年终提问 2021

张文宏 国家传染病医学中心主任

流水争先，靠的是绵绵不绝

年轻人：

看到你们的来信，觉得很温暖，仿佛看到年轻时代的自己。

今年一年过得特别快。转眼间抗疫已经两年，这两年里，中国疫情控制得很好，但全球仍然没有远离大流行的影响，正常的生活一再被打断。“不确定性”成为一个高频话题。

在这种大流行的时代，我们的日常生活似乎变得更微不足道。特别是年轻的朋友，本来对未来有无穷的憧憬与计划，但变化总是一而再再而三地推败计划好的人生，使人怀疑按原有计划是否可以走到期望的目的地；面临新的人生选择，也会怀疑，到底应该坚持还是放弃。

有人把人群分为前浪与后浪。其实无论生在哪个年代，年轻人生活的主色调就是焦虑与希望并存。年轻人无论你同意或者不同意，注定是要与时代共成长的。但生活的特点就是变迁与跳跃，充满突如其来的命运变换。这种变化与不确定性，有人喜欢，有人惧怕。每当我们走过一个年代回头看，会发现走过的路都是把不确定变成确定的过程。

从本科毕业算起，我已经行医28年了，从事感染病专业的临床与研究也已经25年有余。28年，足以让一个年轻人变成老头。

今年岁末突然回想这么多年在这个城市生活打拼，貌似只是像平常那样看病、查房，过“日子”，但点点滴滴的细节，也好像构成了一种值得一过的生活。

回首自己年轻时代，我也一直挣扎在不安与焦虑中。我大学毕业，那时候学历更重要，为了有更好的发展，放弃了分配的上海户口名额，转而去读硕士。我硕士毕业，突然户口变得重要了，为了能在上海生活得更好，可以养家养孩子，又放弃了读博士的机会，再次去找当时华山医院感染科主任、我此后的导师翁心华教授，希望分配进入感染科。当时感染科不怎么“吃香”，整个学科进入发展低谷，很多人辞职去外企工作了，使我有机会争取到华山医院这样上海一流医院每年为数不多的临床岗位。一个外地青年，落地陌生的城市，生存是第一位的，曾经的理想反而暂时被忘记。那时候，几乎每一步都面临选择，从没有两全其美，也不知道什么选择是对的。

就在23年前，我还想过放弃。当时因为感染科的工资很低，几乎没法在上海生活，我曾经向翁心华教授辞职。老师说尊重我的想法，但让我再犹豫下。就是那么一犹豫，不忍放弃追求了多年做医生的愿望，让我又坚持了下来。

生活可能就是这样，看似平淡，但会一点点向前挪。我在2001年去香港大学微生物系进修，这个团队后来在2003年分离出了非典病毒（SARS冠状病毒），前些日子又率先分离出奥密克戎新冠变异株。非典后，为了让临床研究和科研能够更快地与国际对接，我花了一两年去国外学习工作。回来后还是继续做医生，每天在看门诊、查房、做研究的日常中度过，中间还曾下乡治疗贫困地区的耐多药结核患者。直到这次新冠暴发，我开始和团队每日对付新冠病毒。

现在回想，这些经历都帮助了我。转眼快30年，似乎什么都没变化，只有在今天这个历史性的时刻看起来，这种坚持被证明都是正确的。当时认为很普通的选择，最后突然都串起来，一个个不确定性组成了确定性的结果。

每代人有每代人的挑战与命运。我们这一代，曾经以为自己打拼最辛苦，现在看是赶上了快速发展的时代。现在的年轻人则不同，国家处于历史最好的时期。对年轻人来说，时代给与的机会与挑战并存。

我们同时身处时代之中，我们都是普通人。即便出生贫寒、来自边远小城或农村，如果足够坚强，又有毅力，在时代潮水中都有机会做一个弄潮儿。还有些小伙伴即使不怎么坚强，但也不脆弱，能经受打击默默成长，那大概率也可以达成自己的人生目标。

