

文/片 记者 郭春雨 湖州报道

关于压力和脆弱： 哭完之后,要找方法

记者:在漫长的职业生涯中,您难免会遭遇挫折与压力,除了释放情绪,应该如何化解内心脆弱、快速调整状态重返赛场?运动员给我们的感觉,是永远不知疲倦,不会退场。

邓亚萍:人都会有情绪,遇到不高兴、困难或烦恼时,该哭就哭,该发泄就发泄,但不能冲着别人。可以找空旷的地方尽情释放,也能找最要好的朋友、家人倾诉哭泣,或是独自躲起来发泄。不管是开心还是难过,我们都需要情绪出口,开心时也该和朋友分享。

不过,发泄之后更重要的是快速找到问题根源。如果只找到情绪出口,却没找到解决问题的方法,下次可能还会遇到同样的困境。我们终究要解决问题,才能再上一个台阶。

其实每个人都有脆弱的一面,只是大家在赛场上看到的,永远是我们坚强、逞强的样子。面对脆弱,我们要学会化解:多从自己身上找原因,而不是归咎于周边环境。当你遇到问题时向内审视,不断寻找解决方法和路径,下次就可能进步,甚至立竿见影,形成正向循环。久而久之,再遇到困难就不会畏惧,因为每个人都是从弱小逐渐成长,内心和能力不断提升,最终不再害怕未知。

表面上看,竞技场上的运动员总是最逞强的,但私下里也会有感到无助、无力的瞬间。不过我们能很快调整过来,告诉自己要自强、要变得更强,痛定思痛,弥补自己的短板。这种能力是从小训练出来的,我们能做到,其他人也可以,因为大家都是普通人。

记者:结合您的夺冠经历,您认为走向成功最核心的品质是什么?对于追逐梦想的后辈,您有哪些务实的成长建议?

邓亚萍:成功的关键其实没那么复杂,核心就三点:第一,身体要好;第二,经得住摔打;第三,有极强的获胜心。

身体是根本,如果身体不够强壮,再好的想法也难以实现。第二点是要快速找到目标,然后持之以恒地坚持。能坚持下来,就已经超过了80%甚至90%的人。很多人容易“三天打鱼两天晒网”,看到这个好就去尝试,那个好也去涉足,很难专注。

我们小时候打球,教练常叮嘱别半途而废。其实最后能脱颖而出的,往往是更能坚持、不怕重複的人。训练是非常枯燥的,能忍受这种寂寞和枯燥,日复一日地重复做好一件事,就已经拥有了成功的基础。

有些人能力很强,却不甘于做简单、重复的事,觉得没挑战性。但反过来想,如果连简单的重复性工作都做不好,遇到更难的事大概率也无法胜任。就像乒乓球比赛到关键分的时候,教练只会提醒“把球打到台子上”——平时十几年的训练早就形成了肌肉记忆,打上台子本是件容易事,但到了决定胜负的瞬间,面对十几年努力换来的机会,很多人反而做不到了。这就是因为功夫没用在平时,简单的事没有做到极致。

所以,成功没有捷径,关键在于想清楚自己能否忍受简单乏味的重复,把每天该做的事做好。



关于国乒新周期： 这是绝佳的机会

记者:全运会后新奥运周期开启,您如何评价当前国兵的新老交替态势?年轻队员在冲击主力位置的过程中,将面临哪些关键机遇与挑战?

邓亚萍:这次全运会非常精彩,关注度也很高,无论是国家队

还是省队的运动员,都发挥出了应有的水平,给大家呈现了一场目不暇接的赛事。全运会结束后,国乒就会全面进入新的奥运周期,距离下一届奥运会只有三年时间。

对运动员来说,这三年既长又短。说长,是因为每天都要重复训练,而且比赛密度很大,会面临巨大挑战;说短,是因为时间过得很快,转眼就会到奥运

备战的关键阶段。整体来看,目前国乒的竞争态势很好,新老交替也在平稳推进。老运动员起到了很好的传帮带作用,为年轻队员树立了榜样。

对年轻小将来说,这正是绝佳的机会。全球赛事结束后,会有一批运动员退役,不管是知名选手还是其他队员,全运会可能会成为他们职业生涯的终点。这就给了年轻队员上位的机会,有望

跻身国家队主力,这也是他们从小打球梦寐以求的目标。

不过,主力位置就那么几个,现在还没有哪个年轻队员能毫无疑问地锁定奥运名单,所以未来几年对他们来说,既是巨大机遇,也是激烈挑战。这个奥运周期,国乒会持续关注年轻队员的成长,观察哪些人能脱颖而出,最终朝着洛杉矶奥运会的目标奋进。

关于生活: 是妈妈,也是普通人

记者:作为乒乓球冠军,您的孩子喜欢打乒乓球吗?作为家长和体育专家,在孩子的运动项目选择、兴趣培养以及抗挫能力塑造上,您有哪些可落地的实操技巧?

邓亚萍:我会让孩子从小尝试各种各样的运动。因为家庭氛围的原因,孩子一开始反感乒乓球,我没有强迫他。直到他九岁时,我告诉他需要专注于一个项目——“玩”和“练”是不一样的,“玩”可以随心所欲,今天做这个明天做那个,但“练”需要专注。结合家里的便利条件,最终选择了乒乓球,一开始孩子反感,这时候方法就很重要,核心是让孩子尽快尝到“赢”的滋味。

每个孩子都有好胜心,没有哪个孩子输了会无所谓,老输就会失去兴趣。所以在基础训练(正手、反手、搓球)之外,我特意教了他发球技巧——小时候大家一般不重视发球,只要他发球稍微好一点,对方小朋友就可能接不过来,就算接过来,再打一个回合就结束。就这简单的两招,让他没练多久就能赢,慢慢就有了兴趣。

孩子的自尊心和自信心一定要保护。如果天天让他被打趴下,不仅孩子难受,家长也会怀疑孩子是不是没天赋。所以要找到方法让孩子建立自信,让他觉得“我还行,再练练就能更厉害”。

运动员最需要的就是那股“劲儿”,那种自信。有些孩子不是能力不行,是怯场。我们要培养孩子勇敢,敢于面对困难、接受挑战。勇敢是需要练的,大多数人都不会天生就往前冲。要锻炼孩子的勇气,让他明白输赢很正常,输了没关系,再来就行。慢慢练就强大的内心,敢于面对挫折和失败。

体育带给我最大的好处,不是荣誉,而是认知上的提升——练就强大的内心和意志力后,没有什么事情能轻易打垮自己,除非自己放弃。所以家长培养孩子,更重要的是培养他们勇敢面对困难、坚持到底的意志和习惯。

记者:您常在社交账号分享做饭、菜谱等内容。在您自己的生活中,有没有哪些看似普通却带来生命力、闪闪发光的瞬间?

邓亚萍:其实每个人身上都有很多闪光点,只是媒体很难捕捉到大多数人的这些瞬间,往往会通过典型案例或特定人物来呈现。实际上,每个人都有自己的闪光时刻,有些甚至在不经意间带给我们深深的感动。

以体育为例,我们一方面追求“更快、更高、更强——更团结”,这是奥林匹克精神;但另一方面,我们也会为最后一名入场、甚至因伤跛脚坚持走到终点的运动员鼓掌。这两种并不矛盾:一种是强者恒强,另一种是重在参与。那些看似成绩最后一名的人,依然值得尊敬和掌声。