

成功 = 興趣 + 天分 + 目標 + 信心 + 專注 以理解和鼓勵培育精英—— 港羽毛球精英之父

陳智才

香港羽毛球金牌前總教練。年青時曾為香港羽毛球代表隊出征奧運會，並夥拍陳念慈奪得 1990 年英聯邦運動會混雙金牌。

“輕裝上陣
創造奇蹟”

2010 年 4 月，香港羽毛球隊前總教練陳智才（「才叔」）正式退休了，結束了 15 年港隊總教練的生涯。15 年來，才叔對香港羽毛球壇貢獻良多，培訓出多名精英代表香港參賽，更帶領港隊於 2009 年東亞運動會取得 1 金 1 銀 2 銅的佳績，港羽毛球精英之父的稱號，當之無愧。

成功的元素

對這位星級教練而言，成功不是奪取金牌或當上人口中的「理想職業」，而是「能夠發揮他的最大力量來貢獻社會，同時享受當中的過程。」那怎樣才能取得成功呢？他認為成功包含幾個元素：

第一，是對事物本身有興趣。以一個運動員為例，只有在瘋狂喜歡那項運動，非常享受當中過程的情況下，才能靠著信念，克服訓練中的種種困難與重重挫折。

第二，是有天分。他指出：「每個人的資質不同，孩子的興趣有賴於父母幫忙培養。」參加興趣班能找到孩子感興趣的方向，引領他們向擅長的領域發展，邁向成功。不過，如果家長把自己的思想和期望強行灌輸予子女，逼他們走自己規劃的人生，那就變成了「種植」。孩子被逼向着沒興趣的領域發展，或會為親子關係帶來不必要的衝突，甚至造成錯配的局面。「即使孩子跟着父母的計劃取得了法律、醫學的學位，他們最終也會選擇向自己的興趣發展，例如當歌手唱歌。」

可是，即使擁有興趣和天分，若一個人缺乏清晰的目標和信心，也難以成功。他以新晉「金牌殺手」伍家朗的經歷為例：「小朋友心中都會有很多擔心、問號，當時我曾與伍家朗定下目標，要他在世青組奪獎牌，他當時的反應是『真的可以嗎？』。他起初對自己沒信心，但最後他也超額完成，不止贏了獎牌，更取得金牌。」信心是運動員的推動力，激勵他們向心中的目標奮鬥，是成功的關鍵。

年輕一代的負面標籤

「自私自利」、「沒理想」、「不能吃苦」、「沒

有目標」……現今的年輕人似乎被外界貼上了一堆負面的標籤，經常與青少年接觸的才叔又是否認同呢？

「現在青少年的形象被塑造得很負面，作為成年人應以身作則，引導他們走更好的路；有時候有社會經驗的人用不太合適的方法對待他們，往往只會打擊他們，使他們意志消沉。」

現在的網絡世界變得表面化，例如用家會透過在社交媒體「數 like」來比較自己的「受歡迎度」，獲得越多「like」表示越受歡迎，從中獲得認同。青少年在現實世界中失意，更容易依賴從虛擬世界獲得的滿足感和快樂。「開心是來自自己，而不是由他人給予的。」才叔說。得到別人的認同固然值得高興，可是，過分追求他人的賞識，而忘了讓自己快樂，就是本末倒置了。才叔指出，現實生活不能避免互相比較，部分傳媒更熱衷於為社會知名人士塑造「成功」形象，為青少年帶來不少壓力。

「現實生活跟做演員不一樣，後者的成敗取決於觀眾；但在現實或是體育中，要得到認同，個人技術須先要達到一定水準。要做到這一點，就是要專注在自己有興趣的事情上。」從達到目標中獲得快樂，成功後得到外界的認同，才是錦上添花。

「運動員正是因為從進步中獲得快樂，為了能繼續專注在自己喜歡的體育項目，便能勇於面對艱難和挑戰。」他寄語年輕人，最重要的是「知道自己需要甚麼」，為自己的興趣而活得快樂。

給孩子的話

「輕裝上陣，創造奇蹟」是才叔的座右銘。他認為，我們在面對難關時，只要卸下壓力、相信自己、盡力奮鬥、享受過程，這個過程就會成為成長路上最佳的經歷，最奇妙的旅程。

* 篇幅有限，未能盡錄，詳盡版本可參閱躍思網站。