


**白狮与女主人朝夕相处 喜欢抱主人蜷沙发上**

一位南非女子安妮喜爱动物，六年来养育了许多大型野兽，包括一头白狮，两头豹。而现在她更与自己养大的白狮朝夕相处，感情深厚。白狮甚至枕着安妮躺在沙发上。


**美国男子的创意胡须 爆红网络**

现年29岁的韦布每周都会在网上曝光自己的胡子新造型，这些胡子的独特造型在网上引起一众粉丝的热捧。


**澳少女外貌酷似外星人 夺超模冠军**

在澳大利亚模特选秀节目“超级名模”中，16岁的墨尔本少女玛丽萨·朱拉托维奇脱颖而出荣登冠军宝座。比赛评委道森说，她的长相非常独特，就像是“外星人娃娃”，非常引人注目。


**巴西富翁将宾利车埋地下 准备死后开**

巴西一名62岁的富翁将价值45万美元的宾利车埋在自家花园中，准备死后开。他说，等他死了以后，就可以继续开新车到处逛了。

**■ 周末人物 中国梦·出彩人生**

走出泳池，脱下泳衣，戴上眼镜，换上便装，她又变回一个可爱的邻家女孩。

## 辛鑫，冠军只想做普通人

□ 本报记者 王建 本报通讯员 马国庆

**■ 周末感言**

### 作家要有点定力

□ 何勇海

日前，莫言在2013中德作家论坛上表示，面对瞬息万变信息爆炸的时代，作家需要有点定力。上世纪90年代初，中国也掀起一场商业化大潮，很多人下海为的是赚钱。这时候，有一批人没有受到外界干扰，而是冷静地躲进书房开始写作，比如陕西的作家，一下子推出了几部在全国有巨大影响的长篇小说，像陈忠实的《白鹿原》、贾平凹的《废都》。那些下过海的作家有没有一些后悔？

定力本是佛家语言，意为“伏除烦恼妄想的禅定之力”。有佛学家曾说：“有定力的人，正念坚固，如净水无波，不随物流，不为境转，光明磊落，坦荡无私；有定力的人，心地清静，如如不动，不被假象所迷惑，不为名利而动心。”在我看来，在这个经济利益多元、思想观念多样、人们心理多变的时代，作家确实更需要定力。

一方面，作家要成正果，得靠定力。在这个浮躁的时代，诸多商业利益和物质诱惑在作家面前招摇，如果作家耐不住生活、事业和心灵的寂寞，抗拒不了金钱、美女、名望、地位等诱惑，就难以潜心修行，难以让心灵得到升华，让写作之梦结出硕果。曾获得过十月文学奖、世界华文文学奖、加拿大袁惠松文学奖、人民文学奖的华裔女作家张翎曾说，“如果勉强说我‘成功’了，我想那必定不是因为我的才华，而是因为我的定力和耐心”，“每次投入写作时，世界的门就关上了，无论有什么样的热闹，自己都不会趴在门缝偷看。这个时候连自己也不复存在，活着的只有人物和场景”。

莫言也在论坛上坦言，上世纪90年代初，他没来得及诱惑，也下海了，还创下了写电视剧的天价——一集一万五，惊喜不可言喻。但当他看到那时“陕军”的作品后，就觉得自己干的是小事，人家成大事了。“事实证明，当时写电视剧也只赚了十几万元，但人家陈忠实的《白鹿原》今天都赚了几百万了，即便是从赚钱的角度，人家也是赚了大钱的”。莫言若不及时反省，遵从内心坚守，能成为中国首位诺贝尔文学奖获得者吗？

另一方面，作品要接地气，得靠定力。读者最喜欢的作品往往是接地气的作品，而要接地气，作家就不应该只是“坐家”、“想家”，应该深入社会生活，对社会中形形色色的人进行观察和研究，这就需要另一种定力：始终保持对大自然的热爱、对社会的敏感和对生活的投入，深深扎进地层，这是创作的根本动力。作家一旦缺乏这种定力，游离于社会、公众与生活之外，和物质利益和经济指标相联系，写出的作品定会思想贫弱、精神萎靡、人物苍白，缺少现实关怀，不能真正触动读者灵魂。

这种“无根的写作”，注定了只是娱乐化、快餐化、碎片化的写作，是随波逐流地为名写作，为钱写作、为世俗写作，没有了文学的魂，也就失去了文学的生命力，又如何创作出真正意义上的杰作？莫言说流传于世，就像作家张翎所说的，文学面对的是社会现实和自己的一颗心，作家如果进入单纯的专业竞争，或者更等而下之进入单纯的商业竞争，那样就完了。

