

7岁学棋，13岁独自赴杭深造

16岁湘妹子为湖南拿下全运会象棋历史首金

今日女报 / 凤网记者 罗雅洁

“获胜的那一刻，我脑子里只有一个念头——立刻跑回酒店，把好消息告诉教练和老师！”9月15日，回忆起在第十五届全运会象棋项目女子个人业余组决赛摘金的瞬间，16岁的湖南妹子马晴，声音里依旧满是掩不住的雀跃。历经七轮激烈对决，这位年轻小将成功站上了冠军领奖台，同时刷新了湖南象棋队在全运会历史上的最佳战绩，成为本届全运会象棋赛场中当之无愧的“黑马”。



马晴为湖南拿下全运会象棋历史首金。



暑训每日8至10小时，夺冠背后有制胜密码

全运会的领奖台背后，是无数个与棋盘为伴的日夜。“比赛前的暑假，我每天要练8到10个小时棋。”马晴告诉今日女报 / 凤网记者，那段时间，她每天早上七八点就坐在棋盘前，上午练到十点，短暂休整后，下午、晚上还要继续投入训练。高强度的训练没有让她退缩，反而让她更清晰地认识到，想要站上赛场，必须付出比别人更多的努力。

在全运会的赛场上，每一轮对

决都充满变数。湖南省知名象棋教练罗鼎的指导，成了马晴的“制胜密码”。“所有对手都不好缠，每一盘棋开始前，罗老师都会帮我分析对手的棋路，还会专门做棋谱让我提前准备。”马晴坦言，此次夺冠完全出乎意料，赛前她觉得“能拿到前三名就很不错了”。尤其在决赛要面对曾于首轮击败自己的广西选手石一佐时，她一度倍感压力。“还好有罗鼎老师和湖南象棋队领

队唐亚顺的细致指导与心理安抚，让我沉下心来。”

按照老师的建议，马晴在备好棋谱后会充分休息，以最佳状态迎接比赛。决赛中，她吸取首轮失利的教训，执黑棋稳健应对，最终力克石一佐，将冠军奖杯稳稳收入囊中。“现在还没来得及庆祝夺冠，可能要等到国庆之后。”马晴笑着说，这段时间，家人、老师、同学的“恭喜”，成了她耳边最常听到的话语。



7岁结缘象棋，13岁独自赴杭逐梦

马晴与象棋的缘分，始于父亲马昌林的启蒙。“爸爸是象棋爱好者，我7岁时，爸爸先试着教了我一些象棋基础，后来带我去参加比赛，没想到成绩还不错，大家就觉得这条路或许能走得通。”那次市级象棋比赛，学棋仅两个月的马晴一举拿下亚军，这份“开门红”让她彻底爱上了棋盘上的博弈。“我特别喜欢比赛的氛围，更喜欢赢的感觉。”马晴说。

在马晴的家乡邵阳隆回，有着浓厚的象棋氛围，滋养着她的棋艺成长。“我们家附近的公园，有很多大爷在那儿下棋，我也和很多江

湖棋手切磋请教过，隆回武义超华棋艺俱乐部的曾超华老师还经常提供场地给我训练。”说起家乡的象棋环境，马晴满是感激。

为了追求更系统的象棋训练，2022年，刚上初一、年仅13岁的马晴做出了一个勇敢的决定——前往杭州智力运动中等专业学校（杭州智力运动学校），在象棋特级大师陈寒峰的指导下接受专业化训练。

“当时是全家人一起做的决定，但真要离开家的时候，妈妈特别担心。”马晴记得，爸爸送她到学校安顿好后便返程，她开始了住校生

活。起初的想家情绪，在新伙伴的陪伴和浓厚的象棋氛围中渐渐消散。“学校里有很多志同道合的朋友，大家一起研究棋谱、切磋棋艺，很快就适应了。”

在杭州，马晴每天只上半天文化课，其余时间都用来钻研象棋。在名师指导下，她的竞技水平持续提升，先后获得全国象棋青年赛女子组第八名、世界象棋锦标赛中国队选拔女子组第五名、全国中小学生象棋锦标赛中学女子组第三名、全国业余象棋棋王争霸赛成年女子组亚军、全运会湖南象棋预选赛女子组冠军等荣誉。



