例子亦不胜枚举。这时，专业教练的作用之外，如果家长有过类似的经历或者体验，能理解孩子、有效引导，将产生事半功倍的效果。如果没有，家长这时候能够做的就只有信任专业力量和孩子了，所谓的“放任式培养”多数即源于此。因为孩子的成长已经超出父母的经验范围。当然，从成长和发展的角度，这是必然的，也是所有父母在积极追求的目标。但对于儿童，父母的陪伴和引导，对于天赋的发现和培养无疑是很有大助力的。

再次，专注+关系边界。一方面，要有全力以赴争取胜利的坚定意志。由于各种原因，有些孩子会对他人的情绪过度敏感，无法很好地区分情绪和事实。这些孩子有时会在比赛形势一片大好的情况下无意识地松懈，反而有可能给了对手反击的机会，心理因素至关重要。另一方面，当在比赛中遇到队友时的心态处理。此次奥运会奖牌争夺中，也多次出现队友之间较量的赛事，这时候能否区分情绪和事实，真正心无旁骛地专注比赛，对人的精神成熟度要求很高。

“奥运冠军”作为一个符号，是培养孩子的一个参照灯塔，同时也充分展现出人才培养的普遍规律，当一个人既能够全力以赴、高度专注地拼搏做事，又能够心态平和、宠辱不惊地直面任何结果，那么，无论在任何领域，他都将是自己的“冠军”。