时代的潮水总能跨过一个又一个山头，个人命运也是如此。流水要争先，靠的是绵绵不绝；我们即便普通，但只要不下场，都会随着时代潮水不断向前。

在岁末看待明年和未来的很多年，我们可以相信，在每一个看似普通的选择面前保持不放弃，我们终究也都能成为这个伟大时代的一部分。

> 每代人有每代人的挑战与命运。我们这一代，曾经以为自己打拼最辛苦，现在看是赶上了快速发展的时代。现在的年轻人则不同，国家处于历史最好的时期。对年轻人来说，时代给与的机会与挑战并存
>
> 流水要争先，靠的是绵绵不绝；我们即便普通，但只要不下场，都会随着时代潮水不断向前

@ 网友互动这样说——

我认为人生最大的经验就是不放弃，只要不放弃，一点点往前挪，看似普普通通的生活，最终成就你非凡的人生。把一天天的生活串起来，最终发现，哇~这是一串耀眼的珍珠啊！

看完后，热泪盈眶。普通人的选择和奋斗，终将成为这个伟大时代的组成部分。考研 or 工作？太多的不确定因素，使得我偏离了原先的路线。但不管选择走什么道路，我都会一往无前。

接受自己只是万家灯火里的普通一盏，也感恩人生的万种可能。

心中有光，有所热爱，勇敢前行。不负岁月，不负韶华，不负使命！

很实在的回信。我们的人生总被许多选择填充，不知对错，所以不要后悔，在之后的之后，你能看到这些选择背后的光。工作后还要考研吗？这封信给了我勇气，我想我决定了，考研，学习，进步，什么时候都不晚~

张桂梅 丽江华坪女子高级中学校长

人生的“寒冬”里带着必然的希望

孩子们：

你们好，我是张桂梅。能在2021年末以这样的方式和你们交流，是一件特别温暖的事。

虽然我们没有见过面，但读着你们的留言，我仿佛看到了提问背后一张张或困惑、或迷茫、或正在认真思考自我和未来的年轻的脸。

这一年里，或许你们各有各的不容易：既要面对自己升学、工作、情感等方面的压力，又要直面外部环境的变化带来的内心焦虑与挣扎。每个人都希望人生可以不断前进，但我们也不得不去面对人生中脚步慢下来甚至是停下来的那些时刻。你们当中的许多人都问了我一个问题：“我觉得我的人生可能就是这样了，我很辛苦，我是不是应该认命了？”

我相信，人生在必经的“寒冬”里，也带着必然的希望。没有人愿意经历严寒，但它经常不请自来，不经选择；也很少人敢确信未来一帆风顺，但如果你经历过和见过，你就会相信，并且愿意把它强烈地送给别人，让身边人都感受到。

我人生中的大部分时候，都过得不那么“舒服”，可以说是很“痛”的。在我很小的时候，就失去了母亲。在青年时期，父亲又离我而去。本以为来到大理后，有一份稳定的教书工作，遇到一位爱我的丈夫，就能过上平淡安稳的生活了，能从一个天真少女变成一个幸福女人。

但突如其来的变故彻底打破了我的人生计划。我的丈夫被查出癌症，尽管全力筹钱治疗，但坚持了一年后，他还是离开了我。和他一同离去的，还有我人生中短暂拥有的快乐和美好。

那是我人生中最黑暗的一段时光。那时我的眼里，大理的山也不美了，水也不绿了……幸福感觉离你很远很远。后来，我要求调岗到了偏远的丽江华坪。说是“调岗”，其实就是想找一个没有人认识我，不会让我记起生命中任何美好的地方，把自己“流放”了。那时候你跟我说希望、说未来，我也不想听。

你们的人生也一定经历过这样的时刻：感觉全世界都在跟你作对，所有的厄运都降临到了你的头上。

走出痛苦的过程，有时候比痛苦本身还要难受。那时的我也只是一个普普通通的年轻人，在挫折面前也没那么坚强。我只是努力地让自己再多挣扎了一下，心里还是抱着一线希望。也就是那一点挣扎，那一点温暖，让我一次次坚持了下来。

放弃和认命是一条没有尽头的“下坡路”。请记住，在任何一个你没有察觉的时刻，包括现在，通过行动去改变命运的机会，一直都存在。

走出痛苦的过程，有时候比痛苦本身还要难受。那时的我也只是一个普普通通的年轻人，在挫折面前也没那么坚强。我只是努力地让自己再多挣扎了一下，心里还是抱着一线希望。也就是那一点挣扎，那一点温暖，让我一次次坚持了下来

