

让体育运动给孩子带来自信

我上小学时，我们学校有一位特别出色的女孩儿。她虽然学习成绩一般，但她却是全校师生敬佩的武术明星。每天当我们还在被窝里睡懒觉时，她已经到学校开始训练了。一年四季，无论是风霜雪寒，还是夏日炎炎，她的训练从不间断。

有一天早晨，已经陆续前来上学的我们，在学校操场看到了令我终生难忘的一幕：这位女孩儿眼里含着泪，脸上露出不服输的神色，在教练的严厉目光下，一遍又一遍地重复那个难以掌握的武术动作。我站在一边，心里非常震撼。我和她同样是几岁的孩子，她这种能吃苦不服输的精神，我怎么就没有？都说榜样的力量是无穷的，其实榜样并不一定是夸夸其谈的大人物。只要细心观察，榜样就在身边。从此，这位默默练功的女孩儿，就成了我心中无声的榜样。直到现在，她的体育精神依然在我的心中耀眼夺目。

在美国出生长大的孩子，几乎就是在蜜罐子里生活着。衣食无忧、玩具成堆、随心所欲，还能到处旅游。在这种环境中，要想培养出能吃苦有毅力的孩子，光靠父母的说教，是远远不够的。一间大房子，一块绿草地，屋里电灯电话电视，室外绿树鲜花，在家中这个小环境中，哪有什么苦能让孩子吃呢？舒适的生活，能够消磨人的意志。无论是大人还是孩子，都是如此。

为了培养孩子吃苦耐劳的品性，体育锻炼是我们能提供的主要方式。我家小宝和二宝目前所接受的体操训练强度，和我当年崇拜的那个女孩儿并无二致。有时候，为了掌握一个高难度的体操动作，他们不仅要耐心琢磨动作要领，还要一遍一遍地在失败中重复同样的枯燥动作。假如没有不服输的精神，假如没有认为自己一定能行的自信，孩子们肯定都会中途而废打包回家了。经过几年的体操训练，孩子们都懂得一个简单而又深刻的道理：不怕苦，不怕失败，努力追赶，只要不放弃，我一定能行。

孩子们参加正式体操比赛时，他们确实能受到吃苦训练。每次比赛几乎都在周末，当别人家的孩子们还在睡懒觉时，我家的孩子们早就起床了。冬天比赛时，外面还是漆黑一团，我的孩子们却在室内打点行装准备出发。有好几次，为了参加两小时车程之外的费城比赛，我八岁的儿子五点多就得起床。看到可爱的小儿子睡眼惺忪的样子，我都觉得心疼，可他却能一个翻身下床，马上就进入外出比赛的状态。孩子能如此行，并不是我唠唠叨叨教出来的，而是他们多年参加体育训练所培养出来的品格。

不断重复的潜移默化作用，绝对不容忽视。在孩子的成长过程中，挫折教育非常重要。我们要让孩子知道，生活并不总是春风和煦的，当电闪雷鸣时，我们该怎么应付？体操比赛，就能提供类似于挫折教育的机会。比如在单项比赛打分时，所有参赛的孩子和他们的父母们，都会用紧张而渴望的目光，注视着高高在上的记分板。有时候，裁判评分不公的做法，会让孩子们心有委屈。比如二宝就疑惑过，妈妈，就连教练都承认呀，我比娜娜动作做的好，但我的得分为什么却比她低呢？在不同比赛项目中，参赛的美国孩子也有类似的疑惑。瞧瞧，人生的不公平，到处可见。小小的体操馆，就有让人难以接受的评判。当裁判一手遮天时，我们要么抱怨、要么忍耐。这一切，还要服从教练的指示和安

