



杨倩父母： 尊重选择，努力比获奖更重要

本报记者 林仪

成熟冷静、临危不乱，扛得住压力，赛得出实力……杨倩成功的背后，和她成长的家庭环境密不可分。作为杨倩父亲杨利成的战友，得知杨倩为国争光的消息后，笔者发去祝福的同时，也进一步了解冠军从小的家庭教育之路。

海警家庭的气质与传承

1990年，杨利成从宁波入伍，在中国人民武装警察部队浙江省边防总队海巡支队二大队海公321艇服役，直至1993年底退伍，在海警部队和笔者一样都是老兵。军人出身的父亲带给杨倩的，除了射击天赋，还有军人的沉稳品质。

2000年出生的杨倩，小学四年级时被少年体校教练一眼相中。当时，从未碰过枪械的她在试枪时，几乎枪枪命中十环，这让启蒙教练虞利华眼前一亮：这个小姑娘有颗“大心脏”。

2012年，仅经过一年训练的杨倩，就在全国青少年锦标赛上获得亚军。2014年，13岁的她又在全省运动会上拿下三块金牌，并在射击女子气步枪40发比赛中打出399环的世界级成绩。2016年，品学兼优的她被清华大学附中射击队特招入队。2018年，杨倩参加高考，并顺利进入清华大学经济管理学院就读……妥妥的“别人家的孩子”。其实，对于杨倩而言，也经历了艰难的磨炼。因为射击是一项极其考验心理素质的运动。“刚开始接触射击的时候，有一段时间我也难以克服心理障碍，连续多场比赛都没能发挥出自己的正常水平。”杨倩说，这也给她带来了一定的心理阴影。但这个小姑娘沉着冷静，没有轻易被困难吓倒，经过一次又一次的磨练，她慢慢地找到了感觉。

也正是这种淡定与沉稳的好心态，帮助初次亮相奥运赛场的杨倩获得了赛场上的惊天逆转：杨倩是以预赛第六名的成绩进入决赛的，在决赛的第一枪仅排名第五。当时，大家都为她能否冲击奖牌捏了把汗，但是第二枪她就上升到了第四，随后一步步紧追，并在最后一枪上绝杀翻盘，超越对手一举夺得冠军。

尊重孩子的选择并耐心陪伴

对于是否要把孩子送到体校，起初她的父母也是非常舍不得。毕竟，对于大多数父母而言，都愿意让孩子过上幸福稳定的生活。当时摆在杨倩父母面前的有两条路：一条中规中矩，和大多数孩子一样，升学、工作，过上四平八稳的人生；另一条有点冒险，因为选择体育，就需要全身心投入，更需要投入超过一般人的艰苦付出。

选择面前，年幼的杨倩，一直执着地想去上体校，并表示自己不怕吃苦。杨利成和爱人看到女儿的决心，也尊重了她的选择，支持杨倩做她感兴趣的事。正是有着这样开明的父母，杨倩成长的每一步都走得特别踏实。无论面对大小赛事，杨倩都十分冷静，即便遇到比自己经验丰富的对手时，她也会将压力化作无形的动力。这种迎难而上的精神，杨倩也用在了学业之上。

一边读书一边训练，这是杨倩10年来的日常。她不仅在训练上非常刻苦，在学习上也非常用功。据杨倩高中时的班主任王娇娜介绍，每次文化课考试，杨倩都是最刻苦的一个，每天要学到很晚。尤其是高三下学期面临升学和训练的双重压力，在这难熬的半年里，杨倩备战高考的同时还要马不停蹄地准备射击测试，难免会出现焦躁情绪。但作为父母，杨利成和爱人给予女儿无限的包容、耐心与支持，这也成为支撑杨倩再次坚定前行的动力。

