

# 不放弃也是一种体育精神



■ 本周出镜

**任翔**  
北京市八一中学初一学生  
互动方式:与前游泳奥运冠军钱红谈话,并接受运动指导  
强二代关键词:坚持梦想、体育精神

钱红是上世纪90年代中国泳坛的“五朵金花”之一,曾在1992年巴塞罗那奥运会上夺得女子100米蝶泳金牌,后于1993年退役,如今是三个孩子的母亲。而“00后”任翔喜爱游泳,他知道钱红是奥运游泳冠军。

任翔和钱红的谈话从“梦想”开始:“我的梦想是当科学家,你小时候的梦想是当奥运冠军吗?”

“我小的时候爱吃巧克力,那时想当巧克力厂厂长,后来还想过当警察。”钱红说。“对我来说,不同时期的梦想是不一样的。练游泳以后,我的目标就特别明确了,就是在游泳方面不停地拿第一。你现在就有梦想挺好的,有了梦想才知道以后的路该怎么走。”

任翔说他的父母希望他好好学习,不赞同他练体育。他曾经打过一年的棒球,还自学了游泳,但由于课业紧张,这些爱好都搁下了。“我每天晚上十点多才能写完作业,根本没有时间去运动了。”任翔有些无奈。

钱红对他的遭遇很同情,她也很担心国内的学生会因为缺少运动而造成体质退化,尤其放弃了运动带来的乐趣。

钱红说,“体育更能让人找到一种感觉,就是把特别困难的事情完成之后的成就感。”她认为,体育是加法,不是减法。

“在体育中,你有合作的队友,还有制造困难的对手,他们都能带给你很多东西。后来跟我关系特别好的都是队友,队友的感觉和同学不太一样。而且体育可以为你增加一个通道,像美国很重视体育,如斯坦福大学学费一年是四万美金,你要是体育特长的话就有可能免掉这笔钱。”

任翔也回想了打棒球时队友之间的默契,但他仍有疑问:体育会影响学习吗?“我们学校就有几个足球特长生,他们每天要训练到晚上七点多,我原来打棒球每天也要三个小时。你小时候学习成绩好吗?”

“我觉得只要方法得当就没问题。”钱红说,“我小学时每天早上5点就要起床去训练,下午放学后也要去训练。但我的学习成绩还挺好,小升初的时候成绩排年级第九名,小学时我还是学校的大队委呢。当然你们现在学习压力都很大。与国内不同,我看到美国的小学生每天都有很多时间去玩,去运动,他们很快乐。”

特别支持  
安博教育 京翰1对1

D06-D07版采访  
新京报记者 孔悦

■ 强二代互动

## 落后很多也“坚决不能泄气”

任翔:哪次比赛让你难忘?  
钱红:每次大型比赛都挺难忘的。像1988年汉城奥运会,我的训练成绩特别好,状态也好,感觉那次奥运会就是为我开的。但也因此忽略了很多东西,只关注自己,最后没能拿到冠军。再如巴塞罗那奥运会,我和教练在运动员专车行驶途中,发现车上运动员戴的都是摔跤的胸牌,以为搭错了车,心想要误了比赛了,教练血压当时就高了。后来我们用不太流利的英语问司机是不是去游泳馆,司机说是。原来那些运动员是去游泳馆加油的。可以说,在赛事过程中,运动员会非常敏感,各种细节都会影响情绪,需要及时调整心理。

任翔:当比赛中距离终点还有几十米的时候,别人比你快很多,你会不会不想游了?

钱红:坚决不能泄气,运动员在比赛

中不能有任何松懈。我给你讲个故事,在80年代一次世界比赛中,我有100米蝶泳和4×100米接力两个参赛项目,而中间只有15分钟休息时间。第一场100米蝶泳比赛我拿到了冠军,当时大家为了让我多休息一会儿,就在接力比赛中把我安排在最后一棒,其实也就能多休息3分多钟。

接力赛开始后,她们都拼得特别好,跟美国队和澳大利亚队咬得很紧,大家肯定也希望最后一棒的我能努力,不受前面比赛的影响。当我游到最后15米的时候非常累,但没有咬牙坚持,看着美国队把我超过去了,最终拿了第二名。上岸之后我知道大家都很失望,但每个教练和队员都对我说没关系。那次经历对我触动非常大,之后遇到类似的比赛,我都不会让自己懈一点点力气,拿出百分之二百的力气去游。这也是一种体育精神。



## 学会从所做的事中发现快乐

任翔:你觉得做游泳运动员辛苦吗?你是怎么坚持下来的?

