



找记者 上壹点

A11-12

齐鲁晚报

2021年8月8日
星期日

知
心
事

做
自
己

□编辑：徐静
美编：陈明丽



照亮昏暗时刻的那道光

2021年盛夏，狂热、喧嚣。延迟一年举行的东京奥运会，16天的拼搏、厮杀，16天的关注、期盼，难以忘怀让我们血脉贲张的夺金时刻，也会记得让我们黯然神伤的失败瞬间。秋风渐起，狂热消退，尘埃落定，一切都将归零，东京奥运正在跟我们说着再见。然而，作为观众，我们却沉浸其中恋恋不舍，一遍遍咀嚼着、品味着那些让人悲喜交加的场景，沉下心来思考着奥运盛典带给我们的不一样的感动和感慨。

□张冷

有人说想象力再丰富的编剧也编不出奥运赛场上发生的那一幕幕生动的剧情。那些必然中的偶然、偶然中的必然，那些出人意料的惊喜、始料不及的遗憾，每天、每场比赛都在上演。我们会为金灿灿、银闪闪的奖牌欢呼雀跃，会为“个人最好成绩”“历史性突破”激动不已，我们也会为那些没有拿到奖牌、没有突破、没有出线的运动员和教练员道一声辛苦、送一句温暖。因为他们所有人带给我们的远不止代表一个国家展示于世界最高的竞技场上的运动水平，更重要的是一种奥林匹克精神，一种民族精神、国家精神，一种拼搏精神、永不言弃的精神。

照亮昏暗时刻的那束光是热爱

冰心先生当年在写给中国女排的一封信中写道：成功的花，人们只惊羡她现时的明艳。然而当初她的芽儿，浸透了奋斗的泪泉，洒遍了牺牲的血雨。这段话应该写出了所有运动员的艰辛和不易。哪里会有随随便便的成功，哪里会有常胜将军，无数次失败中的昏暗时刻，如果不是因为热爱，便不会有坚持和守望。

打完和阿根廷的比赛，中国女排无限遗憾地告别东京奥运会。赛后郎平接受记者采访说：“因为热爱这个事业，必须要为这个事业负责，也要为球员、为国家负责。既然我站在这个位置上，我应该去承担、去带领运动员完成使命。”面对中国女排奥运史上的最差战绩，不少人扼腕痛惜的同时，也在心疼郎平，心疼她“晚节不保”，落得这样一个“灰溜溜”的下场，一般人都以为她要是在辉煌的巅峰时刻选择离开该多好！但郎平不是一般人，她心里装着的不是自己的荣辱，而是中国女排，是祖国至上；否则，当初她就不会被袁伟民的一句“祖国需要你”所感召，两度放弃优越的生活回国，临危受命，担起重振女排雄风的重任。因为热爱，她不在意身体多年的伤病，她顾不上爱情，放下了亲情，她选择了永不服输、永不放弃，选择努力坚持、奋力拼搏，她要带着中国女排往前冲。

8月1日，在东京奥运会男子100米半决赛中，苏炳添以9秒83小组第一的成绩，闯入决赛并创造亚洲纪录，成为中国首位闯入奥运男子百米决赛的运动员。当晚，在百米飞人大赛决赛中，他又再次跑进10秒获得第六名，这是中国选手在百米比赛中的最

好排名。看着赛场上为创造了历史兴奋得大喊大叫的苏炳添，不由让人想起他所做的一则广告里的宣传语：一天天的坚持，一点点的积累；那些蓄过的力，变成此刻的光。32岁的苏炳添，在百米运动项目上算得上是“大龄”，常人看来枯燥的百米跑，他一练就坚持了近20年。有人说他天赋异禀，可再有天赋，如果不坚持训练，也不会有好成绩，何况他个头矮，而且在本届奥运会之前，世界百米前八里面没有黄色人种。

苏炳添有过放弃的念头，在体校，因为练得太苦，他经常哭，后来竟然偷偷地跑回家；在广东省田径队，因为成绩中游，遭遇瓶颈，他不想练了。但最终，他都选择了坚持。因为热爱，所以坚持；因为热爱，所以自律。圈里人说苏炳添自律得可怕，每晚10点准时关手机睡觉，从不吃吃喝喝，即便是家庭聚餐，也不乱吃东西，更是从不喝酒。中国田径队教练邹振先说：“苏炳添非常优秀，他的自律成就了今天的他。”

8月4日，东京奥运会男篮1/4决赛，阿根廷对澳大利亚。离全场结束还有50多秒时，败局已定的阿根廷队主教练把41岁的老将斯科拉替换下场，这是斯科拉第5次征战奥运会，当天这场比赛也是他在国家队的谢幕战。当斯科拉走下场时，教练和队友为他热烈鼓掌，对手澳大利亚男篮也开始鼓掌，看台上不多的观众竟然全体起立，掌声经久不息，比赛因此暂停了近3分钟。人们以最简洁、朴素的方式，向这名半生驰骋在篮球场上的老将致以崇高的敬意。教练哭了，斯科拉哭了。