放弃和认命是一条没有尽头的“下坡路”。请记住，在任何一个你没有察觉的时刻，包括现在，通过行动去改变命运的机会，一直都存在

取消了我们包括蜜月在内的所有私人计划，全力支持我回到训练场上。同时，也是在那个时候，我率运地遇到了我后来的主管教练——兰迪·亨廷顿。

兰迪和他的团队不仅在技术上给予了我巨大的帮助，包括通过针对性训练改善了我肌群力量和脚踝韧性不足的问题；调整我的起跑姿势不合理、起步步长偏小、扒地技术不合理、全程呼吸和速度节奏不佳等情况；更从心态上帮助我建立了强大的信念：我有进入奥运会百米“飞人”决赛的潜能。

“奥运百米飞人大战”是全世界最激动人心的比赛，也是每一个短跑运动员的梦想。随着训练和比赛的推进，我开始相信兰迪并不是在忽悠我，而是我——一个接近30岁的黄种人，真的有可能站到奥运百米决赛的起跑线上。

突破比赛极限，我突破自己。

2018年6月23日，我就在国际田联钻石联赛马德里站中，跑出了9秒91的新历史纪录，并在几天后的巴黎站上，再次稳住了9秒91。

28岁时看似走到了尽头的职业生涯，在29岁时又迎来了新的突破。更开心的是，和新纪录一同来到我生命中的，还有我刚刚降生的儿子天天。

作为一名父亲，我想就算是为了做给他看，也要继续跑下去。我要用自己的实际行动告诉他，这个世界上，从来就没有什么不可打破的年龄“魔咒”。

2019年开始，我信心满满，正准备大干一场时，我的腰部在一次训练中严重受伤了。

失望？难过？放弃？这种感觉只有自己知道。

在一个周日，我独自站在跑道前，问自己是不是真的跑不动了？我的内心很快就告诉我答案——我还能跑，只要克服伤痛，苏炳添依然可以“飞”起来。

人的生命不可能一直处在“高峰”，经历低谷时要做的就是一步一步爬上来。

2020年，突如其来的新冠疫情，东京奥运会推迟，让我这个“老”运动员倍感压力，长时间无法参加国际比赛，也让我有些担忧，好在队里把集训和国内比赛的保障做到了极致，我要做的，就是为东京奥运会充满电、蓄足力。

2021年4月，在广东的一次比赛中，我逆风跑出了9秒98，这是我时隔两年八个月后，再次破10秒大关。

那个风一样的苏炳添，终于回来了！

我不知道你们会不会跟我有一样的感受，当你干一行干得足够久了，当你已经足够了解你所做的事当中的每一个细节，你就会产生一种“职业预感”。对于我来说，这种预感就是，当你每一次站到起跑线上，你就知道自己今天的状态如何，能不能跑出一个好成绩。

2021年8月1日的那个夜晚，我站到了东京奥林匹克体育场的起跑线前，准备冲击百米决赛的资格。一种熟悉的预感浮上心头，这种预感在2018年的马德里出现过一次，那场比赛我跑出了个人最佳的9秒91。“这场比赛有了！”我在心中默念。发令枪响，风驰电掣间，我第一个冲过了终点线。

不到一分钟后，我在大屏幕上看到了自己的最新成绩：9秒83！

我赢了，赢了对手，赢了时间，赢了自己。

回过头来看，把年龄当作问题，就是自己给自己设限。当运动员到达一定水平时，这项运动就不再只是身体上的竞技，老运动员更成熟的技术和常年在赛场上积累下来的经验，有时会比年轻的身体更有优势。这一点，我想不管是运动场上，还是职场上，大概都是相通的。

