

两年射四金，她在轮椅上名动全国

湖南省女残疾运动员晏亚平曾回家做理发师

文、图：今日女报/凤凰网记者 章清清

她是拄着拐杖帮人理发的时尚理发师，也被人称为“美女神枪手”。6月22日和23日，在全国残疾人射击锦标赛中，她依靠在专业的轮椅上两夺全国个人冠军，加上她此前已经获得的两项团体世界冠军和两项全国个人冠军，目前已获得6个冠军……

7月10日，益阳沅江籍女“神枪手”晏亚平接受了今日女报/凤凰网记者专访，讲述其跌宕起伏的运动生涯。

初学射击，曾摔枪要走人

提枪、瞄准、击发，“砰！砰！砰！砰！砰！”

很快，靶纸离开靶板嗖嗖地从10米的远处传回来，靠近小黑点的中心，五个被击穿的小孔紧密地排列在左右。

“教练，五个都过了10环！”

瘦瘦高高的个子，染得黄黄的头发扎成一个丸子头的晏亚平，向王班平教练扬了扬手中的靶纸，大声地报着训练成绩。

7月10日，今日女报/凤凰网记者在益阳少年儿童体育学校射击俱乐部见到了正在训练中的晏亚平。十足时尚女孩打扮的她双手托枪，眼神十分专注地盯着前方，击发再击发。

因为右腿残疾，所以她站立训练时，侧身倚坐在一张专业的高脚射击凳上，以保持身体的平衡。

11时30分左右，上午的训练时间结束了。脱下特制的射击训练服，换上了便装的晏亚平悄悄眯了眼站在外面的王班平教练，笑着吐了吐舌头说：“王教练是我的启蒙教练，当年我也是这里唯一的一名残疾运动员，但他对我最严厉。”

现年25岁的晏亚平是益阳沅江市一个普通的农民家庭的女儿，2岁时因患小儿麻痹症没有及时医治，从此右腿终身残疾。

虽然右腿行动不便，但晏亚平从小就喜欢运动，尤其爱打乒乓球。11岁时，当地残疾人联合会需要选拔一批残疾运动员，晏亚平获得了这个机会。她原本计划要当个乒乓球运动员，在训练场测试时，看着一边的射击枪好玩，便好奇地拿

当年国家队最小的残疾人运动员

“当年晏亚平是射击俱乐部唯一的一名残疾运动员，靶场的设计和设施并没有专门针对残疾运动员而建，所以晏亚平的训练要付出比常人多很多的代价。”晏亚平的师兄罗宏告诉今日女报/凤凰网记者，“她给我的印象就是特别的刻苦。”罗宏现在是益阳青少年体育学校射击俱乐部教练。他说，从事步枪射击训练的运动员，为了防止步枪巨大的后坐力和保持稳定，无论冬天夏天都穿毛衣外加皮衣。冬天还好，夏天带空调的训练室却没有符合晏亚平训练高度的打位，她只能用室外的训练场。

“三伏天，我们看到她的衣服要脱下来来回拧干几次再穿回去。但是她每天都要比我们早到训练场，还跛着脚。”罗宏说。

在晏亚平的手臂内侧和肩胛处有几处地方茧印明显，晏亚平摸了摸笑着说：“这是我一辈子的记号了。”

但妈妈张运群却记得，当年女儿晏亚平的皮肤被枪托磨破了，汗水一浸就发烂，她过来看女儿时经常忍着泪帮她上药。张运群有着心痛又无奈的矛盾心情：“来了怎

么能再回去呢？我们乡下的孩子就是能吃苦。”

天赋和努力在汗水的浇灌下终于迸发出光芒。一年后，晏亚平第一次参加湖南省残疾人运动会，就拿下了两金一银的好成绩，她也顺利进入湖南省残疾人运动队。2005年，她代表湖南队参加了全运会，获得射击项目全国第三名的好成绩，入选为国家队成员，成为当年国家队最小的残疾人运动员。

然而，自从进入国家队之后，晏亚平就遇上了一个前所未有的难题——平时训练的成绩都非常好，然而一到比赛，她就发挥失常。射击运动比赛是一项对运动员专业技能、自控力、临场反应力和心理调控力等综合素质考验极大的运动项目，比赛规模越大，越考验运动员的心理承受力。

王班平教练说：“射击比赛比什么，是运动员呼吸的轻重快慢都有可能决定射击精度的较量。她给我发信息说，看到对手比她强大，比赛时她的腿都会发抖。”

因为比赛成绩每况愈下，晏亚平一度被退回到省队。2007年，18岁的晏亚平退出运动队。

从拐杖理发师到全国射击冠军

放下射击枪，回到了家乡沅江，晏亚平开始重新规划自己的人生，并决定做理发师。为此，晏亚平还特意到广州的美发学校专业学习理发。一年后，她踌躇满志拿出7万多元钱的积蓄和人合伙在沅江市开了一家中等规模的时尚理发店，当起了老板。半年后，这家理发店就因亏损而关门大吉。晏亚平反思：“实在是没有经验。”

2009年，正处在人生十字路口的晏亚平再次收到国家队通知她去集训的通知。心有不甘的晏亚平决定重回国家队，她想要打个翻身仗。2010年，训练成绩表现不错的晏亚平随中国队出征法国，参赛残疾人射击世界锦标赛，她和伙伴们同心协力为中国队拿下了两个团体第一。

