

“从好奇到兴趣，从业余训练再到专业选手，我女儿的一双滑冰鞋开始的……”

以下是王晔妈妈讲述女儿成长中的“冰雪奇缘”——

一双轮滑鞋让孩子结下“冰雪奇缘”

王晔两岁时，为了让孩子锻炼身体，我们给她买了一双轮滑鞋。没想到，她超级喜欢轮滑，且平衡能力很好。于是，我们夏天滑轮滑，冬天滑冰，从此，女儿就和这种轮上运动结了缘，尤其喜欢滑冰。

那时候的北京还没有适合短道速滑的室内冰场。虽然户外的冰面很冷，但因为喜欢，王晔每次都玩得不亦乐乎，且滑得有模有样，丝毫不感觉到寒冷。发现了孩子对滑冰的兴趣和天赋后，我们就有意识地去支持培养。没有教练，爸爸就当孩子的教练。其实爸爸不是教练，但为了孩子提升滑冰技术，他虚心地向专业人士请教，自己不断地学习琢磨，然后不厌其烦地指导孩子的每一个动作；没有合适的冰刀，爸爸就买来成人用的冰刀，然后拿到工厂按适合孩子用的比例两头截短，就成了“儿童冰刀”；没有正规的冰场，爸爸就和一些滑冰爱好者一起在河面上浇出一块“专业冰场”，大家带孩子一起滑。

为了孩子滑冰，我们经常是早上四五点钟起床，陪孩子穿越整个北京城到离家很远的冰场训练，很晚才到家。西单的喜悦冰场、大兴黄村、通州、清河各个冰场都留下我们的足迹。2014年9月，我们和一些志同道合的家长给孩子组建了北京市第一支短道速滑队。有了组织，接下来我们就开始为孩子们寻求专业训练的支持：找室内专业冰场、请专业教练、定做专业的短道速滑的防护垫……就这样王晔得到了相对专业的指导，滑冰的技术动作有了很大的进步。2016年北京市海淀区成立了短道速滑

队，我们这支“民间队”就并入其中。2016—2017赛季，11岁的王晔首次参加了全国短道速滑青少年联赛，成绩优异。这个成绩，更加激发她对冰雪运动的热爱，为之更加刻苦训练。

从业余到专业：我们陪伴孩子逐梦冰雪

2016年，北京市短道速滑队成立。2017年5月，王晔入选，成为北京队的一员。有了专业的冰场、专业的教练，孩子很兴奋，训练也更加专注，滑冰成绩突飞猛进。

虽然有了专业的学习环境，但我们仍然不放过每一个提升学习的机会。机缘巧合，王晔得到了韩国教练和加拿大教练的指导，教练们的认可，让孩子更加坚定了选择专业训练的决心，也更加努力地训练。在2017—2018赛季的全国短道速滑青少年联赛中，王晔又不负众望获得了12枚金牌中的7枚。2018年4月，她入选国家短道速滑天才少年队，开启了在北京首都体育馆的专业训练之路。也就是从这时起，我们的陪练生活结束。

离开父母的呵护和陪伴之初，初到国家短道速滑天才少年队的王晔有点不适应。因为在国家层面的专业队伍里，教练要求的训练强度很大。她由于年龄小，生活中也有一些困难。比如：磨冰刀、洗衣服、学习、收拾房间等，对于她来说都是挑战。我们看着心疼，但也只能在视频中给予安慰，告诉她“这些困难都是暂时的，只要你想做，很快就能做好”。让我欣慰的是，孩子很快就度过了这个磨合期，进步很快，这为她今后的发展打下了良好基础。在2018年11月举行的北京市第一届冬季运动会短道速滑比赛中，她获得了四圈追逐赛第一名、500米第一名、1000米第一名、1500米第一名、女子丙组全能第一名。

2019年，14岁的王晔入选国家短道速滑队，成为中国短道队里最小的运动员。新的平台、新的训练，王晔的运动成绩也有了更大的提高。当年1月，她参加了“中国杯短道速滑精英联赛总决赛”，并取得了1000米的第四名，申请获

