

在苏州踢完中超第一阶段比赛，放假的冯潇霆返沪当天却并没有急着回家，他的身影出现在了UFC精英训练中心，这里正在举行2021年中国高水平运动员“焕新计划”启动仪式。

冯潇霆说：“我是来学习的。”听前中国女足队长浦玮、前中国女排队员薛明和申花常务副总裁朱骏炜的圆桌论坛，冯潇霆感觉这样的课程又让他学到了很多东西。

前国足队长冯潇霆在中国足坛，是出了名的“书虫”。启动仪式前，他同本报记者分享了自己的读书经。



■ 冯潇霆认真聆听嘉宾发言

一年要读37本书

外界大多数人对足球运动员多少有些偏见，仿佛看书学习这些事总与他们无关。但前不久，有媒体披露：冯潇霆一年读37本书，立刻在网络上引发热议。

其实37本书不算什么，最多的一年，他曾读了50多本书。别以为冯潇霆阅读的是机场商店里泛滥的成功学或是名人传记，他每年的书单让不少爱书之人产生共鸣。世界读书日那天，他给自己列了一份必读书单，有《1984》《老人与海》《动物农场》等10本。他写道：有一些是一直想看的名著，还有几本像《羊皮卷》是可以反复阅读，就像苏格拉底说：“我有很多书，一本书就是

一个老师。和这么多老师在一起，时时刻刻都可以向他们请教。”与书为伴的日子里，冯潇霆找到了好多“老师”。

冯潇霆的少年时代。虽然课余时间被踢球占据，但他的成绩在班上总是名列前茅，奶奶曾经希望他不要走踢球这条路，而是去念大学。尽管十五六岁的时候，冯潇霆就走上了职业足球的道路，不再上课了，但读书却成了他的终身习惯。

从中国到韩国，从广州到上海，职业球员的生涯就是在各地漂泊，虽暂时没有时间重返校园，但书籍扩展了他的思想宽度和深度。

好记性不如烂笔头

作为职业球员，征战客场是家常便饭。而在冯潇霆的背包里，除了必备的手机、电脑之外，还有一两本书。每到到一个地方，利用比赛之余的时间，他一定会去当地的书店逛逛。前不久在苏州，他还去书店买了两本书。

冯潇霆喜欢看不同类型的书，在他看来，各个方面的书多看一点，对自己的人生总是有帮助的。他喜欢和董学升交流读书经验，在董学升的推荐下，他开始看魔幻现实主义文学的代表人物马尔克斯的书。“《百年孤独》还没看完，但其他三本如《族长的秋天》我都看了。”他也喜欢看推理小说，东野圭吾的书他都如数家珍。此外，还有不少球星自传，包括劳尔、皮尔洛、布冯等人，也有不少关于金融、管理类的书籍。

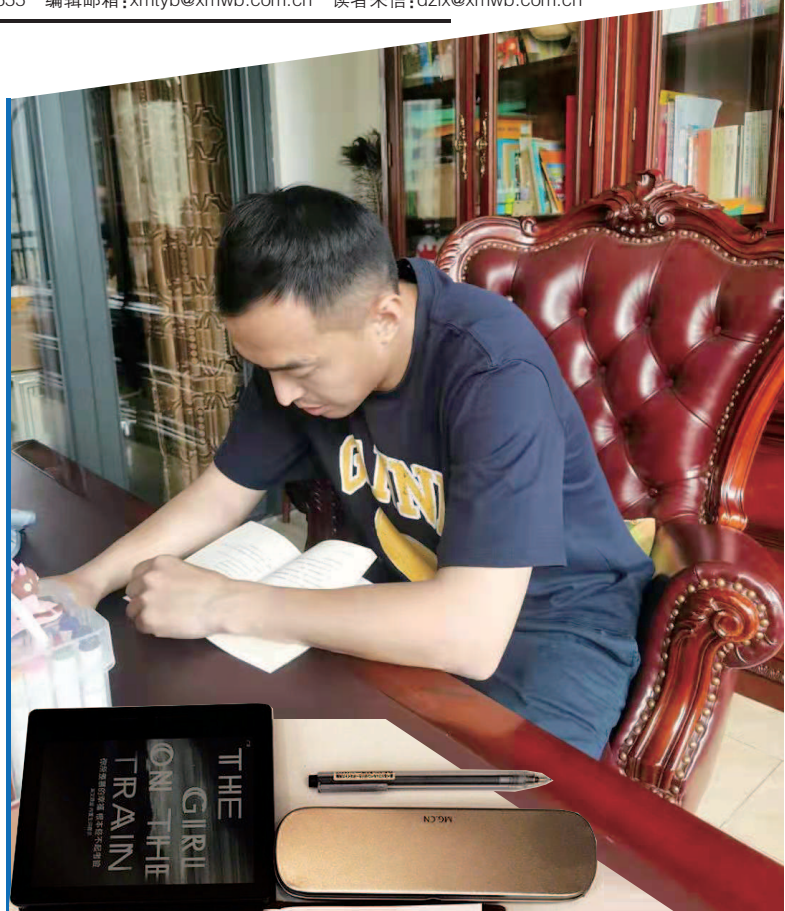
几年前，他开始养成做读书笔记的习惯，至今已写完三四本笔记本。平时，他还有一本随身携带的小本本，抄写了不少名言金句，他笑言：“为了段子做储备。”

