



淡定小妹叶诗文 冠军家庭的处世哲学

◆ 长城

代表中国体育界最高荣誉的“CCTV体坛风云人物年度评选”于2013年1月19日在京揭晓，奥运冠军叶诗文获年度最佳女运动员奖。优秀的叶诗文让人记住的除了她的淡定，更重要的是她最后50

米比奥运男子冠军罗切特更快的速度，获得年度最佳女运动员奖应该是众望所归。是什么力量让这位小姑娘站上了世界泳坛之巅？她又是怎样走到今天？这不得不从她爸爸叶青松说起——

1 叶家生下了“大脚丫”

一张稚气的脸，一头利索的短发，叶诗文给人的第一感觉就像个假小子。从小叶诗文就跟着外婆在乡下生活，山里放养式的生活跟城里圈养生活的孩子完全不一样，她从小就爱到处撒欢到处野，不管是泥巴地还是树林，小丫头光着脚就是一通乱跑，父母特意给她剃个短发，凉快、也容易打理。

叶青松是金华人，当时在杭州一家旅行社做导游。在一次出团时，他认识了在杭州上班的临安女孩宁一清。叶青松幽默的谈吐吸引了情窦初开的宁一清，两人很快坠入爱河并结了婚。1996年3月15日，伴随着一声嘹亮的婴啼，女儿就这样闯进了他们的生活。夫妻俩为女儿取名为叶诗文。杭州话里“叶”与“学”谐音。当年，取名叶诗文的寓意，就是让她“学诗”“学文”，学有所成。

上幼儿园后，叶诗文被爸妈接回杭州市区生活。在杭州和睦幼儿园，叶诗文的个子最高，脚丫也是最大的，小朋友都叫她“大脚丫”。离开大山，叶诗文过着与城里的小朋友没有什么不一样的生活，每天去上幼儿园。在幼儿园里，叶诗文特长突出——珠心算玩得很溜。“她学习成绩只有一般般，但是在幼儿园里珠心算学得特别好，就是那种打算盘，加减乘除，她打得很快，也很准。”叶青松说，尽管有些贪玩，但是叶诗文平时很乖巧，会帮爸妈干些家务活。

山里长大的孩子不仅体质好，抵抗力好，而且协调性也好。所以幼儿园毕业典礼那天，当叶青松去接女儿时，班主任对叶青松说：“你孩子手大脚大，个子也高，不如让她去学游泳吧！”“学游泳，至少以后去公园划船不至于淹死，也算是一项技能吧！”叶青松夫妇抱着这么一个单纯的目的给女儿报了名。6岁那年，叶诗文成了杭州市陈经纶体育学校游泳班的最小学员。

训练中，经验丰富的教练魏巍发现叶诗文的水感特别好，他指着游泳池里的叶诗文对叶青松说：“瞧瞧，你女儿姿势虽然不太好看，但速度惊人，矫正一下就能成大器！”自己孩子得到别人认可，叶青松十分高兴，但他也有难处：夫妻都是“工薪族”，专门培养孩子学游泳就得花费很多时间和精力，但转念一想：“我们工作为了什么？还不是为了孩子！”夫妻俩商量后决定，由叶青松辞职在家专做“奶爸”，而宁一清则上班养家。

“另外，叶诗文的心理也很强大，很多学生一到比赛就紧张、怯场，导致发挥失常，而叶诗文是一到比赛就发挥得特别好，从来都不怯场。”魏巍说，在生活中，叶诗文看起来是个文静、秀气的女孩，但是到了赛场上，叶诗文展现出来的却是一种接近男子汉的风格，坚定大气。

叶诗文进入体校两年就开始出成绩，魏巍教练说：“我记得那一次省赛，50米蛙泳，她游出41秒的好成绩，这个成绩在同龄人中非常好。之后，自由泳、仰泳、蝶泳，都获得了冠军。她的技术很全面，而且爆发力和耐力都好。”魏巍说。有一次，他带了叶诗文和几名队员去参加横渡钱塘江比赛，叶诗文和队友参加的是女子公开水域组的比赛。“这是队员第一次参加公开水域的比赛，叶诗文也是这个组里年龄最小的队员。全程大概1.5公里，最后她居然夺冠军了，我当时特别惊讶。我一直认为她的爆发力很好，想不到，她的耐力也如此之好，我当时就认为叶诗文会非常有潜力。”

叶家距杭州市陈经纶体育学校约有七八公里路，公交车非常不方便，为了送女儿上学，手头并不宽裕的叶青松省出2000多元钱买了一辆崭新的电瓶车。每天早上8时许，叶青松用“电驴”把女儿送到学校，下午又去把她接回来。在回家的路上，父女俩交流最多的就是今天学了什么？成绩怎么样？

平常，小诗文坐在爸爸的“电驴”背上，一路叽叽喳喳地唱着笑着，偶尔还用两手揪着老爸的耳朵：“嘟一走，回家！”这幸福一幕，看得路人格外羡慕。那时候，叶青松觉得自己是世界上最幸福的爸爸。



2 几十年一遇的天才

中国游泳队前总教练陈运鹏对叶诗文的评价是：“她才是真正的几十年一遇的天才！我这么多年的游泳教学经验，从没有看到过水感这么好的运动员。”

即使拥有极好的天赋，叶诗文却从未放松对自己的要求，启蒙教练魏巍曾透露：“这个小姑娘从来不小吵不闹，你给她多少任务，她都会完成。”教练交代游10000米，她只会游12000米，绝不会游9900米，丝毫不会偷懒。