东京奥运会结束以后，很多人问我：“9秒83后，32岁的苏炳添还有可能突破极限吗？”我想说，极限都是别人讲的，我不突破极限，我突破自己

我没有离开跑道，因为我看到了继续突破的可能。虽然这很艰难，但我想继续坚持。

正在被年龄困扰的朋友们，千万不要因为一个数字，就过早地放弃去探索自己潜能的可能性。到底还有没有提升的空间，有多少空间，都是要靠自己亲身尝试后才能知道

@ 网友互动这样说——

不要惧怕，人生的“寒冬”里带着必然的希望。在寒冷的冬天阅读张桂梅老师的文字，一切都变得温暖了。向张桂梅老师致敬！

“人生在必然的‘寒冬’里，也带着必然的希望。”高山仰止，景行行止。感谢张老师你的文字给了迷茫的人一些温暖和力量。人生是一场不断攀登的旅行，走过一段段黑暗的路，总会迎来拨云见日的那天。

读完泪目。从前听过一句话，说是当一个人有了更高的理想目标要去努力实现时，他就不会在意脚下的泥沼。感谢张校长。

人生之路，何有坦途，苦渡苦渡，身处重重迷雾，害怕万劫不复；人生又难得糊涂，一步一步，循环往复，迎接我们的会是花团锦簇。

在这个世界上，总有一些人，凭一己之光，照亮了无数人的前程，乃至人生。可敬！星光不负赶路人，寒冬尽头是阳春。

王赤 中国科学院国家空间科学中心主任

从孤独里找到属于自己的那束光

年轻人：

你们好！我是一名空间物理学家。当看到那么多年轻人在留言中诉说自己的孤独感，我的内心也十分感慨。因为在我近30年的空间科学研究过程中，最常陪伴我的，就是孤独。

1993年，我26岁，告别家人，孤身一人远赴美国麻省理工学院（MIT）深造读博士。当时还没有国际互联网，联系基本上是靠写信，因为打国际长途电话非常昂贵。当飞机从首都机场起飞时，我也感到一丝孤独和彷徨。目的地波士顿也只是在书上见过的名字，但我是抱着梦想去一个未知的地方，飞机在波士顿上空即将降落时，看到灯火通明的城市，我的心反而放下了，因为我知道我将要在这个陌生的城市开始我人生新的阶段。

非常幸运的是，我的博士生导师是美国“旅行者2号”（Voyager 2）等离子体仪器的首席科学家，因为这个契机，我接触到了美国国家航空航天局（NASA）有史以来最伟大的航天项目，让我学到了人类永不止步的探索精神，追求卓越的科学态度和精益求精的技术攻关。攻博的过程是痛苦和孤独的，麻省理工学院的严格要求，让我曾经通宵达旦做作业，曾经在图书馆度过新年，曾经驱车百里去请教问题。但实现理想就是孤独中的那束光，让我觉得永远有希望。

然而，正当我觉得已经融入到这个社会，如鱼得水的时候，有一件事，一件更重大的事让我感到了更大的一种孤独。每次去NASA的喷气推进实验室（JPL）开会时，提前很久就要申请安全许可，开会当天进入实验室时都要戴着一块写有“escort”（护送）字样的牌子。意思是，只要我在实验室活动，身边一定得有美国人“陪同”，我不能单独行动。心里的孤独感和挫败感此时此刻油然而生。

刚好，中国科学院有一个人才引进计划，空间天气学开放研究实验室主任魏奉思先生联系到我，问我要不要回来。我当时刚转为麻省理工学院的研究科学家，工资比博士后时期翻了一倍，这在当时是很丰厚的报酬了。一边是回国几乎要从零起步但给你无限大的科研空间，一边是高薪但充满限制的工作，思考之后，我选择回国。

当时我夫人有过短暂的犹豫，但我在内心已经想好了：我认准了空间科学，我的目标就是在不被限制的前提下专心搞好科研，为我国空间科学事业的发展添砖加瓦。我相信我的工作有价值，我相信我做出了正确的选择。

本世纪初的中国，空间科学水平在国际上差得太远了，这个领域当时没有第一手的观测数据，更多的是利用国外的数据来做研究，你可以想象我们做的事，“别人把肉都吃完了，你去啃骨头”。

现在回过头来看，虽已经是“知天命”的年纪，但当你选择了一条自己喜欢的路，很多时候这样的选择并不被周围人理解或支持，甚至要坐“冷板凳”，所有事只能自己扛，只能自己一个人，咬着牙往前走。