得了“运动健将”称号；8月，她代表北京参加了第二届全国青年运动会短道速滑比赛，斩获女子500米、1500米、3000米接力的第一名；10月，参加上海超级杯短道速滑大奖赛，获得了男女混合2000米接力的冠军……自从接受了专业的训练后，女儿付出了很多，也成长了进步了很多。看到她为了梦想努力拼搏的样子，我为孩子感到骄傲。

选择了滑冰，注定是一条不寻常的路

然而，从上海超级杯后，一系列的伤病问题接踵而至，让孩子经历了一段灰暗的时光。先是在参加国际比赛选拔赛时，王晔被对手的冰刀划伤了小腿，5厘米深的伤口伤到了骨髓。而康复训练一个月后，伤口感染，又切开重新缝合。之后便开始了漫长的康复训练，里里外外耽误了3个月。

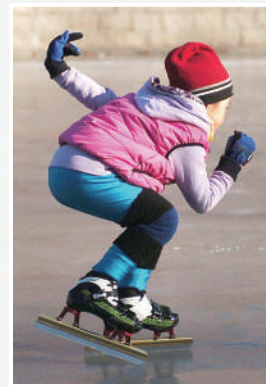
2020年7月，王晔的两个膝盖受伤，康复训练了一年多。加上身高增长的原因，康复治疗的效果并不明显，一直不能跟随队伍正常训练，这让她的负面情绪更是低落到了极点。我们告诉孩子：选择了滑冰，注定是一条不寻常的路。选择了就要承受它所带来的这一切，不管是骄傲的、高光的，还是坎坷不平的，我们都要接受。面对我的安慰，孩子的一句话让我既心疼又感动，她说：“冰刀划伤我的腿我没有哭，但不能参加比赛、训练，我特别伤心，为了我的梦想——站到北京2022年冬奥会的赛场上。我一刻也不想耽误训练，因为我年龄小，各项能力都不够，我要更加努力才能追得上……”这让我想起来，6年前，当北京申办冬奥会成功后，她开心极了，当时就坚定了刻苦训练的的决心，要以最好的姿态来迎接“家门口”的冬奥会。

在梦想的召唤下，现在的王晔已经恢复如初，可以正常训练了，那个自信、阳光的“冰雪天使”又回来了，并一步步地为梦想而努力奔跑，“我要全力以赴，为首都添彩、为国争光。”这是女儿最大的梦想。

女儿的冬奥梦

口述王丽华

整理张惠娟



▲京郊寒冷的冰面承载着小王晔的梦。



▲在国际滑联组织的2019上海超级杯短道速滑大奖赛上，王晔获得男女混合2000米接力冠军。

用兴趣举起梦想的火炬

——王晔妈妈的家庭教育观

本报记者 张惠娟

我给女儿取名「御雪」

向康

教育在线：王晔上小学时，北京还没有实行“双减”政策，“鸡娃”风正盛。身为“北京海淀妈妈”中的一员，在教育上你是如何做到冷静理性的？

王丽华：和众多家长一样，面对这个生命的到来，我们也期待将最好的一切都给了她。可以说，我们对孩子的成长规划从她一出生就开始了。但我们的目光没有聚焦在奥数、英语等纯学习的培训班，而是通过“玩中学”的模式观察孩子的兴趣所在，从而找到一个让她一生都能感到有趣的事儿。

3岁以前，我们主要关注营养、身体发育、语

言的发展；幼儿园时期，注重好奇心、求知欲的呵护及兴趣爱好的培养。王晔是一个对一切新鲜事物都感兴趣的孩子，上小学后，舞蹈、钢琴、声乐、画画、轮滑、滑冰、滑雪、游泳等都学过，但从不断的尝试中有所取舍。在我们发现她在音乐和运动方面确实有些天赋后，便把钢琴和滑冰坚持了下来。直到现在，王晔在滑冰之余，还喜欢弹钢琴，既放松身心也陶冶情操。