杨利成介绍说，2019年，杨倩入选国家队，想要回学校上课只能和国家队请假，加之作为文科生的她刚刚入学就遇到了“微积分”这个难题，一度让赛场上无比自信的她感到困惑和挫败。但这种挫折也让孩子有了更大的收获。“毕竟以前在体校几乎将全部时间、精力都用在训练上。大学则开阔了视野，对射击项目有了更深的理解，将来无论是继续走专业射击道路还是尝试其他领域，大学的学习生活都会是最好的助力。”杨利成说。

如何能够在高手如云的国家队中脱颖而出，拿到东京奥运会的人场券呢？杨倩过五关斩六将，在奥运会初选的三次比赛中，获得了一个第一名，一个第二名，一个第五名，最后凭着总分第一的好成绩，顺利进入到了东京奥运会在该项目中的8人集训队。

即使进入集训队，也不意味着百分百能够参加奥运会。顶着巨大的压力，杨倩发挥了超常水平，以非常稳定的成绩排在前列，还连续4次在选拔赛中夺冠。4月，国家气步枪射击队东京奥运会参赛名单正式公布，杨倩的名字毫无悬念出现。对此，杨倩十分自信：“奥运会席位是对自己几年来努力的最好回报，我将全力以赴做好准备。”

功夫不负有心人，十年磨一剑的杨倩在东京奥运会上的一战成名。站在领奖台上时，杨倩俏皮地做了一个比心的动作，一下子从沉静的“射击女神”变成可爱的“邻家女孩”，这种“反差萌”早已经让屏幕面前的父亲杨利成激动得喜上眉梢，而妈妈的眼角也早已湿润。“努力比获奖更重要。”在接受媒体采访时，杨倩父母用这句话诠释了他们对奥运精神的理解。

11岁练习射击，一年后就拿下全国亚军；边训练边学习，18岁考入清华大学经济管理学院；21岁参加东京奥运会，为中国代表队摘得首金……这几天，“00后”杨倩成为家长们眼中“别人家孩子”的典型代表。杨倩身上有着怎样的品质？她的优秀是如何炼成的？我们通过采访她的父母及教练，来挖掘她的成长密码。——编者



扫一扫
了解更多精彩内容

杨倩启蒙教练虞利华： 深化体教融合 促进青少年健全人格养成

本报记者 鲍蔓华

“射击项目对于运动员的心理素质要求极高，她是比赛型选手，每逢大赛，发挥都会很稳定，性格特别适合射击这项运动。”东京奥运会女子十米气步枪决赛中，中国选手杨倩以251.8环摘得金牌，为中国拿下此次东京奥运会首金。消息传来，杨倩启蒙教练、宁波市政协常委虞利华喜极而泣。

“有一颗‘大心脏’”是虞利华对杨倩的评价，这也是他对当下青少年健康成长中的希望。虞利华说，青少年时期，是长身体、长知识的关键时期，也是良好心理素质养成和人格形成、发展、健全的关键时期。要增强体育锻炼，增进体教融合，促进青少年健全人格养成。

国内研究表明，我国各地儿童心理问题检出率在10%~20%之间，来自全国22个省、市青少年心理健康的调查数字显示，我国有3000万青少年处于心理亚健康状态。不少小学生和初中生存在焦虑、抑郁、睡眠障碍等心理问题，青少年胸围越来越宽，肺活量却越来越小；身材越来越高，跑得却越来越慢；体重越来越重，力量却越来越弱；肥胖、近视、脊柱侧弯等呈上升趋势，连糖尿病、高血压等“老年病”都光顾到青少年，教室里放眼望去是一片眼镜的“海洋”。青少年的种种现状让身为宁波市政协常委的虞利华颇为忧虑。

为了护航青少年健康成长，虞利华在近日宁波市政协举行“请你来协商”活动暨委员月谈会上围绕“重视青少年身体素质和心理健康教育”主题，谈问题、找

原因、提建议，为促进孩子的身心健康建言献策。

在虞利华看来，体育是培养健全人格的最好工具。长期在体育教学一线的虞利华委员呼吁，积极参加体育锻炼不仅可以使青少年提高身体素质、促进生长发育，还对缓解青少年的心理压力、消除不良情绪具有明显的效果。

