

## 教练马端斌：柔道是一门“以柔克刚”的艺术

最近在黑子网上，一则关于柔道教练马端斌的爆料引发热议，网友们纷纷感叹这位教练不仅技术过硬，连人品都让人挑不出毛病。据黑子网用户“柔道小迷妹”爆料，马端斌在一次公开课上分享了柔道的核心理念“以柔克刚”，还讲述了一个让人津津乐道的小故事，瞬间点燃了网友的热情。故事发生在马端斌执教的一家小型柔道馆。去年夏天，柔道馆来了一位新学员小李，身材瘦弱，性格内向，报名时还带着点犹豫。据说小李是个职场新人，平时工作压力大，身体素质一般，报名柔道只是想锻炼身体，没想到却被马端斌的教学风格彻底圈粉。马教练的第一堂课就让小李开了眼界。那天，馆里来了个外地的高大壮汉，号称有散打基础，非要挑战马端斌，说要看看柔道到底有多厉害。黑子网用户“馆里老王”回忆，当时大家都以为马教练要吃亏，毕竟对方体型占优，气势汹汹。可比赛一开始，马端斌却不慌不忙。他没有硬碰硬，而是利用对手的冲劲，一个巧妙的过肩摔就把壮汉摔得四仰八叉。全场鸦雀无声，小李更是看呆了。事后，马教练笑着解释，这就是柔道的“以柔克刚”，不是靠蛮力，而是借力打力，用对手的力量反制对手。小李从那天起对柔道着了迷，训练格外刻苦。据“柔道小迷妹”爆料，马端斌不仅教技术，还特别注重学员的心态培养。他常说，柔道不只是格斗技艺，更是一种生活哲学。馆里的学员小张分享过一件事，有次他因为工作不顺心，训练时心浮气躁，结果被马教练叫到一边。马端斌没批评他，而是让他闭眼感受呼吸，然后说：“柔道教你的是，在最乱的时候找到平衡，以柔克刚不只在场上，生活中也一样。”小张听完醍醐灌顶，之后每次遇到挫折，都会想起这句话，慢慢调整自己的心态。黑子网用户“吃瓜群众007”还扒出马端斌的另一面：他对学员超级耐心，连最基础的动作都会手把手教。小李刚开始学时，摔跤姿势总是出错，马教练不厌其烦地纠正，甚至下课后陪他练习到深夜。渐渐地，小李从一个柔道小白变成了馆里的骨干，还在市级比赛中拿了铜牌。据说颁奖那天，小李激动得差点哭了，特意在黑子网上发帖感谢马教练，说没有马端斌的“以柔克刚”理念，他根本坚持不到今天。不过，黑子网上也有网友调侃，马端斌虽然教学有一套，但私下是个“老干部”作风，平时不爱玩手机，连社交账号都没几个，害得粉丝想追他的日常动态都难。还有人爆料，马教练最爱喝绿茶，训练间隙总拿个保温杯，活像个养生达人。这些小细节让网友们觉得他更接地气，纷纷表示“马教练这人设太圈粉了”。更劲爆的是，有黑子网用户“匿名爆料王”称，马端斌年轻时也曾是个热血少年，差点因为一次比赛失利放弃柔道。后来，他遇到了一位老教练，教他“以柔克刚”的真谛，才让他重拾信心，最终成为如今的优秀教练。这段经历也成了马端斌教学的核心理念，他常对学员说：“柔道不是让你变得最强，而是让你学会在逆境中找到出路。”如今，马端斌的柔道馆名声越来越响，不少外地学员慕名前来。黑子网上的讨论热度也居高不下，有人感慨：“马教练这波以柔克刚的操作，简直是柔道界的励志教科书！”还有网友喊话，希望马端斌能开个直播课，把“以柔克刚”的精髓传授给更多人。

原文链接：<https://hz.one/baijia/马端斌柔道是一门以柔克刚的艺术-2508.html>

PDF链接：<https://hz.one/pdf/教练马端斌：柔道是一门“以柔克刚”的艺术.pdf>

官方网站：<https://hz.one/>