

4 位奥运冠军在云师大分享成长故事 想成为冠军，就得脚踏实地



4月8日，马龙、刘诗雯、李晓霞、许昕（左二至右一）在交流活动上

新华社记者 胡超 摄

8日下午，乒乓球奥运冠军马龙、许昕、刘诗雯、李晓霞走进云南师范大学体育馆，分享了自己的成长故事、奥运精神，为大学生们带来了一堂别开生面的思政课。

李晓霞： 蜗牛能到达金字塔尖 这种精神就是永不言败

首先分享的是乒乓球全满贯得主李晓霞，她现在是沈阳大学体育学院教师。“我最喜欢的动物是蜗牛。”李晓霞从动物视角切入，很快吸引了学生们的目光。

“我一直觉得有两种动物能到达金字塔尖，一种是雄鹰，另一种就是蜗牛。雄鹰有超强的飞翔能力，蜗牛有坚强的攀登精神。”李晓霞接着说，“雄鹰的能力是天赋，但蜗牛呢，一个小雨点都能把它打回起点，但它依然能一步步爬到塔尖，这样的精神更像体育精神，那就是——永不言败、勇往直前。”

李晓霞称，自己退役后，仍然投身于教育，期望能够在校园中与老师以及同学们分享这种运动精神，弘扬勇往直前、团队协作的乒乓球精神。“我们都是一代一代地将乒乓球传递下来的，希望我们能够在前辈的基础上，继续传承乒乓球文化。”

李晓霞还表示：“没有祖国的培养，就没有我的今天。乒乓球让我有了巨大的成就，希望能够将体育精神和乒乓球文化传承下去，让更多的人能够喜欢上体育，爱上乒乓球这项运动。”

刘诗雯： 心中有梦想 坚持下去一定会迎来高光时刻

接下来分享的是刘诗雯，她现在是国

际乒联运动员委员会主席。

“能成为中国乒乓球队大家庭的一员，为国争光自己最大的荣幸。我从来不太敢提自己的成绩，因为中国乒乓球队最不缺的就是冠军。”刘诗雯称，“我的运动生涯跌宕起伏，有过高光，也有过低谷，但我觉得，一个人最重要的是要有持之以恒的决心及战胜困难的信念，只要你心中有梦想，然后坚持下去，在未来的某个瞬间，你一定会迎来属于自己的高光时刻。”

“真正的强大，不是永不跌倒，而是跌倒后爬起来的次数。”刘诗雯鼓励广大学生，在训练时要坚持不懈，日复一日地努力练习战术、体能，提高心理抗压能力，充分了解对手。她还强调，要不断“打磨细节，不断完善自己”，要重视日常的点滴积累，只有“做好一点一滴，到赛场上才可能会迸发出意想不到的潜能”。

许昕： 只要大家能够拧成一股绳 冠军一定属于中国

第三个分享的是许昕，他一上来就开始揭秘自己的绰号。

“人们叫我‘大蟒’，这跟我的打法风格有关，因为蟒最大的特点是一旦目标出现，就会锁定目标，绝不让目标逃走。我的打法也是这样，一直纠缠对手到最后，直到对手破防，那我就有了机会。”许昕的幽默让现场笑声一片。

“‘人民艺术家’的称呼，可能是说我打球有观赏性，因为从我开始接触乒乓球，就经历了对直板不利的改革，所以我只能去另辟蹊径，去尝试别人想不到的技术和打法。可以说，创新、智慧非常重

要，每个人都可以挖掘自己的潜能。”许昕话锋一转，“我觉得自己在球队的作用就像润滑剂，因为我特别喜欢团队作战，喜欢和大家一起去赢下比赛。我始终相信，只要大家能够拧成一股绳，冠军一定属于中国。”

马龙： 竞技体育没有平局 要么接受失败，要么全力争胜

最后分享的是参加了4届奥运会、获得了6枚奥运金牌的马龙。

当主持人抛出“拿了这么多冠军，您觉得哪个冠军最难拿”的问题时，马龙笑了，“哪个冠军都不容易，小区（乒乓球）冠军都不容易，想成为冠军，就得一步一步脚踏实地，才有机会面对更大的挑战。”

