

谷爱凌的“赢”与羽生结弦的“输”，重塑了我们的教育观



一
大概3年前，我有一次在现场听白岩松的演讲，他说了一句话，大意是这样的——

“我们的教育体系里，有一块很大的缺失与体育有关。”

因为，其实每一个孩子都需要在体育竞技中去学会两件事——

1. 如何通过规则和拼搏来赢。
2. 如何能够体面的‘输’。”

这句话，一直让我记忆犹新，也深有共鸣。

而，伴随着这几天的冬奥会赛场内外发生的很多事，重新品味这句话，会别有一番味道。

甚至，我开始有点感觉，借着这次冬奥会，我们的这个时代，可能已经在开始呼唤某种新的教育观出现。

二
2月8日，谷爱凌最后一跳，惊天逆转夺冠，瞬间全面蹿红成为顶流。

这个18岁的姑娘全面走红，背后一定伴随着很多重元素的叠加，比如当下的“中美之争”，比如她颜值高气质好身兼模特还是个超级学霸，还有她取得的好成绩——过去2年，她已经代表中国拿下了12块金牌。

但，抛开如上这一切，至少还有一点是特别重要的——

谷爱凌本人，的确是一个自信、纯粹、简单而又讨喜的元气少女。

或者说，她是一个内在安全感和能量感特别足，以至随时都能满溢出来的姑娘。

谷爱凌夺冠成为顶流后，我在朋友圈看到了一篇文章，内容是她本人在冬奥会前撰写并发表在《纽约时报》上的，题为《我承认，我爱上了恐惧》。

在这篇短文里，这个注定将会在此后很长一段时间里被聚光灯笼罩的小姑娘写道——

虽然从事极限运动的运动员很容易被贴上“无畏”或“任性”的标签，但无论是我为构思技巧而花费的无数个小时，还是在泡沫坑（泡沫粒子到处都是的那种）里和安全气囊上度过的无数时间都可以表明情况并非如此。

我们要违反自己的生物直觉，把自己置于风险之中。虽然我们会尽一切努力做好身体上的准备，但再多的安全网模拟训练也无法等同于我们从陡坡上起飞、把身体抛到空中并即将落地时所面对的雪坡，它是不会讲情面的。我们并非无视恐惧，而是要培养深刻的自我意识，并进行深思熟虑的风险评估，从而与恐惧建立起独特的关系。

不幸的是，你心中的不确定感往往很容易就会压倒自信心。

……

家人和朋友的期望，激烈竞争的时段，乃至可能获得赞助的机遇，都可能为一个高压的外在环境提供支撑。对于那些能把

握分寸的选手来说，压力可以变成一种帮他们迎接挑战的积极力量。但压力也可能凭借一己之力就让你一败涂地。

不过，对于这种埋藏在心底的、渴望“证明自己”的感觉，运动员既可能会选择压制它，也可能选择强化它，而这很大程度上要取决于他们的自信心。

……
虽说我个人和这个世界的视角总会随着时间的推移而演变，但有一件事是不会变的：无论时间过了多久，在恐惧面前的我都会是一个无可救药的浪漫主义者。

一个18岁的孩子，如此自如的谈论着“如何处理自己与恐惧的关系”，你能想象么？

在《纽约时报》采访时，被问到特别敏感的中美问题时，谷爱凌回答说：“我能在约七米高的U型雪场里做后空翻，那不是政治，而是在挑战人类极限，将人类连结起来。”

对照起来，国内18岁的孩子，大概都在被“高考”的压力压得喘不过气来的状态里。

大约也是我们确实很少能在18岁的孩子身上见到如此自如而又能量满满的状态，谷爱凌对于我们才会显得更加瞩目。

三
谷爱凌走红后，出现了很多内容，挖掘她的成长史和教育史。

然后，很多人都感受到了，她所接受的教育，与国内的主流教育相比，是如此不同。

《人物》的专稿里提到，谷爱凌的妈妈谷燕接受采访时说：“我从小对谷爱凌的教育就是，第一是睡觉，第二是学习，第三是玩。”谷爱凌如今依旧要保证自己有十个小时的睡眠——小时候，这个数字是15个小时，上小学以后是13个小时。妈妈一直告诉她，“睡不够哪有精力玩儿。”