教育在线：从发现兴趣到执着耕耘，从业余训练到专业训练，现在滑冰成了王晔生活中不可缺少的一部分。这么多年在培养孩子教育的过程中，作为家长你们最大的体会是什么？

王丽华：与其说是父母在培养孩子，不如说是和孩子一起成长。因为父母必须不断地学习，不断地提高改变自己，才能做好孩子的榜样。在孩子的滑冰兴趣培养方面，我和爸爸的想法高度一致且“分工明确”：爸爸负责“业务方面”，关注学习技术的进步。关于滑冰，爸爸经常给她说的一句话就是“可以不快但不能不帅”，他告诉孩子做什么事就全力以赴做漂亮——怎么背手、什么蹲角角度，甚至眼神看哪儿，都尽量追求完美，他自己学习，然后再一一给孩子讲解。他还特别会鼓励孩子，“宝贝你做得很好、要是这么做可能会更好。”

作为妈妈，我要负责“后勤保障”，穿鞋、喝水、鼓励、安慰等。因为她需要在不同城

市训练，我也辗转在几个城市，保证孩子每天的学习、营养及安全，从精神上和生活上给予支持和鼓励。尤其是在孩子伤病期间，我能给她最大的帮助就是爱和支持。记得在昆明训练时，她在磨刀时将手划破了，还缝了3针，基本上我一两个月去看孩子一次，给她安慰和鼓励。现在，我还保持着每天和孩子进行视频连线，倾听孩子所有的喜怒哀乐。在她成长路上，不管是高光时刻，还是情绪低落时，我们都会陪着她、鼓励她、支持她，给她加油。

教育在线：在刚发现她对滑冰感兴趣时，你们就想让她走专业路线吗？

王丽华：说实话，当初学滑冰纯粹就是为了让以自己擅长的方式锻炼身体，也拥有一项能让自己终身喜欢的业余爱好，并没想走专业之路。之所以要求她滑得专业、滑得帅，是为了培养孩子认真对待每件事的态度。

她的专业之路，源于六年级时我们的一次家庭讨论。那年，王晔参加了全国短道速滑青少年联赛，之后她就坚定地想进行专业训练。但是，当时北京没有专业的短道速滑冰场，没有专业的教练，新成立的北京队在长春训练，要想专业训练就得离开学校。作为母亲，我不想让孩子那么辛苦，所以在这个选择面前，我和她观点不一。

但爸爸很支持孩子的选择，于是他俩分别做我的工作。记得女儿当时对我认真地分析说，“从比赛中，看出我滑的技术都达到了甲标，说明我的技术动作没有问题。只是业余训练上冰时间太少，所以我的体能还远远跟不上。我觉得我可以，我想拼一把，希望妈妈支持我……”爸爸也是经过多方面考虑后，对我分析说，“孩子的成绩得到了多位教练的认可，且滑冰是她发自内心的热爱，只要坚持肯定能做好。”看着他们俩坚定的目光，我最终选择了无条件支持她参加专业训练。

教育在线：一个孩子的健康成长，需要家庭教育和学校教育能“同频共振”。在王晔的兴趣发展中，学校支持吗？

王丽华：您这个问题很关键。家校共育，目标在“育”，

形成合力很关键。在滑冰这件事上，我们很感谢孩子的老师们。王晔小学就读的玉泉小学倡导幸福教育，支持让每个孩子敢于追梦。在她滑冰这件事上，从校长到老师都给予很大的支持。为了腾出更多时间滑冰，她学习时很专注，学业和滑冰齐头并进，曾以优异的成绩作为北京市海淀区少先队的优秀代表，参加了中国少年先锋队北京市第七次代表大会。她六年级时，学校还为她颁发了学生层面的最高荣誉“玉泉蓝带奖”，激励她勇敢去追梦。中学时王晔选择了专业训练，首师大附中的老师、校长也非常支持孩子的滑冰训练，定期指导孩子的学业，所以王晔通过网课自学，也做到坚持训练和学习双进步。现在，王晔已经是名高二学生，她的训练也越来越紧张，但她每天都能坚持学习、读书，这和老师们关注密不可分。去年，她还荣获第十八届北京市海淀区五四青年奖章。

