

当冠军退役后，褪去昔日的辉煌，会开启怎样的崭新人生？在大学教书、当比赛裁判、推广全民健身、出书、录制点击率过百万的视频……中国艺术体操国家队前主力运动员朱丹走出了一条属于自己的“斜杠”赛道，并从中找到了人生价值。



# 退役冠军的“斜杠”人生

——记首都体育学院武术与表演学院副教授朱丹

□本报记者 任洁 文/摄

退役后进入北体大冠军班读书获得硕士学位

朱丹容貌清秀，身材纤瘦，走在校园里宛如大学生一般，很难看出她已退役15年，已经是一名高校副教授。

朱丹6岁开始练习艺术体操，9岁进入国家队，为国效力12年，曾获得四大洲锦标赛冠军、日本国际邀请赛单项冠军、世界杯亚军等奖项，是第十届全国运动会艺术体操冠军，2004—2008年连续五年夺得全国冠军，在16年职业运动生涯里先后获得50余项国内外赛事奖牌，被授予“国际级运动健将”称号。

参加奥运会为国争光每个运动员的终极梦想。朱丹在国家队当主力时，正赶上北京要举办夏季奥运会，代表国家队参加过所有世界大赛的她加紧练习，却因突发伤病与奥运失之交臂，离从小树立的梦想只有一步之差，这对她的打击之大可想而知。

之后，有着多处旧伤的朱丹发现身体已无法复原，加上年龄在中偏大，只能选择退役。在她最沮丧的时刻，国家队伸出援手，帮助她度过这段艰难的日子。朱丹一边治疗伤病，一边留在国家队做助教。

在组织的安排下，朱丹进入北京体育大学冠军班学习，顺利取得硕士学位。随后教育部公派首批冠军班学员赴美国留学，她幸运地得到了出国深造的机会。

当运动员时一切听教练的安排，没有独立生活过，也没有系统学习过外语，虽然出国前接受过培训，但刚踏上异国土地，朱丹还是感受到极大的文化冲击，所幸身为运动员的自律和吃苦耐劳的品质让她咬牙坚持下来，逐渐融入当地环境。

她还鼓起勇气，争取到在当地学校授课的机会。为了短短一个小时的训练课，她足足准备了一周时间，时刻默记专业术语的英文表述。走上讲台时，她紧张得冒汗，外表却显得若无其事，娴熟的专业技能和流畅的表达得到当地师生的夸奖。

在美国学习期间，朱丹曾获得工作邀约，可以拿到美国身份，但已考取国际级裁判资格的她婉拒了对方的好意。“我代表中国取得那么多成绩，得到那么多人帮助，如果我留下来当裁判就代表美国了，我不愿意这样子。艺术体操项目在中国还没有太多人了解，如果我

回来，能够把这个项目传递给更多中国年轻人，这才是我特别想做的事。”

用运动员经历为学生讲述体育精神

2012年，朱丹学成归国，进入首都体育学院武术与表演学院工作，主要教授艺术体操专项，还要给其他学院的学生教瑜伽、健美操、形体等课程，一周将近20学时。为此她不断学习新知识，以便更好地适应新时代教育需求和学生的需求。

记者下午一点采访她时，她正在艺体馆内教学生练习圈操，一点点地“抠”动作。当学生没有把动作做到位时，她就自己拿圈示范，一堂课下来，师生俩累得满头是汗。

朱丹在教学方面有着特别之处，就是她可以用亲身经历讲述体育精神和训练比赛经验，这些鲜活的内容对学生的触动非常大，效果显著。比如做柔韧训练时，有的学生先天柔韧性不好，不相信自己能完成，和老师“磨洋工”。这时她会告诉对方，自己最初身体也很硬，是通过训练把韧带像皮筋一样慢慢拉长的，所以每节课都要坚持。

“学生们觉得我在课堂上非常严厉，但训练非常有效果，但凡上了我的（这门）课，就还想上我其他的课。”说到学生对自己的评价，朱丹的话语间透着小小的得意，“我有一批优秀的毕业生，现在都是优秀的中小学教师，我们经常聚会。她们说，‘老师，你当时给我们练到腿发抖，累得不行，但是通过这种坚持，我们不光在专项上得到提升，对意志品质锤炼也有很大好处，而且能够代表学校出去比赛获得好成绩，再辛苦的付出也值了。’”

跨界担任北京冬奥会项目裁判

在教书育人的同时，朱丹还担任多项国内外艺术体操比赛的裁判、裁判员，但没参加过奥运会一直是她未了的心愿。2022年，冬奥会在北京召开，朱丹的机会来了。

当时冰雪运动刚刚在神州大地兴起，北京冬奥会急需培养一批专业裁判队伍，高校征集专业人才进行培训，朱丹立即报名参加，希望能够为国家服务。“我们退役运动员如果能再次为体育事业做贡献，就是把自己的价值发挥到极大，而且能在‘家门口’参加奥运会，人生也就没有遗憾了。”朱丹说。