很大程度上，我能感受到，谷爱凌在参加比赛时，更多展现出来的并不是压力和紧张，而是多少带着一种“玩儿”和“好奇”的心态在看待她的比赛——她好奇于，自己和其他一起竞技的同伴们能完成怎样的挑战，能如何享受这个“努力争胜”的过程。

我的好朋友古典老师曾经有一句话，叫做“在喜欢的领域里认真的玩儿”。坦白说，谷爱凌面对竞技和比赛表现出的状态，我认为一定程度上是对这句话很好的诠释。

谷爱凌的“赢”与羽生结弦的“输”，重塑了我们的教育观

四
与谷爱凌相比，羽生结弦则在用另一种方式在被人们看见和谈论着。

2月10日上午，花滑传奇羽生结弦完成自己2022年的冬奥会演出，在决赛中挑战他视为人生使命的4A跳失败——这也是有史以来第一次有人在正式比赛中申报使用这个技术动作。

同样，关于羽生结弦和他的4A跳，早已引发了铺天盖地的传播。

《人物》2月10日发出的羽生专稿中也提及到，作为史上最年轻的奥运会花样滑冰卫冕冠军，在平昌冬奥会夺冠后，羽生结弦在日本媒体的多次采访中都谈过，拿到奥运金牌是曾经的梦想，获得后却有了一种“燃尽”的感觉。而4A，才让他有了新的动力和追逐。

“有了4A，我才能如此生气勃勃地活着，(4A)是我作为竞技花滑选手赌上人生的最后梦想。”

他说：“想跳4A是因为我想让自己满意，那样我可以挺起胸膛说，这是最棒的羽生结弦，这是理想的羽生结弦。”

他说：“我真的可以为自己去滑冰了。”

你可能会问4A是什么，简而言之——这被认为是人类身体能力的极限，一个前无古人的动作，从未有任何一位花样滑冰运动员在比赛中成功做出过4A。前俄罗斯的花样滑冰教父和教母都同样认为，这是一个超越了人类极限的动作，在他们有生之年，不可能看到有人做出这一动作。

这个动作，是一个难度极大，从未有人做到过，但在正式比赛中加分却非常小的动作。

这意味着，如果你要追求的是“赢”，那死磕于这个动作，绝对是不明智的。

平昌冬奥会后，很多选手都开始通过在比赛中增加更多的4周跳来获得更高的分数，只有羽生一个人，回到了自己儿时练冰的冰场，一个人孤独的，一次又一次的练习着4A跳。

同一时期里，外界则传来了更多对他不看好的声音——更加年轻的美国选手陈巍，已经能在几次世界大赛上的得分上胜过他，而他的身体也在慢慢老去，越来越难以承受负荷极大的训练。

一定程度上，羽生已经完全是在为了自己而滑，而不再是为了“输赢”而滑。

在我写下这一段时，正好看到APP上推来了今天(2月10日)羽生赛后的专访，他说——

“我今天已经展现了全部，没有任何保留了。今天我从一开始就火力全开，我觉得我的4A跳在旋转上做得不错，我为它努力了，这是我会珍视一辈子的经历。”

现在回想这场比赛，我脑海中会浮现出很多东西。今天的表演体现了我选曲的名字《与天共地》。我的4A跳和后内跳都摔了，但是在之后的比赛里，我的跳跃动作都完成非常好。比赛中还是有起伏的。

结果确实挺遗憾，但是我觉得自己尽力了。我要感谢大家的支持，我不知道自己的表现是否达到了大家的期待，如果没有的话，对不起了。”