同年，亚洲残疾人运动会在广州开幕，魔咒似乎又在晏亚平身上重演，她在比赛中发挥再度失常。此后两年，晏亚平又陷入这样的怪圈里无法走出。母亲张运群说：“那段时间最担心女儿出门会摔倒。她本来腿就不好，然后回来后老是闷闷不乐，一不留神就摔倒了，身上常常青一块紫一块。”

2013年，晏亚平参加了全国30岁以下残疾人射击锦标赛，在她的计划中，这是她职业生涯最后一次比赛，“当时想打完这场比赛就退役”。

正是这“最后一战”，反而让她心理彻底放松，她的启蒙教练王班平也特意从益阳赶到比赛现场为她指导鼓劲。没有了包袱的晏亚平比赛时发挥非常出色，在赛场上战胜残奥亚军等强势对手，夺下了个人气步枪立射和3×20小口径两项全国冠军。“这次比赛对她来说是终于迈过了一个门槛，终于找回了自信。”教练王班平说。

晏亚平重新回到启蒙教练王班平手上开展训练。一年后，2014年全国残疾人射击锦标赛在陕西宝鸡举行，晏亚平作为湖南队代表团成员之一参加了3个射程项目的比赛。参赛选手中有奥运会冠军、世界级和全国级射击比赛冠军。面对强手，晏亚平不再担惊受怕，而是勇于拼搏。在女子SH1级10米气步枪40发立射赛时，河北选手张翠平一度超过晏亚平4环以上，但晏亚平没有气馁，一路追赶，仅以1.2环之差屈居亚军。而且，6月22日和23日，在她参加的另外两个项目50米小口径步枪20发比赛和男女混合组50米60发比赛中，晏亚平两夺冠军。

6月30日，晏亚平成为益阳市“十佳自强模范”评选入围对象，接受群众票选。

目前，晏亚平正在益阳少年儿童体育学校射击俱乐部进行封闭训练，为即将在韩国仁川举行的2014年亚运会紧张备战。



晏亚平在训练中。



张丹凤（左二）与部分女老师合影。

她带两百“女汉子”造“中国名校”

今日女报/凤凰网记者 章清清

郴州市第三完全小学虽然是一所地方小学，近年来却先后被授予了“中国名校”、“全国基础教育六百强小学”等诸多荣誉称号。日前，今日女报/凤凰网记者在这里听到了一个女校长带领200余名“女汉子”炼成中国名校的故事。

无穷尽夸奖孩子的美术老师

郴州市第三完全小学美术老师雷玲穿衣风格独树一帜，钢笔画也是一流，已经连续在美国、日本、香港等地多次开办了个人画展。

“我的特点是特别爱夸奖人，对所有孩子都是无穷尽的夸奖。”现年44岁，在该校执教美术课二十多年的雷玲如是说。雷玲认为，美术课的最大意义是孩子们在离开美术课堂后还喜欢画画，还喜欢美的东西。她所有的教学方式，都是围绕如何激发孩子的绘画热情来设计。比如有的孩子真的不肯动笔，她就会拿出孩子最喜欢的漫画书来引导，“只要他画了一笔，就能得到我的表扬”。

雷玲说，孩子对画画有多热爱，他的画就能画得有多好，我最主要的职责就是激发这份热爱。

让孩子们“自学”的语文课女老师

比起雷玲老师的教学风格，现任该校四年级语文课老师的何靖则自诩为“最轻松”的语文老师。因为在她的课堂上，学字认字都由孩子们自学完成，老师反而轻松下来了。这种“自学式”的授课模式，是让孩子用自己的方式来学习这个字的读法、写法以及组词造句。老师只在一边观察和指导，最后学习方法比较优秀的小组可以上台进行讲习。

何靖说，这种教学模式就成功避免了老师一个人在课堂上讲课“满堂灌”的教学缺陷，同时也活跃了课堂。有的孩子就很有创意，将一个新的词用接龙游戏来学习和记忆，整个课堂最后变得非常生动有趣。

最犀利的女校长

最有风格的美术老师，最有特点的语文老师，但在该校最有名的还是一校之长张丹凤。

郴州市第三完全小学工会副主席何亚老师说：“张校长是我们这里的犀利姐！”“犀利姐”张丹凤，2010年调入郴州第三完全小学担任校长，4个月后，学校就被评为“湖南省基础教育改革首批样板校”。这位以“严厉”闻名的女校长，面对记者采访时说：“她们叫我‘犀利姐’的话，那我就叫她们‘女汉子’，有这群‘女汉子’老师，才有三完小今天的荣誉。”

张丹凤在学校的改革痕迹非常清晰，又获得家长的认同。“家长开放日”、“同课异构”、“张丹凤名师工作室”，三个项目构成了张丹凤的整个教学改革计划。“家长开放日，是每个班挑选10名家长，家长可以随时走进课堂听课，也可以随时给老师提意见，这是给老师一个压力。”聊起改革，张丹凤开始滔滔不绝。“同课异构”，则是集中同年级同科目的所有老师在一起共同备课，开展业务交流和学习，让业务能力强的老师带动较弱势的老师共同成长和进步。

张丹凤名师工作室，则是打造一个网络业务交流平台。目前，该校的教学改革已进行了三个学期，成效斐然，在全区举办的数学、英语、语文、美术等公开课竞赛上，屡次夺得第一名。

“我改革的目的，不是重点培养哪个老师，哪个班级，我要我们学校的老师整体都强，都优秀，这才是我的目的。”张丹凤如是说。