



一颗冉冉升起的 加拿大体操新星 的故事

2014年年底将满16岁的华裔少女Aleeza Yu是加拿大体操界冉冉升起的一颗耀眼新星，获得过两届加拿大省安大略省体操冠军，两届东岸三省体操的总冠军。能获得这样的成功，Aleeza特别感谢一路引领她成长的法轮大法：“我遵循师父教导的‘真善忍’的原则做人，努力做到最好。”

与生俱来的体操天赋

1999年1月1日，刚出生一个多月的Aleeza躺在婴儿篮里，父母提着她到多伦多的一个法轮功炼功点，参加了法轮大法九天班，她们全家开始了法轮大法的修练。

Aleeza从5岁开始，就整天跟妈妈说要学练“Gymnastics”（体操），妈妈Sheree是香港移民，对怎样练体操一无所知，也很纳闷：“别人的孩子都学钢琴、学音乐什么的，我的孩子怎么就整天闹着要学我什么都不知道的体操呢？”看到妈妈束手无策，Aleeza就吵着姨妈去帮她找。

7岁的那一年，姨妈终于带着Aleeza找到了一家体操训练会。到了那里，Aleeza老成地对训练会的负责人说：“我可以看看你们周围的环境吗？”看完后她说：“很好。”负责人问她：“你是想学体操吗？为什么？”她回答说：“是的，我想学，因为我想参加奥运会。”

Aleeza接下来的表现让教练都很惊讶，试跳的时候，她跳到平衡木上时一点都不紧张和害怕，可以跳得很自如，很老练的样子。身为修练人的妈妈当时就感觉到，体操可能是Aleeza与生俱来的东西。

Aleeza7岁半开始参加体操训练，9岁获选入安大略省省队，参加东岸省份第7级比赛，当年代表安河赢得团体赛冠军，个人全能赛也封冠。次年跳过8级，成为9级选手，当年参加同样的比赛，再次为安河赢得团体冠军，个人全能也再次夺冠。9级是省级最高级别，11岁的Aleeza晋升至国家比赛级别，参加第一年比赛后被选入加拿大国家队，从少年队、青年到成人队（16岁以上可加入）。Aleeza还曾代表加拿大分别去哥伦比亚、法国、日本、德国及美国参加国际比赛，也参加了在本国蒙特利尔及温哥华举办的国际赛。

2014年是她第一年加入成人队，在温哥华的太平洋国际大赛中，作为加拿大的一员赢得团体赛银牌，金牌由美国队获得。她还获得个人全能第五名，自由体操单项获铜牌，仅次于两位美国队员，其中获银牌的美国队员是伦敦奥运会选手之一。

紧张的学习生活被安排的井井有条

Aleeza从4年级至8年级都读天才班。每天要体操训练、学校上课、完成作业，参加比赛和学校考试等等，小小年纪的Aleeza把这些事情平衡得很好，安排的井井有条。

她说：“作为一个法轮功修练人，学法、炼功要保证。每天体操训练4至6小时，还有完成学校的功课。但不管怎么忙都要尽量安排学法、炼功的时间。”

父母几年来每天接送Aleeza去进行体操训练。妈妈

Sheree说：“孩子有时比我们大人还自律，一早起床，准备好所有的东西，她把时间安排得很紧凑。有时还是她把大人给叫起床。因为孩子从小就修练，知道怎么样做一个好孩子，她会很自然地用‘真善忍’的标准来要求自己。所以从来不用我们担心她的学习成绩，或者她的比赛结果，因为她会非常努力。她的学校成绩一直都是平均90分以上。”

Aleeza觉得体操能获得成功，特别要感谢一路引领她成长的法轮大法：“我遵循师父教导的真善忍的原则做人，努力做到最好。”

用平静自然的心面对比赛中的成绩和失败

从小就参加比赛，还获得很多奖，面对成绩是一种什么样的心态呢？

Aleeza说：“不管是什么情况，都是用平静、自然的心态对待，尽努力，很自然就能做到。得了奖我也不喜欢到处告诉别人，拿奖就拿了，觉得是很自然的事，我也要妈妈不要多说。因为自己努力了，该得了就得了。是我的就是我的，不是我的也不去强求。所以往往是不求而自得。”

妈妈Sheree说：“她的这种自然心是她成功的主要原因。其实大家都很努力，但明显她获得成功的机会就多。她的特点是：不骄不躁，不妒嫉，不显示。这些不好的心态去掉后，留下的是一颗平静、自然的心，成功自然就获得了。”