在我看来，个人的成就和整个国家在这一领域的发展是密切相关的，这个领域整体不好，你个人的发展也好不到哪去。如今20年过去了，再回头看，我当时的确是做了一个非常正确的决定。我赶上了一个伟大的时代，能将个人的发展融入到我们国家空间科学事业的快速发展中，共同进步，我感到非常幸运，也非常自豪。

与此同时，这些年的经历也让我深刻地领悟到，一个人要想做成一件事，孤独几乎是难以避免的。异国他乡的漂泊，浩瀚宇宙中对真理的求索，在科研中失去方向的迷茫，这些都是我在年轻时经历并克服过的。

也正是因为这样，我才对此刻阅读这封信的你们更有信心，因为我知道，现在的你们，一定比当年的我条件更好，道路更广，所以就应该更加勇敢、更加自信，如果我能克服，你们也一定行。我会把我克服孤独的3个经验告诉给大家，希望能对你们有一点点帮助。

第一，接纳“孤独”。所谓万事开头难，越难越容易感到孤独。当初我刚刚回国，面对庞大的领域空白，再大的雄心壮志都被磨掉一大半。孤独是人生的常态，当你认清这就是现状时，你也就接纳了这种真实的境遇，并想办法从0到1开始搭建一个新的“模块”。

第二，学会和“孤独”相处，并借此认清自己内心真正想要的东西。

小时候，在湖南乡村的一个水库旁，我经常躺在田野里仰望星空，漫天繁星吸引我，让我恨不得飞上去看看那里面有什么秘密。那是我第一次立志要研究星星。后来当我真正参与到“旅行者2号”的任务中时，我被宇宙的浩瀚震撼了，更加坚定了我对空间科学这个领域的兴趣。你要坚定地相信，上天送给你的孤独时刻，一定是让你和自己对话的最好机会，别错过。

最后，请相信，当你朝着梦想笃定前行时，一定会有越来越多的人开始理解你、支持你。获得“院士”荣誉的那天，我曾经用“感恩、责任、珍惜”表达自己的心情。我感恩养育我的父母、陪伴我的家人、培养我的学校、提携我的恩师和朋友，以及支持我的单位，为我科研之路打开了全新的可能。如果没有他们，很难想象后来的我能有机会参与“子午工程”“空间科学先导专项”“嫦娥四号”和“天问一号”这些国家重大任务，这样具有开创性的国之重器。

时至今日，我和你一样，仍然时而感受到一些孤独。毕竟，中国空间科学还处于起步阶段，未来要走的路还有很长。愿我们都可以与孤独共成长，从孤独里找到属于自己的那一束光。

> 一个人要想做成一件事，孤独几乎是难以避免的
>
> 我会把我克服孤独的3个经验告诉给大家，希望能对你们有一点点帮助：第一，接纳“孤独”；第二，学会和“孤独”相处，并借此认清自己内心真正想要的东西；最后，请相信，当你朝着梦想笃定前行时，一定会有越来越多的人开始理解你、支持你
>
> 你要坚定地相信，上天送给你的孤独时刻，一定是让你和自己对话的最好机会，别错过

@ 网友互动这样说——

人的所有成长最终都是面对自我、锤炼自我的过程。只有当你终究接受孤独、享受孤独、拥抱孤独、战胜孤独，你才跃过内心的最后一道障碍。从此后，人生无论再遇大河荒野、高山峡谷……余路皆是坦途

人生如弈。重拾梦想的时候如同“温粥”的时候，随着温度上升，开始“孤独”“孤独”“孤独”……直到沸腾满溢。

孤独是人生的常态，因为成长独一无二。孤独会让你与最真实的自己对话，了解自己内心真正的渴望，而每次面对孤独都是一次成长。人生充满不确定性，不放弃希望，终会拨云见日。

王赤院士可能不太为众人所知，但正是因为有许许多多不为人知的“王赤们”的努力，我们国家的科技发展才能后来者居上，与发达国家并驾齐驱甚至弯道超袭。今天，一起为他们点赞。

朝闻道，夕死可矣。最普通的人，也有自己的坚守。孤独会让你清醒，认清现实，然后就像院士说的那样，开始“建模”。即使达不到高度，在过程中慢慢体会不一样的人生，很美。也许还会遇到同好一起走一段路。终点，需要自己达到。

