

马子惠：让500万人感动的8岁女孩

慧妈简介 >>

西贝

供职于湖南省作协，军旅生活写手，儿子“小拳头”3岁，倡导以心灵沟通为主，性格培养为先的教育理念。



如果你是一名短道速滑选手，在刚起跑的时候就滑倒了，你会怎么做？

近日，一个8岁的小女孩用行动回答了这个问题。

在2020—2021年度北京市青少年短道速滑联赛第一站，U8组500米四分之一决赛中，发令枪响后，马子惠刚刚出发就摔倒在冰面上，趴在冰面上的她没有犹豫，爬起来就追了上去，在家人和教练的鼓励声中，50米、40米、30米、20米……成功弯道超越，并最终夺得冠军。这段视频被马子惠的教练张瑞上传到网上后，很快获得网友们500多万的狂赞，甚至有网友发出“看哭了”的感慨。

看哭了的网友，不是泪点低，是被那份年幼的坚强和勇气感动了。一个8岁的女孩小小年纪就能做到“永不言弃”，作为成年人，谁还有资格在遇到挫折困难时轻言放弃呢？

比赛结束后，记者问到马子惠摔倒了却反超夺冠的心情时，她说，没有想太多，只记得按照教练的要求去继续完成动作，努力地往前滑。每个人的成功都不是偶然的，马子惠能做到这一步，一定与她的成长教育分不开。

马子惠现在是首都医科大学附属小学三年级的学生。她从5岁开始学习轮滑，6岁正式上冰。作为丰台区短道速滑队的一员，马子惠每周二到周五晚上都要进行两个多小时的冰上训练，每周末还要与队友们一起封闭训练两天。

妈妈孔璐璐说，马子惠从小就很坚毅，他们也舍得让孩子去吃苦。在最开始学轮滑时，有时候天气特别严寒，整个轮滑队就她一个人去训练，他们也陪着她坚持，对孩子应该完成的训练从不娇惯包办。后来张瑞教练在选拔运动员时发现马子惠身体条件特别好，适合滑冰，就将她招收进短道速滑队，一直训练至今。

正因为有了从5岁就开始培养起来的坚韧性格，才有了马子惠面对逆境时的态度——抗挫力。人生就是个赛场，孩子成长过程中，就是在大小无数赛场中的个人展现。

这让我想起了我们时常能看到的场景：小小学走路摔倒时，第一反应是哭，第二反应是伸出手，希望别人抱他起来，但当发现哭和伸手并没有用时，只好自己想办法爬起来，时间一长，当他再摔倒时，就会主动自己爬起来了。

父母伸手虽是对孩子的爱，却也是对孩子坚强自立个性的磨灭。人生路远，难免摔跤。如果父母总让孩子不承受一点风

雨，将来长大一旦被巨大的挫折打倒，有可能就再也爬不起来了。

2006年，建宁县有位高考第一名叫小叶，当时考入浙江大学物理专业。这位天赋好、起点高的高材生，本应该有美好的未来，但在大二下学期放假后，他突然告诉父母自己没买到回家的车票，可能不回家了，然后杳无音信。直到2018年，父母才在街头找到了已经成为流浪汉的小叶。

究其原因，竟是因为小叶大二期末考试时没考好，挂了很多科，担心受到父母的责骂，所以就不敢回家。这一走，就是十几年。

从高考状元沦为流浪汉，究其原因背后的原因很简单，就是“抗挫力”不足。

巴顿将军说过：衡量一个人成功的标志，不是看他登到顶峰的高度，而是看他跌到低谷的反弹力。现在的孩子，从小就参加花样繁多的培训，承担了太多家长的期望。我们可以毫不夸张地说，当今大部分孩子都可以用能说会道、多才多艺来形容，但真正能坚持到最后，学有所成的又有几个？往往是孩子一叫苦、叫累，或者学业繁重起来，父母们一心疼就轻易地让孩子放弃了，更不用说父母主动让孩子去吃苦了。

在这里有必要说说姜文育儿的故事。2013年，忙完《让子弹飞》后，姜文几乎整整一年时间没有露面，与他一起消失的，还有两个儿子。原来，姜文是带着孩子“移民”了。很多人问道是欧美还是新澳？姜文的回答让人吃惊不小——都不是，是新疆。当时他的两个儿子一个六岁一个四岁。姜文发现，两个小子在家如龙似虎，一旦出了门马上变成怯生生的小白兔，大气不敢喘。这样下去怎么得了？姜文决定给自己放个长假，好好地两个儿子展开军事化的吃苦教育。

在新疆，他带着两个儿子每天爬山拉练、自己洗衣做饭，跟当地村民学习耕种。所有事情，都要孩子们亲力亲为。几个月后，两个娇生惯养的孩子变成了风里雨里都可以肆意奔跑的小男子汉。而此后，姜文每年都会抽一段时间带着孩子去那些最偏僻最艰苦的地方“折腾”。