做什么事情都不是一帆风顺的，有成功，也有失败。面对失败时又是一种什么样的心态呢？

做运动员难免会受伤，怎么面对？

Aleeza说：“我不会去过多的担心，或者顾虑是否会影响到我以后的比赛等等，最多自己对自己说：‘哦，受伤了，当然会有影响，但我会去克服，不会担心，因为担心不是解决的办法。只有敢于面对，克服困难才能解决的，相信很快就会好的。’往往这么想时，真的很快就会好了。”

“当然，还要很坚强，照常接受训练，平时每天体操训练6小时，受伤后就4小时，但那种带伤训练是非常痛苦的。”

比如今年5月，Aleeza的脚受伤。之前她脚上已经有伤，但教练还是要求Aleeza去渥太华参加全国的锦标赛，因为要选拔去参加7月份的英联邦比赛。不幸的是，Aleeza重复受伤了。

Aleeza说：“当时参加这个锦标赛的第一天，我还拿了一个全能预赛第二，第二天跳木马比赛时就受伤了。为什么要带伤参赛呢？我觉得我要服从指挥，尊重教练，尽自己的努力。”

她的这一受伤，全国的行内轰动，都很关心，都盼着她快些复原。后来根据医生诊断，让她做比赛的后备。Aleeza还是以平静的心对待，没有什么失望受挫的感觉。

她说，今天刚炼完功，明显脚就消肿了很多。“不管怎么忙都不要忘了学法、炼功，因为要先是修练人，然后才是运动员。”

与难合作的队友相处之道

在和队友相处过程中，Aleeza表示，修练法轮大法后的善，也能改变团队的环境。一位训练队的同学，脾气不好，常跟队友吵架，其他队友都怕与她交流和合作。

Aleeza说：“我觉得我是修练人，跟谁都应该一样对待。所以我就一直对她很好，尽管有时她也对我发脾气，很多时候她出于妒忌跟我无理取闹，但我还是不跟她吵；每次外出比赛，她都指定要跟我一间房，我也不拒绝。她开始变了，跟其他队员也能互相理解了。”

看着这位队员的改变，教练非常明白地对Aleeza说：“是你改变了她。”

Aleeza说：“没有担心，没有紧张。最近（今年4月中）参加温哥华的亚太区比赛，进入单项平衡木时我摔了一跤，掉下来了。但没受影响，接着做自由体操一样尽力（一般会很紧张）。自由体操还拿了第三名，仅次于美国。大家都惊讶，因为对于当时我的那种情形，刚刚才摔下来，怎么面对？大家都捏着一把汗。我自己不觉得有什么压力，接着下来就尽力做好，不想身后的失败，只往前看。”

妈妈也说：“谁都有错，过失是难免的，1分钟的过程，就是行与不行的结果，就这种状态下考验你的心态。台上一分钟，台下十年功。多少的付出和汗水，就在这最多1分20秒中体现成败。前后之差只是10分钟，这种状态的调整不是很平静的心态面对，是不可能达到的。她的心态是尽力做，摔了就摔了，怎么面对接下来的比赛最重要，这是最考验心理状态的。但她做到了。”

成语故事 冻浦鱼惊



史然 整理

孝敬父母、尊敬师长一直被认为是中华民族的传统美德，历史上有行孝道成仙的东晋道士许逊，还有晋时为母卧冰求鲤的王祥，等等。后来，王祥卧冰求鲤的故事演变为成语“冻浦鱼惊”，为孝亲之典。

王祥，字休征，琅琊人，是个至孝之人。他早年丧母，继母朱氏待他不慈，数次在他父亲面前说他不好，于是失去了父爱。他每天被责命清扫牛房。父母有病，他衣不解带地侍奉他们，毫无怨色。

有一次，继母重病，要以鲤鱼做药。当时天寒冰冻，王祥不顾严寒，来到河中，解开衣服，卧冰求鲤。这时，冰忽然自动裂开，一对鲤鱼跃出河面，王祥持鱼而归。一片孝心，如愿以偿。

乡人惊叹，认为是王祥的一片孝心感动上天所致。

艺术创作中对动画 《一个荒谬男人的梦》的思索

周怡秀

艺术的价值在于带来心灵升华

艺术，曾经是我寻求慰藉，逃避现实压力的避风港；也是我建立信心和寄托梦想的私人园地。现在，由于工作的使命，也由于修练中的心态转变，我希望艺术在我的生命范围内应该扮演更积极的角色，不再只是个人情感的抒解方式。回想那些撼动人心的伟大作品，它们所展现的不只是外在的形式，而是人类高尚的情操。艺术的价值在于带来心灵升华。