所以，请作家们(无论是兴趣型、职业型还是理想型)牢记莫言的“作家要有点定力”的忠告，让自己的定力强大起来，让自己的心灵力量饱满起来，不为外界的浮躁和热闹所动摇，在商业化大潮中冷静书写自己的深厚实力，以此确立自己在文坛的地位。



辛鑫对记者表示，不管取得什么样的成绩，她都希望继续做一个普通人。

9月2日，辽宁抚顺浑河水域的水很浑，水温只有19度，第十二届全运会公开水域女子10公里游泳比赛的金牌在这里产生。17岁的山东姑娘辛鑫以2小时5分33秒的成绩第一个游过终点，比第二名快了近6分钟。

9天后，辛鑫又在泳池中给我们带来惊喜，在女子800米自由泳比赛中，她以8分19秒43的成绩夺冠，并打破亚洲纪录。

十二运会，山东水军在游泳项目上收获两枚金牌，由辛鑫包揽。带着对这个17岁小姑娘的佩服和好奇，9月17日，记者到辛鑫的家中，听她讲述金牌背后的酸甜苦辣。

### 9天5场比赛

“我非常渴望拿下公开水域的金牌，因为这是全运会游泳项目的第一枚金牌，游好了就是‘开门红’。”辛鑫如愿取得“开门红”，山东水军却陷入漫长的等待中。

女子400米自由泳、4×200米自由泳，男子200米仰泳……夺金点一个个丢失。直到9月10日，十二运会游泳项目倒数第二个比赛日，辛鑫夺得了女子800米自由泳的冠军，山东水军才收获了第二枚游泳金牌。

800米自由泳是辛鑫的主项，在去年举行的全国游泳冠军赛上，辛鑫就夺得过冠军。十二运会预赛时，辛鑫排名第一。决赛时，辛鑫在第4道，两位主要的对手张雨涵和曹玥分别在3道和5道。“教练让我盯着她们，前200米跟她们平行，到后面看感觉，感觉好就往前冲。”

利用转身和侧呼吸的时机，辛鑫仔细观察着两名对手的一举一动，并作出应对。前200米，辛鑫盯住了曹玥，被张雨涵落下了一些。从200米到400米，辛鑫甩开了曹玥，并渐渐追上了张雨涵。到400米时，辛鑫反超了张雨涵。

半程游完，辛鑫问自己：“感觉怎么样？能顶下后400米吗？”答案是：“感觉很轻松，一点也不疲劳。”“在感觉不错的情况下，我就冲了后400米。”辛鑫的领先优势越来越大，并把代表亚洲纪录的红线甩在了身后，8分19秒43，新的亚洲纪录诞生了！

赛后，辛鑫的近视泳镜进水，她索性将其摘掉，眯缝着双眼看大屏幕上的成绩。对于能打破亚洲纪录，辛鑫并不感到意外，“平时训练我就能达到这个水平，比赛正常发挥了出来”。

从公开水域女子10公里冠军到女子800米自由泳金牌得主的9天时间里，辛鑫过得并非一帆风顺。

这期间，辛鑫参加了女子400米自由泳预赛，4×200米自由泳决赛和800米自由泳预赛。9

天5项比赛，而且还都是中长距离，不仅消耗体能，心理起伏也很大，其中最大的波折发生在女子400米自由泳预赛上。

辛鑫是全国游泳冠军赛这个项目的亚军，然而，在9月5日进行的预赛中，辛鑫仅排名第9，未能闯入决赛，“和第八名差了0.12秒，我非常遗憾，完全可以进决赛的”。

这一次辛鑫又没有遵守教练的战术安排，仍然不是有意为之，因为她已经没有执行战术的体力了，“公开水域比赛消耗太大了，三天时间没有恢复过来，我也没想到会影响这么大，没有很积极地做恢复”。

400米自由泳预赛的失利对辛鑫打击很大，然而紧接着就是4×200米自由泳决赛，接下来还有800米自由泳的比赛，她必须尽快从失败的阴影中走出来。

教练金浩的开导起了关键作用。“教练举了他参加九运会时的例子，当时他一块金牌也没拿，就剩了200米混合泳比赛，还不是他的主项，但他以破全国纪录的成绩拿了金牌。教练说我已经有一块金牌在手了，只是400米自由泳失利了，主项还在后面，我一定会做得比他好”。

想通了的辛鑫想尽办法恢复体力，不训练时都在休息，最终顺利拿到了800米自由泳的金牌。

辛鑫说她从400米自由泳失败获得的收获要比从两块金牌中得到的更多，“我理解了教练的战术安排多么重要，我知道了公开水域游完是什么感觉，需要多少天来恢复。”

### 有伙伴没有同学的青春

两块沉甸甸的全运会金牌并没有打乱辛鑫的生活节奏，甚至没有让她的心里起一丝涟漪。“这就是个比赛，拿了就拿了，不拿也正常。我才刚刚开始，如果现在就骄傲的话，目标太低了。”