教育在线：专业训练之余，还能做到兼顾学业，可见王晔养成了很好的自律和时间管理能力。在你看来，滑冰对王晔的性格成长带来怎样的影响和收获？

王丽华：滑冰是一项非常锻炼人的运动项目。经过年复一年的滑冰训练，王晔在专业成绩不断提高的同时，更是锻炼了意志品质，以及时间管理能力、独立自觉、乐观向上的努力拼搏的意志品质和良好的自学能力。说实话，现在想要平衡训练和学习真的太不容易。高中的课程自学难度很大，而且现在她每天的训练强度非常大，留给学习的时间有限。但她从不放弃学习，在业余时间利用碎片化的时间抓紧学习，因为她知道在这个学习的年龄就一定要多学知识。

教育在线：冬奥会开幕在即，你对孩子的期望是什么？

王丽华：此刻，女儿正全力以赴备战奥运，她期待站在国际赛场上，为国争光。其实，陪伴孩子一起走过那段伤病岁月后，我们都明白，在竞技体育的道路上，没有谁的路会一帆风顺，我们总会承受失败和挫折，与其抱怨叹息，不如把自己活成一束光，举起梦想的火炬，大胆向前迈进。尽力拼搏了，在我心目中她就是最棒的。我更加知道，因为热爱，她始终能坚定自己的梦想信念，在逆境中感恩，在逆境中成长，这将是她一生的财富。

教育在线：家庭教育促进法非常明确地提出“父母是家庭教育的第一责任人”“立德树人是家庭教育的主要任务”，父母不能将家庭变成孩子的第二个学校。相比很多“为了学习而焦虑”的家长，王晔爸爸妈妈所走的路其实更难一些，但是这条路是更加符合孩子成长的道路。在我看来，归纳起来，有以下几个关键词：

陪伴。从妈妈的讲述中，我们看到在孩子的成长过程中，无论在实际生活中还是在精神层面，父母给了孩子足够的爱的陪伴。比如，父母陪着孩子穿梭在北京的各大冰场；孩子在外地训练期间，在孩子“伤病”期间，妈妈在几个城市穿梭，从精神上和生活上给予孩子支持和鼓励。

榜样。“可以不快但不能不帅”这是王晔爸爸的口头禅。在陪伴孩子的过程中，爸爸首先自己也在努力学习给孩子树立榜样。无论是爸爸的自学还是妈妈的，都是在给孩子一个正能量的榜样引领。

发现。这一点也尤其重要。当然，发现的前提是家长有正确的价值观，不会认为孩子只有“读书考大学”这一条路。因为在今天这样一个物质生活极大丰富的时代，很多孩子衣食无忧，但内心并不幸福。因为从小就被迫走上了一条被父母规划好的“学习考大学找工作”的独木桥。有的孩子可能“按部就班”地考上了很好的大学，但最后却患上了“空心病”，对生活失去了热爱。而在王晔的成长中，妈妈给了她很多尝试兴趣的机会，并在这个过程中发现了孩子真正的兴趣潜能——滑冰和钢琴，并一直坚持了下来。

支持。任何一个孩子的成长都不

给孩子的爱，要温柔而坚定

——王晔成长带来的家庭教育启示

特邀点评专家：

边玉芳 教育部基础教育教学指导委员会家庭教育指导专业委员会秘书长、北京师范大学儿童家庭教育研究中心主任

看了王晔成长中的家庭故事，我很是感动。我想，这个阳光自信的“冰雪精灵”优秀的背后，离不开家庭爱的滋养。

在“双减”政策背景下，在家庭教育促进法正式实施的元年，我们通过解读王晔成长中的家庭教育故事，再次来探讨一个时代命题：家庭教育的重要任务是什么？我们该如何做父母？希望给更多家长一些深刻的启示。

