



2026年1月，邓琳琳解锁了母亲的新身份。

2021年，我研究生毕业了。原先我有一份安徽省体育局的工作，但我在思考自己究竟适合什么。后来结合我的性格，才发现原先运动员时期有一个非常远大的理想要去实现——我想当老师。

现在的年轻大学生和刚退役的运动员，其实挺像的。学生刚进大学，结束了原先一切被安排好的生活，要自己做决定，自己找到人生的方向。刚退役的运动员也是这样。原本队里会安排好一切，自己的生活就是两点一线，各种事情都是被保障的。

从之前只需执行，到需要自主思考和决策，身份的变化难免让人迷茫。我作为过来人，当过运动员，也上过大学，非常能理解年轻人。希望能结合自己的经验，陪伴他们一起成长。

安师大本身是一所优秀高校，



退役后，邓琳琳积极参与社会公益。

又有专门的体育学院，校方之前就有邀请过我。2023年前后，我们来学校看了看，最后作出了这个决定。

《新民周刊》：在成为大学老师前，你也做过体操队教练。教师和教练，好像都是在教体操，具体有什么不同？奥运冠军的身份，对于教学会有帮助吗？

邓琳琳：人们总说，奥运冠军的光环，会有一条“绿色通道”。这一点我不否认。在一些社交场合，面对陌生人，如果你是奥运冠军，好像认识起来会容易点。但是教学不会如此，还是要不断在学习中提升自己。

我现在的学生也太年轻了。看过我奥运会比赛的人，可能“70后”“80后”和“90后”比较多，现在大学生都是“00后”，甚至“05后”。他们可能有个别人感兴趣，

看过我当年的比赛。体操课老师是谁，大部分学生其实没概念。

我现在会教一些体操专项的学生，也会给体育学院的学生上一些必修课，比如体育教学专业的学生也要来上我的课。我发现教学生和当教练差得挺多。教练教一个动作，目的是让运动员学会，往往用的是最简单、最直白的指令。但是现在我教学生，还要考虑以后她们成为老师如何教会她们的学生，所以不只是教会动作就完了。话术必须要调整。

另外，教练为了帮运动员突破极限、挖掘潜能，即使在对方非常疲惫