未来很多年里，当人们追忆起2022年的北京冬奥会时，想必一定会提到，在这一年的花滑赛场上，花滑时代的一代王者羽生结弦，在奥运会中首次挑战前无古人的4A

跳，但以失败告终(滑联认为挑战成功)。尽管如此，这仍然是冬奥会历史上足够浓墨重彩的一笔，一个尤其值得被记录的历史时刻。

羽生结弦，向我们完美诠释了，什么叫作“体面的输”。

五
其实，每一个人都会有恐惧，也天然会害怕不确定。

在一个人的心理成长道路上，探索并理解自己的恐惧是最有价值的。因为恐惧往往就是你认识自己的所有模式，比如求认可、爱面子、控制欲、嫉妒心、讨好、被动、自大、完美主义背后的根源。

而恐惧的背后，则一定是“不确定”。

而竞技体育的最大意义，其实是你可以借助它在某种极限状态下更好地理解自己的恐惧，也能更好跟各种压力相处，最终实现与自己的对话、和解和超越。

像前文中谷爱凌所提到的一样，一个人不可能没有恐惧，但如果一个人能开始把恐惧也能顺利转化为自己的动能，那这个人身上将能够绽放出动人的光芒。

可惜，在我们过去几十年的教育体系里，“体育”确实是一个太过薄弱，甚至往往会被很多人视为“会影响孩子成绩”的存在。

六
这届冬奥会期间，我总能不断感受到两种舆论潮流都在交替存在着——

其一，我们身边，仍然充斥着诸多完全以“输赢”为导向的民粹主义式的舆论。这些声音背后，其实没有人真正关心运动员的努力、拼搏、心路历程，他们只是需要找到一些“胜利者”送上赞许，然后也找到某些“失败者”踩到无底深渊。

这些声音，总会让人感到有点心有余悸。

但其二，我也能感受到，至少在某些局部，一些思想观念，会开始有一些微小但又显著的变化——我们在有些地方，可以不那么在意外非得要追求“一维正确答案”。

典型如本届冬奥会的开幕式和点火仪式，不再一味追求“宏大、华丽”，而是开始能用一些轻微而巧妙的表达，来呈现我们的自如和某些“文化自信”。

再如谷爱凌和羽生结弦背后，虽然仍然也有很多“脑残粉”和“无脑喷”们交替出现，但也总有人关注和更愿意放大的，并非他们的成绩，而是他们身上更多动人和值得被看到的東西。

毫无疑问，上述两种声音里，前者仍然是主流，但后者也开始在一定范围内渐渐被更多人所认同。

从现在开始，也许很多事情都会慢慢有些变化了。

谷爱凌的“赢”与羽生结弦的“输”，重塑了我们的教育观

七
每个时代，都有自己的时代浪潮。潮流所向，无法阻挡。

我们无法改变时代潮流，却又往往被时代潮流所定义。

但，就像我在去年年底的年末汇报里提到的一样，这个时代里，我们最好的期待，也许就是——努力做一个顺应时代但又不被时代所淹没的人。

如果你真的想要做到这一点，其实开篇的那两个建议就还挺重要的——

你既得学会通过规则和拼搏来赢，也要学会如何能够体面的“输”。

愿我们都可以更多事上去试着践行这么两件事，也能在更多事上开始为了自己而玩儿起来。

华府冷暖空调
专业快速，服务DC/VA/MD
电话：240-421-7363
9-153

冷暖气机 热水炉
中央空调 风管
消毒杀菌灯 车库门
维修 安装 保养

代理：
Carrier
Payne
Goodman

冷暖气新机：
零件10年保证 / 1年人工保证

方氏冷暖
Carrier Trane 9-152
240-651-9115

空调维修
冷气暖气
维修安装

质量保证
价格合理

专业中央空调

安居冷暖空调公司
Infinity Air LLC
9-147

代理多种名牌空调设备
Carrier, Bryant, Payne,
Goodman

专业技术执照
HVAC Master & Contractor License
电话：571-334-9893
Licensed, Insured

冷暖专版