

本期我们继续探讨传承北京冬奥精神之追求卓越。很多家长认为现在社会竞争日益激烈，孩子必须足够优秀，因此对孩子学习生活的各个方面都要求严格，认为孩子的努力与进步永远没有最好，只有更好。虽说家长是一片苦心，但在有些孩子看来，永远达不到家长们满意的结果，从而慢慢失去了追求卓越的动力。那么，日常生活中，我们应该如何激发孩子追求卓越的动力，养成不断追求新高度的好习惯呢？下面我们一起来听听家长和专家的建议吧。



邵怡明 绘图

如何培养孩子 不断追求卓越的精神？

陈女士 私企员工 女儿 11岁

追求卓越 而非追求事事完美

人们常说，孩子看待世界的目光是独特的，今年初，在和女儿一起收看北京冬奥会开幕式时，我真正领悟了。当我们的目光被运动健儿吸引时，我的女儿却总是留意那些奥运会服务人员。在北京冬奥会开幕式结束后，堪称完美的人员集散工作在朋友圈内一度刷屏，“万人运输、千车组织、秒级调度”令人赞叹。在国家速滑

馆，新型制冰技术助力打造冬奥史上“最快的冰”；在山地赛场，气象预报技术体系提供“百米级、分钟级”精准预报……而这一切，都离不开幕后人员精益求精的态度和追求卓越的精神。

女儿独特的观察视角给了我很大启迪，就好比冬奥赛事，能站上领奖台的只是一小部分人，我们中的大多

数，都是平凡的，但是却不能说，平凡就代表了不优秀。我的孩子在班级中成绩并不算优秀，但是我从未因此就觉得她是个不优秀的人。从她懂事时，我就告诉她，凡事尽力而为就好，不必事事追求完美，学习成绩不好并不是世界末日。现在，她有了很多自己的爱好，遇到问题会独立思考，有时候她提出的观点，连我们大人都会

觉得眼前一亮，让我感到十分欣慰。

诚然，父母都希望孩子成功，但有时候这种追求会过度。追求处处完美在生活中太常见了，追求过度就是苛刻。可是，就算达到了别人眼中的“成功”，也并不意味着孩子能过得幸福快乐。我认为，教会孩子追求卓越，远比苛刻地追求事事完美更有利于她未来的人生。

石女士 医生 儿子 12岁

多给孩子鼓励 因势利导发展其长处

其实每一个家长都不愿意承认自己的孩子是平庸的，都希望培养出来的孩子是优秀的，我们也是如此。培养孩子卓越精神，我们想到的首先是需要发现孩子优点，顺势引导。

孩子从4岁开始，就对数数特别感兴趣，简直到了痴迷状态，甚至连做梦都在数数。在外面看见的一切，

都想量化，比如楼层有多高，书本有多少页，这些都是他关注的兴趣点。他告诉我：“妈妈，数字很有趣。”为此，我和先生特地查了一下，原来这是孩子的数学敏感期。我们顺势引导，教会他读2000以内的数字，并让他学习简单的加减法，并观察数字的奇偶性等特点。随着他不断长大，他对数学的兴趣越来越浓厚，如

今虽然刚上五年级，但初中数学已学了不少，数学成绩在班上也是数一数二。

除了顺势引导孩子，还要多鼓励孩子，刺激孩子不断为了卓越的目标努力。“你能行！”“你是最优秀的！”“你是最棒的！”在日常的生活中，我们不断刺激孩子，给孩子鼓劲儿，不让孩子懈怠。孩子班上学生都很内卷，

稍不注意就容易被超越，不断鼓励孩子也是非常需要的。有时候，孩子说“这个太难了”，我们会鼓励他，你通过专注学习可以实现的。

培养孩子的卓越精神，不仅仅是家长填鸭式的教学，填鸭式的上课外班，还需要让他自主学习，让他自己去领悟，卓越除了有先天因素外，还是可以靠后天不断努力学习来实现。

张女士 公司会计 女儿 13岁

让孩子养成高标准要求自己的习惯

面对现在教育的现实，说实话我有些焦虑。记得今年的北京冬奥会上我看到了谷爱凌这个女孩子脸上的自信，回头再看看我的孩子，我竟然有些内疚。回想孩子从小的成长，我关注的事情大多都是在给孩子报各种辅导班，各种兴趣班、才艺班以及英语数学等课程辅导班，孩子面对学习早已失去了应该有的那份活泼与激情，