即使无法还发出万丈光芒，年轻人也要学会独自面对孤独，并享受孤独，这亦是人生的一个重要课题。

苏炳添 100米亚洲纪录保持者

世上从没有不可打破的年龄“魔咒”

朋友们：

收到你们的留言与提问，才知道原来有这么多和我同龄的朋友，在担心自己人生“赛道”上的竞争与淘汰。

想一想上一次写信还是念书那会儿，为了追求我太太。此刻我正在珠海隔离的第十三天，给素未谋面的你们，写下第一封的长信。这种年龄带来的焦虑和紧迫感，也是最近几年我不得不面对的事。

几个月前我刚过了32岁生日。这两年每次参加比赛拿到长长的运动员名单，看到上面只有我一个80后，其它都是97、98年甚至00后，我心里就在想，“哇，真的是老了”。因为身体机能、伤病等方面的原因，通常短跑运动员到27、28岁就会考虑退役了，很少有过了30岁还在继续跑，并且还能出成绩的。我也受到这种说法影响，一度相信，28岁就是该退场的年纪。

2015年，我26岁，第一次跑进了10秒，创造了9秒99的亚洲纪录。随后的两年时间里，我一直处于状态不好和伤病的挣扎中，再没有接近过这个成绩，我也不再相信自己还能跑得更快。

2017年全运会到来之前，我偷偷为自己打了一份退役报告，我想等拿到这块全运会百米金牌后，以国内最高的领奖台为终点，像我的前辈们那样，在28岁这个年纪，结束自己的职业生涯。

但没想到的是，在全运会决赛前，我意外拉伤了右大腿后肌，本计划用金牌完美谢幕，我却与金牌失之交臂。

今天回头再看看，也许我反而应该感谢那次失败，因为正是那份巨大的遗憾，重新点燃了我的斗志。

输掉比赛后，我不甘心地问自己：苏炳添，你甘心就这样离开吗？你是真的跑不动了吗？

当时我跟太太刚刚举行完婚礼，她正热切地盼望着我回到家庭中来，我跟她说了我的想法以后，她没有多讲一个字，取消了我们包括蜜月在内的所有私人计划，全力支持我回到训练场上。同时，也是在那个时候，我率运地遇到了我后来的主管教练——兰迪·亨廷顿。

兰迪和他的团队不仅在技术上给予了我巨大的帮助，包括通过针对性训练改善了我肌群力量和脚踝韧性不足的问题；调整我的起跑姿势不合理、起步步长偏小、扒地技术不合理、全程呼吸和速度节奏不佳等情况；更从心态上帮助我建立了强大的信念：我有进入奥运会百米“飞人”决赛的潜能。

“奥运百米飞人大战”是全世界最激动人心的比赛，也是每一个短跑运动员的梦想。随着训练和比赛的推进，我开始相信兰迪并不是在忽悠我，而是我——一个接近30岁的黄种人，真的有可能站到奥运百米决赛的起跑线上。

突破比赛极限，我突破自己。

2018年6月23日，我就在国际田联钻石联赛马德里站中，跑出了9秒91的新历史纪录，并在几天后的巴黎站上，再次稳住了9秒91。

28岁时看似走到了尽头的职业生涯，在29岁时又迎来了新的突破。更开心的是，和新纪录一同来到我生命中的，还有我刚刚降生的儿子天天。

作为一名父亲，我想就算是为了做给他看，也要继续跑下去。我要用自己的实际行动告诉他，这个世界上，从来就没有什么不可打破的年龄“魔咒”。

2019年开始，我信心满满，正准备大干一场时，我的腰部在一次训练中严重受伤了。

失望？难过？放弃？这种感觉只有自己知道。

在一个周日，我独自站在跑道前，问自己是不是真的跑不动了？我的内心很快就告诉我答案——我还能跑，只要克服伤痛，苏炳添依然可以“飞”起来。

人的生命不可能一直处在“高峰”，经历低谷时要做的就是一步一步爬上来。

2020年，突如其来的新冠疫情，东京奥运会推迟，让我这个“老”运动员倍感压力，长时间无法参加国际比赛，也让我有些担忧，好在队里把集训和国内比赛的保障做到了极致，我要做的，就是为东京奥运会充满电、蓄足力。