排。我小小年龄的孩子们，就这样在一次次的体操比赛中，时常会接受一些让人失语的挫折训练。

这些年来，体操一直是我家宝贝儿主要的体育活动。除此之外，他们还是日本柔道班的铁杆学员。在这个柔道班中，除了健体强身，我的孩子们也学到了很多人生的智慧。他们的教练是一位既严格又温柔的美国女教练。这教练还拍过电影演过女警察呢。每次上课时，她都会向孩子输送人生的智慧。有一次，我听到这位教练让她的学生们一遍遍和她重复“Quitting is not cool!”“半途而废，非常不好！”，这就是柔道教练让孩子们记住的人生格言。此外，教练还会提醒学员们挺起胸膛，做个外表和内心都非常自信的孩子。这个柔道班的学生守则，是孩子们晋级考试时必背的内容。每当我的孩子们背诵这个守则时，我总会鼓励他们依此行照着做：**I will develop myself in a positive manner, and avoid anything that would reduce my mental growth or my physical health. I will develop self-discipline, to help myself and others. I will use what I learn in class constructively and defensively, to help myself and others, and never to be abusive and offensive.**译文：我会用积极的方式，避免使我身心受挫的任何行为。我要学会自我约束，帮助自己 and 他人。我会正确使用我所学的武术技能，帮助自己 and 他人防身，并绝不滥用这种技能以此攻击他人。小宝的棒球教练更令人感动。这位本是美国某电话公司老板的业余教练，对孩子们简直如父亲一般疼爱。每次训练比赛前后，这位教练总会给孩子们来信，耐心给他们写“傅雷家书”，指出他们的不足，并高度表扬孩子们不怕苦敢于接受挑战的体育精神。小宝球队里有个美国男孩，动作一直不到位，不管他怎么努力，棒球就是和他无缘。在发给队员的信件中，教练是这样鼓励这位力不从心的孩子的：尽管你今天打球不理想，但你看上去非常出色(You looked good)。而这位教练嘱咐孩子要不断进取接受失败时的态度，更让我产生了强烈共鸣，他说：**Let me win. But if I cannot win, let me be brave in the attempt." I want you Cubs to be brave and never give up. I need my heroes to always look to try their best and I know you all will.**译文：让我赢吧。如果我失败了，就让我勇敢地尝试吧。我希望我的学员们勇敢坚强永不放弃。我要我的小英雄们永远尽最大努力。我相信你们一定能做到。

儿子能遇到如此鼓励孩子的好教练，真是让家长感到高兴。我想，他起到的教育角色，毫不逊于家长。我国著名体操运动员李宁在接受杨澜的奥运访谈时，曾经说过这样一段话：“有意无意当中，体操对我的一些素质给了很多的培训，包括怎么面对困难，怎么样能找到战胜困难的方法，怎么样去树立一个目标，怎么样坚定自己的意志去实现这个目标。”不管是体操还是柔道，不管是游泳还是摔跤，李宁所提倡的体育精神却是一脉相承的。

从我家孩子的经历中，就看到了这种体育精神的光芒。比如我家小宝，为了完善一个小鞍马(mushroom)动作，就经常跑到地下室一遍遍重复地练，最后他成了体操馆里最棒的小子。除了李宁所言的体育精神，体育还能大大地增加孩子的自信心。

有一位在美国的中国男孩儿，学校功课一直上不去。为了增加孩子的自信心，他的爸爸另辟蹊径。这位爸爸本来并不会游泳，但为了儿子，他买来游泳录像带，慢慢琢磨游泳要领，最终这个旱鸭子爸爸终于把儿子培养成了YMCA[1]里游泳冠军。从此之后，这位功课平平的男孩儿越来越自信，功课也跟着上去了。

我们做家长的，不一定自己非要是体操高手或者游泳健将，我们要做的是，为孩子最大限度地提供体育训练的条件，把孩子送到合适的教练面前，让他们在教练的训导下，不断成长，不断变得越来越坚强。无论从哪个方面来说，孩子爱运动，应该是个好习惯。只要大人和孩子精力都允许，快让孩子动起来吧！写到这里，我不禁想起我正在看的电视剧《幸福在敲门》。剧中那位被小学生们骂为猪八戒的男孩儿宋隽，正是在继母江路的鼓励下，通过运动减肥最终加入了学校足球队。体育运动给宋隽带来的快乐和欣喜，胜过多少枯燥的说教啊。体育运动给孩子带来的自信，更是大大地出乎人的意料。爱运动的孩子快乐多，正是如此！