我让孩子尝试错误的机会太少了，干预孩子的事情又太多。

慢慢地我注意到了我的问题，开始有意识以孩子需求为主，让孩子自己做决定，不过多干预孩子，但孩子需要我帮助或者知道的时候，我会第一时间出现。比如说，孩子现在已经13岁了，对社会应该有一个正确的认识和理解，所以我们经常探讨社会上

发生的一些新闻事件，并针对问题提出改进的方法。在我看来，追求卓越是对待事情的高标准要求，需要家长在孩子成长的路上不断的灌输正确的理念，并且给予一个可以达到的目标，凡事都认真对待，尽自己的努力去做。

虽然要求孩子要高质量完成每一件事，但我从不要求孩子做到处处完美，因为没有十全十美。我认为，父

母应该帮助孩子树立“世界并不完美”的观念，引导他们理解、接纳自然真实的世界，并有意识地创造一些不完美的生活场景让孩子去感受、去接受，将孩子对完美的追求转化为追求卓越，如在合理的时间内，尽心竭力地将作业做好，而不是强迫自己改了又改，不允许出现任何失误，并为此通宵达旦赶作业。

“双奥”火炬手、北京冬奥宣讲团成员、青少年奥林匹克教育实践专家 周晨光

在乐享生活中迸发不断上进的力量

追求卓越，我把它分成两个词来看待：一是追求，二是卓越，就是要努力做最好的自己，了解世界认识自己，这是追求的基础。要在生活的大事小情中做到最好，就是一次又一次的挑战，挑战的过程便是追求的过程。有没有做到更好，能不能做到更好，这个过程不就是卓越的开始吗？

在这个过程中，家长该教还是要教的，因为不教孩子便无法知道人外有人，天外有天，就无法打开眼界和视野，但仅仅知道又有什么用，还是要起步去做。思考的帽子有了，还要配一双行动鞋，这顶帽子和这双鞋无疑也是来源于长者和父辈，朋友和周围。

所谓“己所不欲，勿施于人”，说教谁都会，真正为我们所折服的是一起来

做一做，试一试，并坚持下去。从相信我能行，到坚持把每件小事做成，把每件小事做好，这不就是追求卓越的基础吗！曾经有人说，能把航天飞机送上天的是人才，其实，既要仰望星空，也不能放弃脚踏实地，自己把抽水马桶修好了，同样也是人才。追求没有大小，努力做到最好，做到更好，每个人都会不得了。

有的人说，人生的不同阶段要制定不同的目标，其实一个努力地面对困难，敢于迎接挑战的好心态和好习惯比什么都重要，无论是在生活还是工作中，生命成长的历程里哪有那么多的高精尖，不都是一个一个发生在身边小小的挑战吗？如果谁敢于直面这些挑战，敢于面对一个又一个小小的困难，敢于把

复杂的事变成简单，把简单的事做到精细极致，那他离卓越就不会太远。

所以，追求卓越没有那么难，铁匠在一锤一锤敲出属于自己的作品，那便是生活中幸福的本源；银匠在一下一下打造属于自己的作品，既满足了生活，也幸福了他人，是世间的美好点缀。努力的追求和超越从来不会吃亏，追求卓越的过程也许比较枯燥，甚至异常艰难，但倘若我们是其中的主人，这份血汗和努力的付出，以及异于常人的坚持，一定就是人生最美的幸福之花。有追求的人都有自己的彼岸花，只要不盲目，进行科学有序的规划，做到合理的坚持，追求卓越就一定不是一句空话。

家长教育孩子如何追求卓越，其实就像教育的重点不是教，而在如何育。

同理，亲子之间，家庭生活中不妨设置一些可爱的超越项目，重在参与，在于“越”。在越过小沟坎小台阶可爱的追逐中，你超过我，我超过你的过程就是卓越的基础，就是陪伴和培育，就是支撑和鼓励，是迎接未来狂风暴雨中撑起的坚强臂膀，是在安全的前提下放给孩子们的一片天空。家长要敢于适度放手，以便孩子们学习掌握搏击风雨的能力，有了这样的陪伴与培育，何愁我们的下一代未来不能翻江倒海。

追求卓越，是从大事小情中追来求来的，是无数个有趣、无趣、小小的事件堆积出来的，乐享生活，不断创造合理的设置，从小事开始，坚持不懈，孩子就会走在通向卓越的路上。

本报记者 任洁 张晶 马超 杨琳琳