谈到“自律”与“认真”的话题，马龙说：“从小打球到现在，我对乒乓球的感情，让我绝不允许自己拿这个饭碗开玩笑，所以我每次面对训练、比赛，都会非常珍惜，都会努力做好，因为竞技体育没有平局，你要么接受失败，要么全力争胜。我觉得自己算是一个面对输赢时，愿意去全力以赴争取胜利的人。”

“龙队”并不讳言自己36岁的年纪。“像詹姆斯、C罗、梅西、德约科维奇，他们依然在各个领域保持高水平，因为大家训练更加科学了，可以通过不断的身体训练及康复，让机能下降变得缓慢，我觉得这是可以做到的。”

马龙希望青少年在成长路上，珍惜每一次可以成功的机会，“要不断突破自我极限，完成自我挑战，明确目标、脚踏实地，勇攀高峰。”

据新华社

※互动

遇到不公平时 用实力去回应一切

“怎么克服惰性？”“庆祝动作都是提前设计的吗？”“打不过马龙，是因为你比他练得少吗？”“遇到赛场突发情况怎么处理？”“如何上好大学生的体育课？”……4位奥运冠军结束分享后，学生们纷纷提问，马龙、许昕、刘诗雯、李晓霞妙语连珠的回答，让现场氛围热烈而轻松。

在学生提问环节，一名女生勇敢站起来说：“请让我们感谢你们，你们是祖国的骄傲！”这句质朴而真挚的话语，瞬间点燃了全场的情绪。随后的提问环节，学生们踊跃发言，问题涵盖了比赛心态、技术动作、体育精神等多个方面。有学生好奇地问马龙：“在比赛过程中你会紧张吗？怎么缓解？”马龙笑着回答：“比赛时紧张是正常的，关键是要通过多练习，让自己全身心投入比赛。当你发挥得越来越好，信心越来越足，紧张情绪自然就会慢慢消失。”

还有学生问道：“龙队，你比赛后夺冠的庆祝动作是突然想到的，还是赛前就想好的？”马龙幽默地说道：“有些动作是当时太激动，自然而然就做得出来了。像2018年瑞典世乒赛上夺冠后抱孩子的动作，就是想到就做了，也没想到会引起这么大的反响。”他的回答引得师生笑声阵阵，也让学生们看到了奥运冠军可爱、真实的一面。

当有学生问“遇到国际规则不公平该怎么办”时，刘诗雯分享了自己的经验，鼓励学生们要保持冷静和理智，用实力去回应一切不公平。对于曾经说的“为了赢，其他什么都不在乎”这句话，刘诗雯称：“年轻的时候，可能想法比较单纯，就是一心想着赢。随着经历的增加，我明白了胜利固然重要，但在追求胜利的过程中，体育精神、团队协作以及对乒乓球的热爱同样不可或缺。现在，我更注重享受比赛的过程，尊重对手，尊重每一场较量。”她的这番话，让学生们对体育精神有了更深层次的理解，懂得了在追求目标的道路上，要保持初心、全面成长。

随后，奥运冠军们还与清华、北大、南开、云师大高校联队，以及乒乓球爱好者开展了交流赛。对决中，观众们热情洋溢，稚嫩的声音此起彼伏：“别放水，打他！”充满激情的呐喊声，让整个赛场充满了欢乐与活力。孩子们的热情，也让奥运冠军们仿佛回到了童年，享受着乒乓球带来的纯粹快乐。

最后，马龙和许昕进行了精彩的乒乓球表演，刘诗雯和李晓霞则在旁边用幽默风趣而又专业的话语，将比赛的每一个精彩瞬间、每一个技术要点清晰地讲解给大家。马龙和许昕的互动配合默契十足，让大家更加深入地领略到了乒乓球运动的魅力。