菲尔普斯曾说：“如果你休息一天，实力就会倒退两天。”叶诗文听没听过这句话不得而知，但她就是这么做的。6岁时，叶诗文开始学习游泳，有一次不小心小腿被刮破，缝了9针，休息不到10天，她就迫不及待回了体校。

从体校到省队、国家队，叶诗文的训练风雨无阻。叶青松掐指算了一下：“一年365天，除了泳池换水的几天，她一天也没落下。”菲尔普斯其实也不过如此：从2003年到2010年，2900多个日子中，飞鱼仅有5天没有下水。

2008年初，杭州下起了大雪，叶诗文一次周末回家吃饭时低沉着脸，突然她放下碗筷，跑到阳台大喊道：“我一定要赢了你！”原来在前一天的队内比赛中她输给了年长她一岁的队友。一个月加练后，她真的赢了回来。她说：“训练确实挺苦的，会有坚持不住的时候。”叶诗文在赛后的新闻发布会上承认，“但每当这个时候，我就会想起父母的鼓励，我就想，要为了家人的美好生活而打拼。”

2011年上海世锦赛，叶诗文突然牙痛发作。去医院检查之后，因为担心上麻药会影响兴奋剂检测，她硬是忍着剧痛，令牙医从她的牙龈抽出血来进行减压处理。世锦赛前，考虑到她的身体情况，教练徐国义并没有给她定什么目标，反而叶诗文自己在临上场前，悄悄对教练保证：“我会努力创造奇迹的！”她没有食言，夺取了200米混合泳冠军。

和其他16岁的小姑娘一样，叶诗文也喜欢去游乐场玩，每次都要拉着妈妈一起玩。叶妈妈说，“我是不敢看的，她却大叫过瘾。”叶诗文坐着过山车在空中自由翻飞，也正如她在水中畅快遨游。除了过山车，叶诗文平时还很喜欢看书，她最喜欢的书是《柯南》和《福尔摩斯》一类的侦探和推理类的书籍，虽然每次都猜不对结果，却并不影响她对这类书籍的爱好。

因为喜欢这类书籍的缘故，叶诗文的逻辑思维能力不错，也正因此，她对游泳的悟性也很高。叶诗文如今的教练徐国义对记者说：“诗文很爱动脑子，我说过话，她都会仔细去琢磨，下水后执行得很到位。训练中出现的错误动作，我纠正过后，她就很少再犯。”

“他（魏巍）告诉我们，这个女儿你们放心，肯定要冲着奥运会去的。”但叶诗文的进步，还是出乎了所有人的意料——2006年9月进省队，两年后就拿到全国冠军，接下来就是广州亚运会冠军、上海世锦赛冠军、伦敦奥运会冠军、短池世界锦标赛冠军。

3 进入国家队一夜长大

叶诗文笑起来很可爱，像任何一个正值花季的16岁女孩一样。她喜欢别人叫她“小叶子”，她喜欢去游乐园玩，喜欢一切新奇而美丽的事物。然而，当她到了水里，她就是闪电，是笑到最后的王者！

进入国家队后，叶诗文似乎一夜间长大了。这一年的母亲节，宁一清收到来自女儿的第一份礼物：叶诗文亲手缝制的一个平安符，感动得宁一清一夜未眠。叶诗文知道爸爸爱喝酒，所以每次从北京回来，她都会从自己的零花钱里挤点钱出来给老爸买上一瓶“老白干”。

对于女儿，叶青松和妻子其实是颇为愧疚的，毕竟走上这条路，让小姑娘失去了和同龄人一样和家人一起成长的经历。

叶爸爸告诉女儿最多的，是“平和一点”：状态不好没关系，平和一点；没得冠军没关系，平和一点；遇到烦心事也没关系，平和一点。“平和一点”也是这个家庭的处世之道。叶家在小区里十分低调，最近几年小诗文不断获得各项国际比赛的冠军，而叶爸爸还是每天出门买菜、照顾家庭，谈自己的女儿充满爱惜，却绝不浓墨重彩。“拿了奥运冠军，当然会兴奋一阵，但这没什么了不起。孩子还小，以后的路还很长，眼下继续训练提高才是主要的，其他的事情先不必想。当然，一直能赢对她是一件好事，自信心增强了，待人接物也更懂事了。希望她能一直向前看，相信自己，努力了就会得到。”

叶诗文的妈妈宁一清

叶诗文为什么这么乐天？叶妈妈笑称可能和小时候“放养”有关。“小叶子从小就跟外婆住在临安，吃的也都是番薯、玉米这些粗粮杂粮，平时没事就爱在外面玩。”而叶诗文却说：“对我来说，游泳似乎是最简单的一件事，也是最快乐的事，对于未来，我没有想太多，我会好好训练，游到游不动为止。”

回归训练状态的叶诗文，一天要在泳池中泡上6个小时。她会和队友结伴去游泳馆，一起吃饭、逛街，说说笑笑，在队友的眼中，她还是那个单纯的、腼腆的、毫无架子的小叶子。大师兄吕志武说：“叶诗文没变，她还是她。她不会因为拿了奥运会冠军，就给人高高在上的感觉。”的确如此，你现在和叶诗文说话，她会站得笔直，双手放在裤线处，认真地听你讲，如果她同意，就会不住地点头。对于粉丝合影和签名的要求，她都很配合，以甜美的微笑回报。