身为普通的家长，虽然我们不可能像姜文一样有那般时间和条件，但在日常生活中，孩子肯定也会有遇到困难和挫折的时候，这时，父母不妨放手就放手，让孩子去体验生活的酸甜苦辣，去经受他应该经受的磨练。要知道，我们的态度，可能决定了孩子的出路。因为，只有父母有拥抱失败的勇气，孩子才会有面对失败的底气。

王建平博士家庭教育

编者按

相信对于每一位妈妈来说，有了孩子之后的日子，总是一半甜蜜、一半烦恼。甜蜜于孩子成长每一天所带来的欣喜，烦恼于孩子成长路上层出不穷的难题。今日女报“辣妈联萌”版特开辟《辣妈研习院》栏目，邀请资深亲子专家来为爸爸妈妈们解答育儿中的烦恼和难题。



寒假来了，如何防止孩子“假期滑坡”

倾诉：雯雯妈妈

我孩子上二年级，这期期末考试考得还不错，所以，寒假开始后我们也没怎么管他，让他该玩玩、该吃吃。就这么过了一个多星期。周末，我在家看他也没兴趣出去，只肯成天呆在家里抱着手机、守着电视。我临时起意，拿了一套期末测试试卷考他。这一考就傻眼了，才一个多星期没让他摸书，就已经有好多生字不会写了，数学题也答得非常潦草，完全不是期末考试时的水平。我看在眼里，真是急在心里，如果一个假期天天玩下来，他的学习成绩肯定会大幅度滑坡。可你要硬逼着他学习，他又不乐意，我该怎么办才好？

先听听孩子的假期“愿望清单”



亲子专家：王建平博士

寒假开始了，很多家长会把孩子的时间表排得满满当当，各种规划帮着做了不少，孩子却说希望能有一点自由空间。作为父母，总担心孩子不够自律，一边担心一放松会发生“假期滑坡”，一边又怀疑自己是不是太过严苛……这样的焦虑都是可以理解的。但家长们是否想过，孩子究竟需要一个什么样的假期呢？

其实无论父母，还是孩子，都希望有一个充实的假期。所以，我的建议是，不妨先和孩子做个沟通，先看看孩子对假期有什么期待，有没有愿望清单，能否实现，怎么样来实现。同时，家长也可以把自己期待孩子在假期里做的事情列举出来，比如说希望他们读哪些书、做哪些户外运动，商讨一个大致计划。

我们要告诉孩子的是，如果你能好好规划，不仅可以去做自己想要做的事，也可以达到自己的期待。

做好沟通以后，接下来就是如何规划执行的问题了。比如，我们可以和孩子一起把愿望清单写在彩色的贴纸上，然后一张张张贴起来。规划写得越具体越好，包括在哪个地方，什么时间做什么事情，做多长的时间等等。完成一个计划就撕掉一张，最后，就能看到假期有什么收获了。

在这个过程中，如果孩子没有完全达成，也不要责怪他们。因为通过这个商

讨落实的过程，让孩子明白这个方式是为了让他变得更善于规划。当孩子开始主动规划和掌控时间，也就学会了为自己负责，也就迈出了独立自主的第一步，这是非常重要的。

同时，在假期也要让孩子生活作息规律。一到放假，很多孩子开始睡懒觉，上学的时候建立起来的良好习惯，在假期里因为整个人放松都丢掉了。那么，让孩子在放假的时候也跟上上学的时候作息一致才能养成好习惯，每天固定的时间起床，固定时间睡觉，三餐尽量也要定时。

再者，要坚持阅读。研究显示，如果在寒假期间没有坚持阅读，那么相当于遗忘一个月的学习内容，退步两个月的阅读水平。想要防止成绩滑坡，孩子需要确保每周有2~3小时的阅读时间。按每周2小时，一周阅读5次来算，其实只需要每天阅读半小时左右。家长可以督促孩子，比如提前半小时让孩子上床，做睡前阅读，或者一起逛逛图书馆等。

在假期里，复习“旧”内容，预习“新”内容，显得尤为重要。让孩子系统地上一学期学习的内容进行复习，大致浏览即将学习的课本，这样既能起到对知识点承上启下的作用，又能够减少开学后花费在弥补暑期滑坡上的时间。

寒假也是一段难得的亲子时光，趁着这段假期带孩子去参观博物馆、画展；看一场电影、话剧或是纪录片；听一场音乐会或是郊外旅行。

总之，自由和自律并不矛盾，家长和孩子都要有良好乐观的心态，把握好两者之间的平衡，就能收获一个愉快又充实的假期。

欢迎关注风网辣妈联萌微信公众号(ID搜索 fengonemama 或扫描上面二维码)，给我们留言、投稿和交流，让我们一起在育儿的路上升级打怪……