我曾经问学生们对美术课有什么期许，大部分同学的回答是轻松、有趣；作业不要多、不要被等等。当然，也有一部分人希望学到美术方面的知识或技术。那么一星期50分钟的美术课应该带给学生什么滋养？

我想起改编自杜斯妥也夫斯基小说的动画《一个荒谬男人的梦》，叙述了这样一个故事：

一个有感于人性丑恶而悲观愤世的男子，决定以手枪结束自己的生命。那天，当他带着灰世的情绪走在回家的路上时，突然一个衣衫破旧的小女孩跑过来，拉住他的衣服，着急地喊着：“先生！先生！我妈妈……在那边……。”显然她母亲发生了什么事情，需要帮助。男子心动了一下，随即想道：“几分钟后我就要结束自己的生命了，这些事情又能改变什么呢？”于是他狠心地推开小女孩，继续走去。回到家，他坐在书桌前，拿出了手枪，脑海中却不断浮现出被推倒在地的小女孩那委屈又绝望的表情。罪恶感使他陷入思想的纷乱中……

他终于开枪了。他感到魂魄在黑暗中急速地坠落，然后

穿越层层不知名的空间，往无垠的宇宙深处不断地飞驰……，直到他看到了一个蓝色的星球，愈来愈近、愈来愈近。当他恢复意识的时候，发现自己站在一个海滩上。小鸟们唧唧喳喳飞来，像打招呼似地落在他的肩上、手上，毫不害怕，然后又飞走了。他环顾四下，看到远处一个小女孩在专心堆砌着沙堡。小女孩也发现了她，走过来，没有说话，却什么都知道似地用小手抚触他胸前的伤口，用极度关爱和谅解的眼神望着。小女孩的族人也来了，他们同样地关怀他，为他洗漆伤口，并将这个陌生人带进他们的国度。

他惊讶极了，他发现这里的人们完全用无私的爱善待他人，没有怨恨、没有欺骗，一片祥和，人与自然万物和谐共存。当一个生命在众人虔诚的注目下逝去，就有新的生命在希望和祝福中诞生。一切平衡、安详、光明美好。就这样带着深深的感动，他在这个美好的世界里与众人过了一段无忧的日子。直到有一天，这一切又被他自己的一个小玩笑给破坏了。

那天他突然奇想，带着面具去吓唬一个熟睡中的少女。惊醒的少女不解地望着他，因为这个世界中从来没有面具这种东西，也从来没有“欺骗”这种事。不久少女突然明白了，觉得这个游戏挺有意思，就在他手中抢过面具，拿到人群中去吓唬、欺骗其他人。这个游戏果然引起了骚动，就像传染病似地，愈来愈多的人被带动起来。轻浮的嘻笑中；虚伪与狡猾被当成乐趣，但是怨恨与妒忌也随之而生。渐渐，人们不再相互信任，不再善意体谅，不再愿意付出。人与人之间也开始筑起高墙，彼此仇视着，攻击、报复的行为愈演愈烈。同时人们发展着物欲，纵情享乐。

他忧心如焚，到处奔走劝说这些人们，不要互相伤害，可是没有人听他的。情况不断恶化，他发现这个原先美好的世界已经变成了他当初决心永远离弃的地球！人们完全就像地球上的人们一样，变态、自私、贪婪、伤害别人也伤害自己。世界终于在人的罪恶中崩塌了，他痛苦地呐喊着……

呐喊中他突然醒过来，发现自己还坐在桌前，手里握着枪……但是梦中情景历历在目。他放下了手中的枪，自杀的念头早已烟消云散。他激动不已，这个梦对他而言揭示了一个宇宙真理。

原来人完全可以互敬互爱地活在和諧美好的世界中，这是世界本来的真实面貌！只是人们舍弃了善良与真诚，忘记了宽容与忍耐。自私使得人已经不相信这样的天堂可能存在，也可能达到的。

他的人生从此改变了。他不但没有了自杀的念头，反而积极地四处告诉人们他在梦中得到的启示，劝说人们要“爱人如己”。尽管有人嘲弄他，他也不在乎；因为他知道自己曾经真切地经历过这一切。

这个故事令人深思，因为我也相信那样的世界是可能存在的。艺术和现实比较起来似乎不真实，但是所展示出美好的境界和高贵的质量，足以撼动人心，给予人们向善的愿望。人本应该是向善的，是追求美好的。我希望我的学生能够在艺术的美好境界中得到启发，得到生命的积极动力。