走出泳池，脱下泳衣，戴上眼镜，换上便装，辛鑫又变回一个邻家女孩，而她也享受这种生活。

要说辛鑫的生活没有任何变化也不准确，比如她获得了一个难得的假期。“我昨天逛商场，今天去了动物园，明天去唱歌，周四过中

秋节，周五周六抽空去钓鱼，周日去烟台找队友玩四五天……”辛鑫将每一天都安排得满满当当。

辛鑫的爸爸、叔叔和姐姐都练过游泳，她6岁进入济南皇亭小学学游泳，之后被选入专业队，接受高水平训练，从此就过上了没有假期的生活，“周一到周六训练，星期天休息也要待在队里。有时训练的地方离家只有二十分钟车程，也不能回家。封闭训练的时候，一年回家两三次就不错了。”由于长时间没有假期，辛鑫已经不记得她上次去旅游是什么时候了。

辛鑫说自己是个渴望自由的人，希望能整天疯，如此难得的假期自然要好好利用。游泳不仅让辛鑫没有了假期，还在她的身上留下了伤病。2009年春节，辛鑫在作热身练习时锁骨断裂，休息了两个月之久。长期训练使辛鑫的腰劳损严重，“作一些普通动作都非常吃力，现在一直在作针灸、拔罐治疗。”

辛鑫一年到头在家待不了几天，父母对她自然是格外疼爱，“不管我有什么需要，爸妈都会尽量满足我”。全运会期间，辛鑫父母专门请假全程陪女儿。在观看女子800米自由泳比赛时，两人随比赛形势的变化几起几坐。比赛结束后，辛鑫父母与女儿短暂告别后连夜返回了济南。

说是全程陪同，其实辛鑫父母与女儿的见面机会并不多，“安检很严，我们见面都是在场馆外面，有时隔着栏杆，爸妈在外面，我在里面。”辛鑫说。

“别的孩子有同学，而我们只有伙伴。”从这句话就不难理解为何辛鑫会将相当一部分假期时间用在去见队友上。全运会备战期间，辛鑫所在的组有6名队员，加上教练金浩，这就是辛鑫的朋友圈。

辛鑫非常珍视自己的队友，“伙伴很重要，每个人都要有一两个说得上的朋友，没有这样的朋友太孤单了，我们运动员本身朋友就少，能说得上话的就更少了，所以我们非常团结。”辛鑫说，在公开水域的比赛中，她坚持不住的时候就会想起为了保她而牺牲自己的队友，为了她们必须拿下金牌。

对于金浩，辛鑫心里充满了感激，“不管什么时候，金教练都一直陪着我，为了让我轻松一些，他把压力都担在自己身上。金教练对我的影响太大了，不光在游泳上，也包括在生活上”。

### 只想做个普通女孩

全运会结束后，金浩将一个紫檀木手链作为奖励送给辛鑫，辛鑫小心收藏，视若珍宝。

大赛结束，辛鑫开始显露出女孩爱美的一面。9月13日，辛鑫作为运动员代表随山东代表团返回济南，指甲上涂的是绿色的指甲油。当记者再次见到她时，她指甲的颜色已变成了红色。

辛鑫说她喜欢在指甲上做文章，“父母和教练不太同意我做指甲，他们认为美是内在的，不是表面上的，不应该把心思放在这上面。我同意他们的话，但确实想‘臭美’，做了是给自己看的，这样心情会很好。在比赛前，我不会做指甲的，只在比赛后做，这也是我放松的一种方式”。

辛鑫爱好十分广泛，却没有多少空闲时间，除去训练和恢复，她每天只有一个半小时的自由支配时间。辛鑫喜欢玩网游，但这是一项奢侈的娱乐，因为封闭训练期间，所有的电子设备都会被收走，“游戏长时间不玩经验会掉很多，我只能让别人帮我上着点”。

大多数时候，辛鑫都是靠看书来打发时间，《诗经》、《百年孤独》等名著都是她的枕边书。

辛鑫的偶像不是娱乐明星，而是蝶泳名将刘子歌。去年，刘子歌带着辛鑫去伦敦参加奥运会，一路之上给辛鑫留下了深刻印象，“子歌姐非常好接触，她做人做事特别低调稳重，很懂礼貌，有了成绩也不会骄傲，我要成为子歌姐那样的人”。

辛鑫说她手小脚小，只有个子还凑合，在游泳运动员中属于天赋不好的，但她相信一分付出就会有一分回报，自己还有很多不足，要想追求更高的目标，还要努力训练，但不管取得什么样的成绩，她都希望继续做一个普通人。