以稳健棋风立足，目标直指专业棋手

赛场上的马晴，有着与年龄不符的沉稳。“我属于稳健型棋手，先稳住自己的棋，再耐心等待机会，不会走太冒险或激进的棋。”不过，她也坦言，自己很欣赏攻击型棋手的果敢，“偶尔也会想尝试更主动的下法，但现阶段还是先把稳健的风格巩固好”。

在马晴眼中，象棋不仅是一项竞技运动，更塑造了她的性格。“下棋让我变得更安静，也更有责任感。

因为每一步棋都不能随便走，你要为自己下的每一步负责。”这份责任感，也支撑着她在输棋时快速调整心态，“输棋其实是好事，能更清楚地发现自己的不足，好好复盘就行，没什么大不了的。”每次输棋后，妈妈的短信安慰会给她温暖，老师的技术指导则帮她找到改进方向，家人与教练的支持，成了她不断前行的动力。

如今，马晴仍在杭州专注于象

棋学习。在她看来，全运会冠军并非终点，而是新的起点，“我当然想往专业棋手的方向发展，接下来打算冲击象棋‘运动健将’称号。”她表示，自己目前在系统布局和心态上还有提升空间，但她相信，只要像对待每一步棋那样，认真对待每一次训练、每一场比赛，梦想终会照进现实。

警惕!“预制儿童”比“预制菜”更可怕

文 / 章清清

最近，“预制菜”的话题热度很高，而在育儿圈，一个新型名词也进入了大众视野——“预制儿童”。它指的是在“成绩为王”的标准下，父母根据市场的需求，给孩子定制特长、定制专业、定制履历等，一心把孩子“裁剪”成社会想要的模样。名校看重奥数，所以奥数必学；考大学选校选专业时，就只盯着就业率和热门趋势，至于孩子的兴趣与天赋，则被视作无关紧要。“预制菜”只管哪个口味受欢迎，“预制儿童”则只管哪个方向有前景。“父母之爱子，则为之计深远”，启动“预

制人生”，希望孩子每一步都走在自己安排好的路线上，可这样真的能实现完美人生吗？

父母们按照理想的人生模式，给孩子预制未来，确实用心良苦，但这么做，我认为起码在以下几个方面存在很大风险。

首先，未来是不可预测的。社会发展的速度日新月异，科技的进步更是不断重塑着各个行业的格局。几十年前，谁能预见到互联网会如此深刻地改变人们的生活方式，催生出电商、直播、短视频等众多新兴职业呢？如今热门的专业和领域，也许在孩子

未来踏入社会时就已经趋于饱和，甚至会被新的技术和模式所取代。父母依据当下的前景为孩子“预制未来”，很可能让孩子在未来面临激烈的竞争和就业困境。

其次，个人的兴趣和天赋也会随着时间和经历而发生变化。孩子在成长过程中，可能会接触到新的事物，进而发现自己真正热爱和擅长的领域。如果父母过早地给孩子定制了一条固定的道路，限制了他们去探索和尝试其他可能性，就有可能扼杀孩子在其他方面的潜力。所以，父母应

当明白，未来充满了不确定性，尊重孩子的兴趣和天赋，给予他们更多自主选择和探索的空间，才是更为明智的做法。

另外，在“预制儿童”模式下，孩子面临着巨大的压力。他们需要在各个领域达到父母所期望的标准，稍有偏差就可能受到批评和指责。长期处于这样的环境中，孩子的心理健康容易受到影响，可能会产生焦虑、抑郁等情绪问题。而且，当他们在未来的生活中遇到父母规划之外的挑战时，可能会因为缺乏自主解决问题的能力而陷入困境。例如，

在热播剧《隐秘的角落》中，学霸朱朝阳成绩优异，可当老师提出他不太合群时，妈妈不以为意，认为孩子就应该以学习为主。最终，孤独的朝阳一步步屈服于心魔，走向了可怕的极端。

所以，父母应该尊重孩子的个性和选择，给予他们足够的空间去探索自己的兴趣，而不是将他们塑造成符合社会标准的“预制儿童”。只有让孩子在自己热爱的领域中自由成长，他们才能真正发挥出自己的潜力，绽放出属于自己的光彩。