让虞利华忧心的是不少家长对体育运动在促进孩子身心健康方面的重要性认识不够，认为孩子的身高、体重可以自行发育，只要能跑能跳，身体素质就不会有问题。还有家长害怕孩子在体育锻炼中受伤影响学习，一味把孩子“关”在家里做习题、送进培训班补习，阻止孩子进行户外活动，却不知这不仅损害了孩子的身体健康，也会让孩子产生厌学情绪；而体育活动场地设施严重不足，公共体育场地空间也普遍稀缺。”为此，虞利华建议，教育部门应深入推进中小学校体教融合工作，强化“一人一技”。同时，虞利华呼吁，教育部门“和体育部门”应该整合比赛资源，利用周末和寒暑假组织各类面向青少年的比赛，以此提高青少年参加体育锻炼的积极性。加强“一校一品”和“一人一技”体育特色校园建设，尤其是“一人一技”体育技能培训，使每个学生都能根据自身条件，掌握一项以上体育运动技能，并使之成为伴随终生的体育爱好。

“我期待：不久的将来，孩子们能够从沉重的课业负担中解脱出来，在体育场上驰骋、在艺海中遨游、在科技的宝库中探索、在图书馆里求知、在社会实践中吸取正能量，到处都是青少年身心健康发展的美好环境。”虞利华说。



2015年，在第一届全国青年运动会上，杨倩（左三）获得季军，年底入选国家青奥队并取得国家级运动健将称号。图为教练虞利华（右三）和选手们在一起。供图/李宏

目前，我国在竞技体育上取得了不俗的成绩，但是大家很清楚，我们夺冠的项目还比较有限，而且这些冠军很少来自普通院校。

切实加强学校体育

从学校自身来看，学校体育一定要面向所有学生。让所有的学生上好体育课，积极参加各种体育活动，这是学校体育的重要宗旨。学校体育的目标，应该是通过体育课、团队比赛和课外活动，让学生锻炼身体、磨炼意志，培养团队精神，养成锻炼习惯。办好校内运动会，及校际体育比赛，因地制宜设计符合学生身体条件和兴趣的比赛项目和体育游戏。

从教育系统来看，从我国实际情况出发，过多地组织全国范围的学生比赛不切实际，建议把重点放在省级以下，在县、市、区的范围内开展尽量多学校参与的基层比赛，更好地打通在校生参加校外竞技比赛的渠道。

教育系统应该助推竞技体育人才提高文化知识水平；加强学校体育设施建设；理顺体育教育思路，加强对学校体育的领导。具体而言，有如下两点：一是，理顺教育部门和体育部门的关系，切实解决两张皮的问题，使学校体育和竞技体育融合发展。2020年，国家体育总局和教育部已联合下发了《关于深化体教融合促进青少年健康发展的意见》。

二是，要理顺教育体制内，体育行政机构和学生之间的关系，加强教育行政机构内体育职能机构的力量，增加人员编制，提高其地位。少年强则国强，少年兴则国兴。近3亿在校学生，是中国的未来，是国家综合实力的重要体现。大力推进学校体育，最终将为振兴中华作出贡献。

（作者系原国家科技教育领导小组办公室专职副主任、商务部原副部长。题目为编者加）

专家观点

竞技体育的好成绩，要靠学校体育支撑

廖晓洪

学生体质总体堪忧

自1985年起，教育部、卫生部等五部委连续调查全国学生体质和健康状况，每五年发布一次。根据最近一次的调查数据(2014年)显示，除少数指标在部分年级中有所提高之外，总体素质持续下降。

全国的情况：速度和力量素质连续20年下降，耐力速度连续30年下降；超重和肥胖问题在中小学生中普遍存在，沿海地区的男生超重、肥胖检出率，1985年是3.7%，2000年是25.1%，2010年是31.7%，2014年达到36.4%；中小学生视力不良的检出率，小学生45.7%，初中生74.4%，高中生83.3%，大学生86.4%。