钱红:我从九岁开始学游泳,一共游了十几年。我小时候还没什么汽车,冬天游完泳出来头发还湿着,一出门口头发都结冰了,然后走到教室,有暖气又化了。我记得冬天早晨去游泳馆时天还是黑的,游着游着就看到太阳升起来了,夏天太阳几点升起来我都知道了。但我真心喜欢游泳,每天游泳会找些趣事。那时我有很多伙伴,一起走两三站地去游泳馆。那时还有马车,有时我们会对马车师傅说,叔叔,能捎我们一段吗?最后七八个小孩坐着马车去游泳馆。从所做的事情中发现快乐,就不觉得苦了,也容易坚持。

任翔:我在小学经常得第一名,上初中后发现数学难题做不出来,感觉地理也挺难。成绩只能在班级排前十了,这种感觉很难受,你有过这种感觉吗?

钱红:我觉得这种感觉反而能激励你。我在省队的时候是拔尖的,人们都重视我,食堂大师傅在我游完泳后都会问,钱红你想吃什么,我给你做。但到了国家队,我们游泳的成绩不如跳水队、乒乓球队,食堂阿姨有些轻视,比如我不拿饭票都得让我去拿,但高敏(跳水世界冠军)不拿饭票就能被放进去。那之后我就想着改变现状。我觉得接触高水平的人,可以学到更多东西。你应该发现自己的不足,然后弥补上,自然会好起来。



▲钱红指导任翔进行柔韧性、力量等体质的测试。

▲任翔向钱红请教,如何才能  
在困难中坚持理想。

D06-D07 版摄影  
新京报记者 李飞

没有梦想的人生是一场流放。  
学生时代,飞扬的青春应有飞扬的梦想,  
可幼稚,可平凡,不加修饰,不沾凡尘。  
执着梦想,不懈追寻,成功必将照进未来。  
我们用心呵护,让孩子因执着梦想而成功。

安博教育 京翰1对1  
关注的不仅是成绩  
400—6161—280

执着 ▶ 梦想

## 不同意将人群“分类”

■ 访谈



新京报:你与女儿与任翔年纪相仿,在教育孩子方面遇到过什么问题吗?

钱红:我有三个孩子,对我来讲,最大的问题就是每天要面对三个性格不同的孩子。我以前从没想过要教育孩子,直到孩子长大了才知道教育的重要性。

老大一直在练网球,她希望自己以后能成为职业网球运动员,并且她也很有天分。但她

的性格大不运动了,很随和,容易跟着别人的节奏走。老二个性太强,非常有原则。老三还小,太淘气了。

新京报:你和孩子之间发生过冲突吗?是怎么解决的?

钱红:我在孩子面前还是比较有权威的。此外,我们做事情都会和孩子商量,获得她们的认可和理解。

新京报:你怎么看待“富二代”、“官二代”这些概念?

钱红:我觉得不要把人划分得那么清楚,好像等级森严,这可能会对青少年产生一定的负面影响。其实,我的孩子也被媒体称为“星二代”,他们有时会和我一起参加活动或接受采访,但我会不时告诉他们,这些光环不是你们努力得来的,而是妈妈努力得来的。我希望以后人们见到我时会称呼我这是×××的妈妈。

## 在奥运冠军指导下测体能

谈话结束后,钱红带着任翔来到了位于京翰1对1北大校区的“钱红全国青少年锻炼计划康体教室”。在这里,通过几项较简单的肢体测试,可以测出学生的柔韧性、力量等体质状况,然后通过测试结果制定相应的改善方案。

在钱红和教练的指导下,任翔有些紧张地完成了相关测试。教练根据测试结果指出,任翔的得分偏低,体质不是很理想,已是满头大汗的任翔有些不好意思,但认为这也是意料之中的结果,“还得抽时间多进行体育锻炼。”

■ 花絮

教外综资认字【2000】15号 京公境准字【2007】0012号

**金吉列留学移民** ISO9000 国际质量体系认证 全国消费者协会 中国质量万里行

金吉列携手中国消费者协会联合发布《出国留学消费指导手册》

# 拿什么去英语国家留学?

优异的成绩单? 精致的留学文书? 合理的留学规划? 金吉列告诉你哪一个才是最需要的!