2021年4月，在广东的一次比赛中，我逆风跑出了9秒98，这是我时隔两年八个月后，再次破10秒大关。

那个风一样的苏炳添，终于回来了！

我不知道你们会不会跟我有一样的感受，当你干一行干得足够久了，当你已经足够了解你所做的事当中的每一个细节，你就会产生一种“职业预感”。对于我来说，这种预感就是，当你每一次站到起跑线上，你就知道自己今天的状态如何，能不能跑出一个好成绩。

2021年8月1日的那个夜晚，我站到了东京奥林匹克体育场的起跑线前，准备冲击百米决赛的资格。一种熟悉的预感浮上心头，这种预感在2018年的马德里出现过一次，那场比赛我跑出了个人最佳的9秒91。“这场比赛有了！”我在心中默念。发令枪响，风驰电掣间，我第一个冲过了终点线。

不到一分钟后，我在大屏幕上看到了自己的最新成绩：9秒83！

我赢了，赢了对手，赢了时间，赢了自己。

回过头来看，把年龄当作问题，就是自己给自己设限。当运动员到达一定水平时，这项运动就不再只是身体上的竞技，老运动员更成熟的技术和常年在赛场上积累下来的经验，有时会比年轻的身体更有优势。这一点，我想不管是运动场上，还是职场上，大概都是相通的。

东京奥运会结束以后，很多人问我：“9秒83后，32岁的苏炳添还有可能突破极限吗？”我想说，极限都是别人讲的，我不突破极限，我突破自己

我没有离开跑道，因为我看到了继续突破的可能。虽然这很艰难，但我想继续坚持。

正在被年龄困扰的朋友们，千万不要因为一个数字，就过早地放弃去探索自己潜能的可能性。到底还有没有提升的空间，有多少空间，都是要靠自己亲身尝试后才能知道。

2022年，不如我们一起，去试试自己的无限可能。朋友们，不管是28岁还是35岁，你依然可以“飞”起来。

> 东京奥运会结束以后，很多人问我：“9秒83后，32岁的苏炳添还有可能突破极限吗？”我想说，极限都是别人讲的，我不突破极限，我突破自己
>
> 正在被年龄困扰的朋友们，千万不要因为一个数字，就过早地放弃去探索自己潜能的可能性。到底还有没有提升的空间，有多少空间，都是要靠自己亲身尝试后才能知道

@ 网友互动这样说——

心中有梦的人永远有动力，挑战自己，突破自己，成就自己！2022年，不如我们一起，去试试自己的无限可能，让自己闪闪发光！

一次次受伤，一次次地从谷底爬出来，这需要怎样的毅力和勇气！如何能不被年龄打败？不被极限打败？只有坚持和一次次地从起跑线出发！

要心怀梦想，要平常心看待人生的起起伏伏。

年龄也许会带来焦虑，但更会带来无法复刻的阅历，内观自己，激发潜能，时刻保持不断突破，才能终成胜者之姿。

看完「年终提问 2021」苏炳添这封信，明白了其实那些遇到的阻碍和困难，也是另一种激发勇气的方式。遗憾会点燃斗志，不见正是进步的空间，在高峰时拥有梦如破竹的勇气，在低谷时保留一往无前的信心。

有时，恰恰是因为遭遇才点燃了斗志，永远不放弃探索更多潜能的机会！是因为相信，所以才会有更多可能，不给自己设限，永远走在突破自我的路上，苏神。

他从打破纪录到保持纪录、再到打破纪录，我们看到的是速度与数字，但对于运动健儿来说是十年如一日的努力。的确，我们要突破自我，取人之长，补己之短~正在迎梦的我们，加油！

更多内容 扫描 二维码

策划：贾奋勇、周庚虎、何雨欣、宋玉萌
记者：宋玉萌、叶前、董瑞丰、张明广、李国利、王浩明、周咏缦、邓婕、盛瑞丽
新华社全媒编辑中心、解放军分社、体育部、云南分社、广东分社、上海分社、新浪微博、新世相联合出品