

育儿经

把运动习惯融入日常生活
是他给儿子最好的人生礼物

本报记者 高华生 通讯员 沈博涵 金莉娇

跑步、骑行、去健身房都会带着儿子张一凡，朋友圈日常晒娃的张冠军，给人的感觉是个暖心奶爸。其实他曾经是个不太注重教育方式的虎爸。

张冠军是保俶塔申花实验学校副校长，和他名字“冠军”两个字匹配的是，他的另一个身份是体育老师。他一度想当然地认为儿子会遗传自己的运动基因，不过漫漫育儿之路，让他明白教育不是简单做个虎爸。

每次外出骑行，他都要设计不同主题，增强儿子的兴趣
每样运动入门，他都为儿子配齐装备，增加运动仪式感

运动育儿，不是简单做个虎爸

儿子怕水，他一把将他推下水
为此，他向五岁的儿子道歉

张冠军育儿之路上最大的转折点是在2016年，那时候张一凡5岁，还在幼儿园读中班。

儿子胆小、怕水，张冠军是知道的，但是体育老师出身的他那时候认为，等他到了水里适应了，自然什么问题都没有了。那个夏天他把张一凡带到了游泳馆，准备慢慢帮儿子克服胆小怕水的心理。

但是，张一凡磨磨蹭蹭换好衣服之后，又找各种理由，怎么也不愿意靠近泳池，更别说下水了。之前想的招好像都用不上。好言好语哄了半天，张冠军的火气也上来了，他把儿子拎到泳池边，然后一把推了下去。

被推到泳池里的张一凡自然是嚎啕大哭，而看着儿子大哭的张冠军，也突然觉得自己是不是太冲动、太急了。“我自己是玩体育的，以为他也应该和我一样，但后来想想，其实每个人都是不一样的。”

那天回家之后他非常正式地向儿子认错、道歉，也开始了对自己教育方式的反思。张冠军回忆说，那次不成功的游泳尝试之后，有了心理阴影的儿子一年多都不愿意去游泳馆。

这件事对张冠军是一次很大的震撼。他开始改变教育方式，为了让儿子不怕水，他带儿子去小溪边玩水，组织孩子们一起打水仗，观看游泳比赛等，张一凡渐渐对水不再那么抗拒，然后张冠军就教他们玩憋气游戏。一年后，儿子自己勇敢地回到了游泳馆，学会了游泳。

带上儿子一起运动
自己是最好的榜样

采访当天下午三点半才有网球课，张一凡却老早穿好运动服、背着球拍在家里催老爸出发了，他想快点去场地里练习网球。

与中班时期对游泳运动的抗拒截然不同，如今张一凡对运动的感觉完全不一样了。他喜欢在健身房跑步机上刷里程；喜欢抬起手臂问爸爸自己有没有肌肉；喜欢和老爸一起到户外进行不同主题的骑行。

网球、骑行、跑步、游泳、健身房健身……无论是室内运动，还是户外运动，张一凡都热情高涨，根本不用张冠军督促。张一凡如此大的转变，与爸爸张冠军的转变密不可分。

从游泳池那件事后，张冠军不再强加自己的意志给儿子。“强迫也没有好效果，我后来想，他自己要对运动有兴趣，兴趣才是最重要的。”

如何培养儿子运动兴趣呢？张冠军告诉记者，他注意到儿子对骑车有兴趣，就给他买了辆山地车，配齐了装备。



张冠军带着一家人运动。



儿子张一凡在张冠军的影响下也是个运动达人。



张一凡对骑行、游泳、跑步等都热情高涨。

张冠军还特别有心地根据不同季节设计不同的主题骑行，保证户外骑行路线尽量不重复。有一次骑行主题是西湖龙井，正是茶叶采摘的时节，父子俩一起绕着龙井村周边骑行。骑行路上儿子好奇问他：“龙井茶刚刚采摘下来就能吃了吗？”他们就停下来去找炒茶的店铺，满足了儿子的好奇心，也给儿子上了一堂自然课。

这样的骑行多了，张冠军发现儿子的胆子也变大，对其他运动也不怎么抗拒。包括此前一直害怕的游泳。儿子重新学习游泳的过程中，张冠军也把培养和保持兴趣放在了首位。他同样用运动装备这种心思，让儿子对游泳有了更好的体验感。“泳镜泳裤泳帽之外，还给他配备了防水耳机、防水手表。”

张冠军自己喜欢跑步。每次外出旅游，他都会给儿子带上跑步装备，父子俩用脚步丈量了很多新的城市。虽然自己平时拍照只用手机，张冠军却给儿子张一凡配备了一个单反相机。跑步骑行时，儿子就会拿出相机拍摄、记录，无形之中也记录了他自己的成长。

英语零基础都不怕
儿子对自己有信心

张一凡将要读三年级的时候，张冠军工作调动到保俶塔申花实验学校。

当时，张一凡可以选择留在原来的学校读书，也可以选择和爸爸一起转学。如果选择到保实申花读书，他有一个需要面对的问题——保实申花从一年级开始就开设了牛津英语课，而他原来的小学使用人教版英语，三年级才开设英语课。也就是说，到了保实申花，他的英语要从零开始追赶。

“当时我有点担心。因为印象中儿子胆子一直比较小。”张冠军确认了两遍，儿子都跟他说没问题，愿意和他一起转学。那时候他有一种非常强烈的感觉：儿子变了，不再是当初那个怎么也不敢下水的孩子了。

张一凡第一学期的英语成绩意料之中倒数，第二个学期就提升了一大截，虽然还谈不上优秀，但是他信心满满告诉爸爸下次一定会更好。班主任也跟张冠军反馈，孩子适应能力很强，很快就跟班里的同学打成一片。之前一直担心儿子适应不了的张冠军，发现自己真的想多了。

“有些家长可能希望给孩子未来多准备一些物质财富，我希望留给儿子的是精神财富，因为我的习惯就是每天去晨跑，在大汗淋漓中调整心态、整理思绪、思考一天的工作。”他更想把这种运动习惯融入儿子的日常生活，并且从运动习惯上升到人格培养。这是他给儿子最好的人生礼物。

这是张冠军的育儿经，对此有自己的看法或者有育儿经想要分享的读者，可以扫描边上二维码，在文章下面留言告诉我们。

扫一扫
留言参与讨论