

新年伊始,新华社与新浪微博、新世相共同发起#提问2021#活动,邀请4位时代前行者——张桂梅、张文宏、苏炳添、王赤回应年轻人在成长道路上提出的困惑和思考。他们的回信不仅能给大家一些前行的力量,信中还有不少金句值得收藏。我们分两次刊登,以飨读者。——编者

张桂梅

丽江华坪
女子高级中学校长



人生的「寒冬」里带着必然的希望

张桂梅

孩子们:

你们好,我是张桂梅。能在2021年末以这样的方式和你们交流,是一件特别温暖的事。

虽然我们从来没有见过面,但读着你们的留言,我仿佛看到了提问背后一张张或困惑、或迷茫、或正在认真思考自我和未来的年轻的脸。

这一年里,或许你们各有各的不容易:既要面对自己升学、工作、情感等方面的压力,又要直面外部环境变化带来的内心焦虑与挣扎。

每个人都希望人生可以不断前进,但我们也不得不去面对人生中脚步慢下来甚至停下来的那些时刻。

你们当中的许多人都问了我一个问题:“我觉得我的人生可能就这样了,我很辛苦,我是不是应该认命了?”

我相信,人生在必经的“寒冬”里,也带着必然的希望。没有人愿意经历严寒,但它经常不请自来,不经选择;也很少人敢确信未来一帆风顺,但如果你经历过和见过,你就会相信,并且愿意把它强烈地送给别人,让身边的人都感受到。

我人生中的大部分时候,都过得不那么“舒服”,可以说是很“痛”的。在我很小的时候,就失去了母亲。在青年时期,父亲又离我而去。本以为到大理后,有一份稳定的教书工作,遇到一位爱我的丈夫,就能过上平淡安稳的生活了,能从一个天真少女变成一个幸福女人。

但突如其来的变故彻底打破了我的人生计划,我的丈夫被查出癌症,尽管全力筹钱治疗,但坚持了一年,他还是离开了我。和他一同离去的,还有我人生中短暂拥有的快乐和美好。

那是我人生中最黑暗的一段时光。那时我的眼里,大理的山也不美了,水也不绿了……幸福感觉离你很远很远。后来,我要求调岗到了偏远的丽江华坪。说是“调岗”,其实就是想找一个没有人认识我,不会让我记起生命中任何美好的地方,把自己“流放”了。那时候你跟我说希望、说未来,我也不想听。

你们的人生也一定经历过这样的时刻:感觉全世界都在跟你作对,所有的厄运都降临到了你的头上。

走出痛苦的过程,有时候比痛苦本身还要难受。那时的我也只是一个普普通通的年轻人,在挫折面前也没那么坚强。我只是努力地让自己再多挣扎一下,心里还是抱着一线希望。

在走出痛苦的过程中,身边的人向我伸出了手,让我感受到了人世间的温暖。也就是那一点挣扎,那一点温暖,让我一次次坚持了下来。

不论何时,我们都需要彼此的爱。如果你觉得痛苦、迷茫,去看看其他人,你就会发现自己的命运既有独特性,也有共同性。

共同性会让你不因为孤单而害怕,在必要时伸出给彼此的手;而独特性则可以帮助你真正走上你乐于走上的路。

我现在仍然过得“苦”,积了一身病。经常这个问题缓解了一点,那个问题又严重了。越来越糟的时候,我心里也很难受。

但现在的“苦”,是一种我愿意付出的苦。因为我有一个清晰的目标,我要把孩子们带出大山,我要去实现它。有目标就有了干劲儿,就不觉得那么苦了。

孩子们,你们需要有一个人生大目标,去帮助你走过那些痛苦的、坚持不下去的时刻。但大目标就像一座高山,需要长久地攀登。你还需要找到一条上山的“路”,在每天的日常里完成一个个具体的小目标,一步步扎实地往上爬。爬着爬着,或许就走过了那一段黑暗的路,拨云见日。

给你们写下这封信,希望从我讲述的经历中让你们感受到一点点温暖,一点点力量。这是我今天正在完成的小目标。我今天还有好多个小目标要完成,比如等会儿我就要去看看孩子们测验的情况。督促她们上好每一节课,抓好每一分,也是我现在每天的小目标。

你也许和我一样,正在完成每天的小目标。也许,正在寻找你的那个“大目标”。但只要开始思考、开始行动,你就已经走上了一条必然不易,但也充满希望的路途了。

放弃和认命是一条没有尽头的“下坡路”。请记住,在任何一个你没有察觉的时刻,包括现在,通过行动去改变命运的机会,一直都存在。

朋友们:

此刻我正在珠海隔离的第十三天,给素未谋面的你们写信。这种年龄带来的焦虑和紧迫感,也是最近几年我不得不面对的事。

几个月前我刚过了32岁生日。这两年每次参加比赛拿到长长的运动员名单,看到上面只有我一个80后,其他都是1997、1998年甚至00后,我心里就在想,“哇,真的是老了”。因为身体机能、伤病等原因,通常短跑运动员到27、28岁就会考虑退役了,很少有过了30岁还在继续跑,并且还能出成绩的。我也一度相信,28岁就是该退场的年纪。

2015年,我26岁,第一次跑进了10秒,创造了9秒99的亚洲纪录。随后的两年时间里,我再没有接近过这个成绩,我也不再相信自己还能跑得更快。2017年全运会到来之前,我偷偷打了一份退役报告,想等拿到这块全运会百米金牌后,以国内最高的领奖台为终点,结束自己的职业生涯。

但没有想到的是,在全运会的决

不是真的跑不动了?我的内心很快就告诉我——我还能跑,只要克服伤病,苏炳添依然可以“飞”起来。

人的生命不可能一直处在“高峰”,经历低谷时要做的就是一步一步爬上来。

2020年,突如其来的新冠肺炎疫情,东京奥运会推迟,让我这个“老”运动员倍感压力,好在队里把集训和国内比赛的保障做到了极致,我要做的,就是为东京奥运会充满电、蓄足力。

2021年4月,在广东的一次比赛中,我逆风跑出了9秒98,时隔两年八个月后,再次破10秒大关。

那个风一样的苏炳添,终于回来了!

我不知道你们会不会跟我有一样的感受,当你干一行干得足够久了,当你已经足够了解你所做的事当中的每一个细节,你就会产生一种“职业预感”。这种预感就是,当你每一次站到起跑线上,你就知道自己今天的状态如何,能不能跑出一个好成绩。

你依然可以“飞”起来

苏炳添



苏炳添

100米亚洲纪录
保持者

赛前,我意外拉伤了右大腿后肌,本计划用金牌完美谢幕,却与金牌失之交臂。今天回头再看看,也许我反而应该感谢那次失败,因为正是那份巨大的遗憾,重新点燃了我的斗志。

输掉比赛后,我不甘心地问自己:苏炳添,你甘心就这样离开吗?你是真的跑不动了吗?

当时我跟太太刚刚举行完婚礼,她全力支持我回到训练场上。也是在那个时候,我幸运地遇到了我后来的主管教练——兰迪·亨廷顿。

兰迪和他的团队不仅在技术上给予了我巨大的帮助,更从心态上帮助我建立了强大的信念:我有进入奥运会百米“飞人”决赛的潜能,我开始相信,一个接近30岁的黄种人,真的有可能站到奥运百米决赛的起跑线上。

突破比想象中来得更大。2018年6月23日,我就在国际田联钻石联赛马德里站中,跑出了9秒91的新历史纪录,并在几天后的巴黎站上,再次稳住了9秒91。28岁时看似走到了尽头的职业生涯,在29岁时又迎来了新的突破。我用我的实际行动证明,这个世界上,从来就没有什么不可打破的年龄“魔咒”。

2019年开年,我信心满满,正准备大干一场时,腰部受伤了。在一个周日,我独自站在跑道前,问自己是

2021年8月1日的那个夜晚,我站到了东京奥林匹克体育场的起跑线前,准备冲击百米决赛的资格。一种熟悉的预感浮上心头,发令枪响,风驰电掣间,我第一个冲过了终点线。不到一分钟后,我在大屏幕上看到了自己的最新成绩:9秒83!

我赢了,赢了对手,赢了时间,赢了自己。

回过头来看,把年龄当作问题,就是自己给自己设限。当运动员到达一定水平时,这项运动就不再只是身体上的竞技,老运动员更成熟的技术和常年在赛场上积累下来的经验,有时会比年轻的身体更有优势。这一点,我想不管是运动场上,还是职场上,大概都是相通的。

东京奥运会结束以后,很多人问我:“9秒83后,32岁的苏炳添还有可能突破极限吗?”我想说,极限都是别人讲的,我不突破极限,我突破自己。

我没有离开跑道,因为我看到了继续突破的可能。虽然这很艰难,但我想继续坚持。

正在被年龄困扰的朋友们,千万不要因为一个数字,就过早地放弃去探索自己潜能的可能性。到底还有没有提升的空间?有多少空间?都是要靠自己亲身尝试后才能知道。2022年,不如我们一起,去试试自己的无限可能。(本文略有删节)