从师资、设施等基础条件都较好的北京来看：2014年—2005年7至18岁学生体育素质相比：握力，男生下降了1.03公斤，女生下降了0.47公斤；斜体引体向上男生女生分别下降了6.75个，11.6个；立定跳远男生下降了3.51厘米。

10年中只有四五年的时间，1000米的耐力跑城市男生用时增加了4.34秒，50米速度跑，城市男女跑分别增加了0.19秒和0.01秒。总体而言，我国中小学生的身体素质都有不同程度的下降，形势不容乐观。

体育是教育不可或缺的部分

反思今天体育教育的境况，回想百年前南开大学校长张伯苓所倡导的体育教育理念，有四点思考：

需加强对学校体育的重视与力度。体育是教育不可或缺的组成部分，目前学校体育教育仍处于薄弱环节。我国的青少年的体质状况整体落后于日本，大部分指标也落后于韩国。广义的体育涵盖着群众体育和竞技体育，学校体育既是群众基础的重要组成部分，也应该是竞技体育的重要组成部分和后备力量的培育基地。

体育需均衡发展，促进身心健康发展。张伯苓提出的南开体育教学目标中指出，要使身体各部分平均发育，锻炼、训练端正之姿势，使各器官技能完全发展，增进全身健康，养成健全人格，以期各个学生有坚强之体魄，及健全之精神。他的理念非常鲜明，而且惠及的是全体学生，值得当今的我们加以重视。

重视开展广泛的课外体育活动。南开有一条特殊规定，每天下午3点半以后是课外时间，学生不能留在教室，要去积极参加各类体育或文艺活动，否则就是违背纪律。

重视体育设施建设。在张伯苓校长的领导

下，上世纪20年代南开大学修建了当时天津最大的操场，并先后修了15个篮球场、5个足球场、6个排球场。那时国内还不具备体育器材生产能力，他就亲自赴美大量采购。几年时间，就把南开打造了全国著名的体育强校，在育人方面获得了丰硕的成果。这种魄力和务实精神，在今天看来，仍令人吃惊。

早在1917年，毛泽东同志在《新青年》上也提出“体育一道，配德育与智育，而德智皆寄于体，无体是无德智也”的观点。新中国成立后，毛泽东同志两次指示教育部长说，要注意健康第一，学习第二，并于1952年题词“发展体育运动，增强人民体质。”今天，我们弘扬教育家、思想家论述的实践，仍然有非常重要的现实意义。

体育比赛是开展学校体育的重要手段

学校体育是竞技体育的参与者和后备力量的重要培育基地。体育比赛是开展学校体育的重要手段，它主要有三方面的目的：一是，为了检查体育教育的成果。二是，提高学生参加体育活动的兴趣。三是，发现和培育培养体育人才。三者应该兼而有之，不能过于注重培养竞技体育的专才。总体来说，学校体育开展好，竞技体育的人才才能多元。

教育部等7部门联合发文： 进一步加强家庭家教家风建设

据新华社消息 近日，中宣部、中央文明办、中央纪委机关、中组部、国家监委、教育部、全国妇联印发了《关于进一步强化家庭家教家风建设的实施意见》(以下简称《实施意见》)。

《实施意见》指出，要以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，立足新发展阶段、贯彻新发展理念、构建新发展格局，以培育和践行社会主义核心价值观为根本，以建设文明家庭、实施科学家教、传承优良家风为重点，强化党员和领导干部家风建设，突出少年儿童品德教育关键，推动家庭家教家风建设高质量发展。

《实施意见》要求，要加强习近平总书记关于注重家庭家教家风建设重要论述的学习宣传，让新时代家庭观成为亿万家庭日用而不觉的道德规范和行为准则。要以社会主义核心价值观引领家庭家教家风建设，升华爱国爱家的家国情怀、建设相亲相爱的家庭关系、弘扬向上向善的家庭美德、体现共建共享的家庭追求。要围绕落实立德树人根本任务开展家庭教育，引导家长用正确行动、正确思想、正确方法培养孩子养成好思想、好品行、好习惯。要把家风建设作为党员和领导干部作风建设重要内容，引导党员和领导干部筑牢反腐倡廉的家庭防线，以纯正家风涵养清朗党风政风社风。要注重发挥家庭家教家风建设在基层社会治理中的重要作用，吸引群众走出“小”家、融入“大”家，积极参与和谐社区、美丽乡村等建设。