自由式滑雪空中技巧和雪上技巧两项尽管和艺术体操都属于评分项目，看动作质量计时会有相通的感觉，但从技术角度来说完全不同。朱丹只能下苦功，如饥似渴地汲取冰雪运动知识，锻炼出专业水准。

尽管学习动力十足，但当朱丹第一次站到北大湖滑雪场时，还是被严酷的天气环境冻“懵”了。“我没想到会那么冷，虽然穿着自己最厚的羽绒服和登山靴，但还是感觉装备不足。毕竟艺术体操是在零上20度的场馆里比，而冬奥会是一直站在雪地里工作。当时我的脸被大风吹得通红，睫毛上全是冰霜，冻得四肢没有感觉，脚都冻透了。”她坦承，那一瞬间真有想放弃的念头。

作为世界冠军，朱丹骨子里有一股不认输的倔劲，回到房间思考了半天，她想到原来训练时的苦，因为有奋斗目标才坚持下来，于是她调整心态继续学习，并采购各种装备，把困难逐一消灭掉。

经过四年的知识储备，在一次又一次比赛中锤炼功夫，朱丹终于获得滑雪空中技巧和雪上技巧裁判资格，当站到北京冬奥会比赛现场时，她已经是准备充分的“老手”了。

空中技巧比赛只有5个评分裁判，一个国家安排一人，朱丹主要负责裁判塔内裁判评分处理，以及代表团观赛技术讲解等保障工作，他们每个人都像螺丝钉一样，确保整套机器运转高效流畅。因为之前演练过多遍，团队最终圆满完成了工作任务，她也得以近距离见证徐梦桃和齐广璞夺金的精彩瞬间。他们是朱丹的师弟师妹，在朱丹为两人加油的同时，他们也为了朱丹跨界成功感到开心。

录视频、出书、做公益，推广全民健身

除了跨界当冰雪项目裁判以外，朱丹一直乐于参加社会活动，以实际行动助力全民健身运动，被国家体育总局授予“全民健身推广运动员”称号。她还出任中国体育鞭陀龙委员会会长一职，为推广这项民间传统体育项目尽心，吸引更多加入健身行列中，在增强体质的同时感受运动带来的快乐。

她受邀参加中央广播电视总台健身节目录制，把艺术体操的每项器械简化后编成亲子游戏，寓教于乐。2020年，闲不住的她带着3岁女儿锻炼，编制出

“宅家拉伸视频”，被国家体育总局科教司收录进第一批“科学居家健身微视频”专栏，网友们纷纷反映“实用性强”“短小精悍很适合居家练习”，全网点击量突破百万。

之后，朱丹把自编的32个健身视频配以文字，陆续增加体能、形体、器械、亲子训练等方面内容，历时三年完成出版。在王府井签售时，她带的几百本新书被一抢而空，出版社的人直呼“书带少了”。

朱丹出名后，有一些MCN机构找过她，想把她捧成刘畊宏那样的健身博主，她却全部谢绝了。“干一行就要爱一行，我有自己的职业规划和方向，不想走那种短平快的方式。”因为她知道做博主需要不断去策划、制作视频，势必和本职工作相冲突，而她希望把教书育人本职工作做好，兼顾家庭，所以陆续把几个短视频平台账号都关了。

没时间当网红，她却愿意腾出时间做公益。今年上半年，朱丹参加了国家体育总局青少司举办的支教活动，她和十几个退役运动员一起来到内蒙古自治区赤峰市，给当地学生讲述运动员经历，带他们上体育课，激发孩子们的体育热情。

当地学校地处偏僻地区，刚见到陌生来客时非常害羞，不敢上前。朱丹就用微笑释放善意，鼓励孩子们跟着学。一节课下来，孩子们发现“世界冠军竟然离我们这么近”“要吃很多苦才能当上冠军呀”“原来我也不差”……自信心在无形中建立起来，孩子们对外面世界和未来多了一份好奇和期待。

看着孩子们的细微变化，朱丹觉得自己的工作非常有意义，也感慨自己很幸运能够得到这么多机会，去做喜欢做的事。“如果我当初没有练体育，没有坚持下来，可能就没有现在的眼界和工作机会，所以也要感谢当年的自己。”

以奋斗为底色，将热爱化为实干，把专业与兴趣相结合，朱丹这位不满足于已有标签的退役冠军未来还会开辟什么样的新赛道？朱丹微微一笑，她表示将继续探索、感受更加美妙的人生。

链接：

“斜杠青年”：来源于名片上在主业后加一个斜杠隔开副业的写法。斜杠青年指的是一群不再满足专一职业的生活方式，选择拥有多重职业和身份多元生活的人群。