做父母，认清角色很重要

家庭教育促进法非常明确地提出“父母是家庭教育的第一责任人”“立德树人是家庭教育的主要任务”，父母不能将家庭变成孩子的第二个学校。

相比很多“为了学习而焦虑”的家长，王晔爸爸妈妈所走的路其实更难一些，但是这条路是更加符合孩子成长的道路。在我看来，归纳起来，有以下几个关键词：

陪伴。从妈妈的讲述中，我们看到在孩子的成长过程中，无论在实际生活中还是在精神层面，父母给了孩子足够的爱的陪伴。比如，父母陪着孩子穿梭在北京的各大冰场；孩子在外地训练期间，在孩子“伤病”期间，妈妈在几个城市穿梭，从精神上和生活上给予孩子支持和鼓励。

榜样。“可以不快但不能不帅”这是王晔爸爸的口头禅。在陪伴孩子的过程中，爸爸首先自己也在努力学习给孩子树立榜样。无论是爸爸的自学还是妈妈的，都是在给孩子一个正能量的榜样引领。

发现。这一点也尤其重要。当然，发现的前提是家长有正确的价值观，不会认为孩子只有“读书考大学”这一条路。因为在今天这样一个物质生活极大丰富的时代，很多孩子衣食无忧，但内心并不幸福。因为从小就被迫走上了一条被父母规划好的“学习考大学找工作”的独木桥。有的孩子可能“按部就班”地考上了很好的大学，但最后却患上了“空心病”，对生活失去了热爱。而在王晔的成长中，妈妈给了她很多尝试兴趣的机会，并在这个过程中发现了孩子真正的兴趣潜能——滑冰和钢琴，并一直坚持了下来。

支持。任何一个孩子的成长都不

可能是一帆风顺的。在孩子遇到挫折时，父母要起到怎样的作用？比如，王晔选择走专业道路时，妈妈内心也有犹豫和不同的想法。但她最终选择了民主地倾听孩子的声音，遵从了孩子的选择，将孩子内心的需求放在最主要的地位。这样，就让孩子在她自己的优势领域，走上良性的发展道路，并有了成功的机会。而因为喜欢，再苦、再累的训练，孩子内心也会觉得充盈幸福。但是反过来，任何一个事情，当它变成一个专业的时候，肯定会有成功和失败，所以这个时候家长的支持很重要。

做家长，何为成功？

“双减”政策背景下，特别是在家庭教育促进法出台之后，我去了很多北京的中小学调研，有家长对我说，“双减”背景下，孩子的学习成了“盲盒”——不学吧，心慌；学吧，心慌；对于未来，很迷茫……一句话折射出家长内心对父母责任的困惑。

现在，全国中小学迎来了“双减”之后的第一个寒假，家长们是时候冷静思考一下：在没有一个培训班可学的假期，如何让孩子的寒假生活更有价值？家长如何给予孩子高质量的陪伴？在陪伴孩子的过程中，如何冷静地控制自己的情绪？从而在宁静的环境里，给孩子机会，让孩子去找到自己的兴趣点？

从心理学专业的角度来看，其实孩子的成长路径很多元。而且不是每个人都能成为奥运冠军，或者成为各领域的领军人物。有的孩子对自然感兴趣，有的孩子艺术做得很好，有的孩子动手能力很好。一个人的成长其实就是一个发现自己、认识自己、接纳自己，最后成为想要的自己的过程。比如，做办公室职员，能将那些琐碎繁杂的事情理得整整齐齐、干干净净，就是有意义的；公园的园丁，能将手下修剪过的每一片花草树叶赋予生命，这个工作就是幸福的。所以，只要家长们用心发现，能帮助孩子找到属于自己的成长之路，然后支持孩子追梦、接纳孩子的所有表现，让孩子在每一天平凡的生活里都能有一颗充盈的内心，从而感到生活的快乐和幸福，这样的家长就是成功的。（张惠娟 整理）