《实施意见》强调，要强化制度保障，把新时代家庭观的要求体现到法律法规、制度规范和行为准则中，体现到各项经济社会发展和公共政策中，彰显公共政策价值导向。要加强组织领导，强化部门有效协同，形成家庭家教家风建设合力，动员广大家庭把个人梦、家庭梦融入国家梦、民族梦之中，为实现中华民族伟大复兴中国梦汇聚磅礴力量。

教育部： 大力构建家校协同干预机制 提高心理危机事件干预处置能力

本报讯(记者 张惠娟)记者从教育部获悉，近日，教育部办公厅印发了《关于加强学生心理健康管理工作的通知》(以下简称《通知》)，要求进一步提高学生心理健康工作针对性和有效性，切实加强专业支撑和科学管理，着力提升学生心理健康素养。

《通知》明确，要加强源头管理，全方位提升学生心理健康素养。加强心理健康课程建设，高校要面向本专科生开设心理健康公共必修课，原则上设置2个学分(32—36学时)，中小学要将心理健康教育纳入校本课程，同时注重安排形式多样的生命教育、挫折教育。大力培育学生积极心理品质，充分发挥体育、美育、劳动教育以及校园文化的重要作用，全方位促进学生心理健康发展。及早分类疏导各种压力，针对学生在学习、生活、人际关系和自我意识等方面可能遇到的心理失衡问题，主动采取举措，避免因压力无法缓解而造成心理危机。增强学校、家庭和社会教育合力。

《通知》要求，要加强过程管理，提升及早发现能力和日常咨询辅导水平。做好心理健康测评工作，加快研制更符合中国学生特点的心理测评量表，高校每年在新生入校后适时开展全覆盖的心理测评，注重对测评结果的科学分析和合理应用，县级教育部门牵头负责区域内中小学开展心理测评工作，每年面向小学高年级、初中、高中开展一次心理测评。强化日常预警防控，高校要健全完善“学校—院系—班级—宿舍—个人”四级预警网络，重点关注学生是否遭遇重大变故、重大挫折及出现明显异常等情况，辅导员、班主任每月要遍访所有学生寝室，中小学教师要与家长进行密切沟通，共同加强心理疏导。加强心理咨询辅导服务，高校要强化心理咨询服务平台建设，设立心理发展辅导室、积极心理体验中心、团体活动室、综合素质训练室等。县级教育部门要建立区域性中小学生心理辅导中心，定期提供业务指导、技能培训。

《通知》要求，要加强结果管理，提高心理危机事件干预处置能力。大力构建家校协同干预机制，对于入学时就确定有抑郁症等心理障碍的学生，学校组织校内相关专业人员开展研判，及时将干预方案告知家长，与家长共同商定任务分工。积极争取专业机构协作支持，持续强化教育部门与各级学校与精神卫生医疗机构合作。妥善做好学生突发事件善后工作，学生因心理问题在校发生意外事件后，学校要立即启动应急工作预案，第一时间联系学生家长，并在当地教育、公安等部门指导下核实情况、及时处理。

《通知》强调，要加强保障管理，加大综合支撑力度。配齐建强骨干队伍，高校按师生比不低于1:4000比例配备心理健康教育专职教师且每校至少配备2名，加大心理健康教育培训力度，对所有辅导员每3年至至少开展1次心理健康教育专题培训，支持辅导员攻读心理学相关专业第二专业硕士学位，每所中小学至少要配备1名专职心理健康教育教师，县级教研机构要配备心理教研员。落实场地和经费保障，学校应在年度预算中统筹各类资金保障心理健康教育工作基础经费，确定生均标准，足额按时拨付，并视情建立增长机制。