斯科拉自幼热爱篮球，为了这份热爱，他从不气馁。在NBA一场对湖人的比赛中，他得了零分，但他赛后坦然地拿着球衣找姚明等队友签名，说：“这是我打湖人时穿的球衣，得了零分。我要让所有人都签上名，挂在家里。”斯科拉曾率领阿根廷队在雅典奥运会上击败了美国男篮“梦之队”夺冠，他曾效力于NBA多支球队，也在欧洲的豪门俱乐部打过球。所到之处，人们无不为他的专业水平和职业精神所叹服，正如米兰奥林匹亚官方给予他的评价：“路易斯·斯科拉是一位伟大的冠军，他在如今的年纪仍能入选奥运会代表队，我们对球队里有他感到非常荣幸。在他漫长的职业生涯中，他一直尊重我们一直相信的体育和人文价值观。在这几个月里，他展示

了认真和奉献精神，这让我们实现了意料之外的目标。为此，我们感谢他，祝愿他一切顺利，并且希望在奥运会的赛场上能见到他。”

照亮昏暗时刻的那束光是勇敢

东京奥运会87公斤以上级举重冠军李雯雯，从小就是个大胖丫头，童年时因为身高体胖、“天赋异禀”便想去体校“谋发展”，报名被婉拒后，爷爷拉着她的手，安慰道：“走，咱有劲，咱得练举重。”练举重出身的体校校长意味深长地说：“孩子，练举重很辛苦很苦，你能坚持吗？”李雯雯郑重地点点头，勇敢地说：“苦不怕，我行！”校长没有骗她，做运动员没有不苦的，而举重是其中为数不多的最苦的项目之一，圈里有句话：只有穷人家孩子才会练举重。是啊，穷人家的孩子，除了自身的一点天赋之外，他们最傲人的资本不就是坚韧、勇敢吗？朱婷是穷人家的孩子，早年因为交不起学费差点辍学，小学时期最大的心愿就是能有一件新衣服；巩立姣是穷人家的孩子，爸爸外出当小工搬砖、母亲卖掉全部粮食，为她筹措学费；谌利军是穷人家的孩子，父亲突发脑癌丧失劳动能力，靠母亲一天挣来的40元养家；全红婵是穷人家的孩子，母亲常年有病，靠父亲打理的几亩小果园苦苦支撑生活……但自从走上竞技体育这条路，李雯雯、朱婷、巩立姣、谌利军、全红婵们就选择了勇敢。练不动了也会哭，受委屈了也会抑郁，赛不好也会害怕。但是，在他们的励志故事里，都写着同一个词——勇敢。因为勇敢，他们度过了那些昏暗的时刻，成就了今天不一样的自己。

日本泳坛天才少女池江璃花子，2019年2月对外宣布因患白血病将无缘参加2020年的东京奥运会。谁也没想到，延迟一年举行的奥运会，竟给她带来重返赛场的机会。虽然因病后康复，她的状态、成绩与巅峰期相差很大，但她战胜疾病的勇敢，对所爱运动的执着，远比她能否取得骄人战绩更让人敬佩和感动。正如她自己所说：“为了克服逆境，我们最需要的是希望，希望的火焰在远方闪耀，激励我们继续努力、继续向前，不管处境有多艰难。对我而言，一想到能在游泳池里游泳，即使非常痛苦，我也愿意接受治疗。”池江璃花子的目标已经锁定巴黎奥运会，届时她24岁。

照亮昏暗时刻的那束光是善良

8月3日，男子110米栏转播画面的左下角显示着这项赛事的奥运记录是“12.91”，一时间“110米栏奥运会纪录还是刘翔”一度冲上热搜。一篇题为《我们欠刘翔一个道歉》的文章，也在网上热传。2004年雅典奥运会刘翔夺冠后，整个中国甚至整个亚洲的田径夺冠激情都被点燃了，人们对刘翔给予了高过天的期望。然而，之后的两届奥运会，因为伤病，他却不得不痛苦地选择退赛。一时间，各种侮辱性的、攻击性的言论铺天盖地向刘翔风卷而去，他的世界从此变得天昏地暗。如今，刘翔却说：“运动员都挺真的，在场上不会演这演那，也不需要任何人道歉。”我们能够想象他说这话时云淡风轻的样子。

类似的场景，中国女排今年也遭遇了。尽管郎平在媒体前把责任揽在自己身上，说着“我负主要责任，对不起全国球迷”，尽管女排的姑娘们哭泣着一遍遍地说“对不起郎导，我们没有打好”，可是总有一些人对她们不依不饶，尽情嘲讽，胡乱揣测，恶意攻击。为什么女排就不能输？为什么郎平就不能有滑铁卢？竞技体育商业化的今天，为什么朱婷不能做代言？为什么为世界排球事业做出卓越贡献的郎平不能富有？

奥运会上，像中国女排这样黯然退场的运动员还有很多。对于他们，我们应多一些理解、宽容，让人性善良的光辉照亮他们此刻内心的昏暗，鼓励他们修复铠甲，明天再次出征，就像有球迷喊出的“赢了一起狂，输了一起扛”。

作为一种社会应激源，生活事件对心身健康的影响一直受到心理学界的广泛关注，在突发的生活事件面前，如何有效化解压力，缓释失控情绪，避免不出心理问题，这与每个人的社会支持度有很大关系。社会支持一类为客观支持，包括物质上的直接援助，社会网络、团体关系的存在和参与，如家庭、婚姻、朋友、同事等等；另一类是主观支持，指的是个体在社会中受尊重和被支持、理解的情感体验与满意程度。遇到事情后受到的社会支持越少，出现心理问题的几率也就越大。昏暗时刻，那道解救之光，是来自于内心的热爱、勇敢，更是来自于外界的善良和温暖。

奥运健儿如此，我们普通人民亦如此。