**12月1日 10:00-16:00**  
【近期精选活动预告】  
活动地点: 米阳大厦5层  
咨询热线: 010-65685656

**美国**  
热烈祝贺2012年美国为多名学生申请到常青藤大学: 哈佛大学、耶鲁大学、哥伦比亚大学、布朗大学、达特茅斯学院、宾夕法尼亚大学、康奈尔大学、和普林斯顿大学。  
主讲人: 美国留学资深专家 高亚杰老师

**澳洲**  
11月25日 10:00 讲座: 初中毕业生的最佳选择  
——澳大利亚优质精品高中  
主讲人: 澳洲留学资深专家 黄子忠老师  
11月27日 10:00 展会: 世界顶级名校, 澳洲五星级大学  
——阿德雷德大学招生面试会【现场面试申请费】  
主讲人: Fayo Xu

**英国**  
11月24日 10:00 讲座: 澳洲知名大学  
——悉尼科技大学招生面试会【现场面试申请费】  
主讲人: Mary Ma  
11月24日 10:00 讲座: 2013年英国抢滩登陆倒计时  
主讲人: 英国留学资深专家 徐新萍老师

**游学部**  
12月1日 14:30 讲座: 国际游学——出国留学的预备役  
主讲人: 金吉列特选国际游学资深专家

**大型活动预告: 12月8日**  
出国留学消费教育大课堂——行前指导会

《出国留学消费指导手册》免费取阅电话: 010-65685656 现场签约优惠最高2000元  
电子版下载地址: http://www.jjl.cn/xiaofei/ishouce.rar

做良心事业,铸精彩人生 诚邀业内咨询顾问、文案翻译及中高层管理人才加盟,简历投递邮箱hrd@jjl.cn  
专业办理:美、英、澳、加、新、曼、法、荷、挪、瑞、丹、芬、比、德、俄、乌、日、韩、马、西、意、白俄等留学  
专家团队:美国、加拿大、澳大利亚、新西兰、法国、俄罗斯、日本、意大利、西班牙等十国大使馆前教育参赞

北京总部:010-65685656 网址:WWW.JJL.CN 中文域名:金吉列中国  
地址:北京市建国门外大街永安东里米阳大厦5层(永安里地铁C口向南50米)

**環球景鴻** EK IMMIGRATION  
EDDIE KWAN 景鸿环球集团成员

热烈庆祝2012北京景鸿落户东三环环球金融中心 国际品牌 专业铸造

## 保证申请成功 否则原银奉还

**美国拉斯维加斯SLS酒店&赌场项目**

- 原世界著名撒哈拉酒店奢华改造
- 发展商专注开发酒店、餐厅、赌场,拥有几十家资产及企业,成功案例众多
- 摩根大通银行贷款鼎力支持
- 世界顶级设计师和建筑承包商豪华加盟
- 美国最佳律师权威把关
- 就业率远超移民局要求,还款日期明确

**安大略省提名计划**

- 业界创优,项目个性灵活
- 居住多伦多——加拿大第一大城市,经济发达,名校林立,就业机会多
- 免面试,审批速度超快

**魁北克投资移民**

- 每年获批配额2600人,2013年何去何从?

致电咨询热线了解更多政策解析! 关景鸿博士与赵雅芝小姐(公司代言人)

**400-818-1844** 京公境准字【2009】0003

北京市朝阳区东三环中路1号环球金融中心东塔4楼  
**(010)8587-8244** 周六、日照常上班

加拿大温哥华总公司·多伦多公司·蒙特利尔公司·新加坡公司  
广州公司·深圳公司·北京公司·香港公司·香港红磡火车站办事处