冯潇霆也是个电竞达人，在宿舍里常常和队友打游戏放松放松，但他并不上瘾。他形容自己的性格是“动静结合”。“喝喝茶、看看书，这也是生活的一部分，我需要有静的时候，有独立思考的时候。”

光写读书笔记还不够，他每年会给自己做一个总结，反思过去、展望未来。“每个人呢，都是有熬不过去的时候，那就把人生路上已经取得的成就和攻克的难关一个一个地写下来，数一数，告诉自己已经走了很远了，今天的负重前行是因为我们向往今后的岁月静好。”他说，等将来再翻开日记本，一定会有不一样的感悟。

爱说段子的冯潇霆是个书虫

——听申花后防大将说读书经



▲ 冯潇霆在家书房里读书



▲ 冯潇霆在社交平台上晒出的书单

将来退役多种选择

渐渐地，冯潇霆读的书越来越多，他像海绵吸水般，从中汲取着养分。但他却说：“我觉得书永远读不够，作为运动员，我在各个方面还欠缺很多。”

未来的人生之路该怎么走？职业规划该怎么做？如何实现自我价值？这是不少运动员退役后要面临并思考的问题。“焕新计划”中的课程，有企业、名人的讲座论坛，也包括课题设计、论文答辩，甚至还有表演课。对此，冯潇霆颇感兴趣，启动仪式上他饶有兴致地从头听到尾。等到将来不踢球了，他也想来参加课程，“我觉得这样的课程挺好的，像我现在这个年龄，也差不多要为转型做准备了。”至于计划，倒也没有特别详细，冯潇霆说：“有时候计划做得太好了，也

有可能会有很多变动，反正就是有机会就抓紧多学习，多尝试，多参加这类论坛，将来退役后会多一份选择。将来，还得靠自己。”

这些年冯潇霆在方方面面都有所尝试。他曾为新疆足球少年做公益活动，组织了一场公益足球赛，帮助新疆足球少年圆梦。最近，他在B站上传自己编辑的视频，分享足球生活，普及运动常识，展现运动员最真实的一面。

冯潇霆给记者传来的照片中，书房被厚重的书橱所占据，里面塞满了各类书籍。“也不是夸自己看多少书，我只是喜欢将自己的读书经验跟大家分享，也勉励自己，活到老学到老。”

本报记者 陶邢莹



■ 冯潇霆(中)在本季中超赛场上 本报记者 李铭坤 摄

记者手记

人生不止赛场

前两期“焕新计划”，帆船奥运冠军徐莉佳从英国特地飞回国内全程参与。暂别赛场的她，转型做媒体人，需要从各方面提升自己。在“焕新计划”的课程中，围绕如何破圈、跨界，她充实着自我。

“焕新计划”项目是针对我国现役、退役高水平运动员人才可持续发展、职业发展与转型的系列性奖学金公益教育项目，由中国赛艇协会和北京思博锐体育文化交流有限公司联合发起。中国赛艇协会副主席李建新表示，运动员是宝贵的人才资源，他们的发展和转型关乎着竞技体育乃至体育产业的发展。“‘焕新计划’正是运动员转型发展与全

方位培养方面的一次社会合力的尝试，这是一个有意义的公益教育项目尝试，因为我们看到运动员确实从中学有收获，并持续获得个人成长。”

这一期的主题是“体育：创造价值，闪耀光芒”。这对冯潇霆的吸引力颇大。持续学习、不断创新，转型实现人生新价值，应当是每一名运动员在退役后所需要尝试的。

从书籍中汲取营养，从不断学习中发掘自我，像徐莉佳、冯潇霆那样爱读书，爱学习，是每个运动员，甚至每个普通人都值得去做的事情。

人生不止赛场，精彩还在远方。

陶邢莹