

长宁中考“学霸”初中四年每周坚持 6 次训练 打篮球顶呱呱 考语文全市第一

新闻追踪

上周六本报探讨了《“篮球高人”成“特优生”并非偶然》的话题，引来不少读者好奇。今天，就让我们一起走近卫宇晴，了解一下“学霸”究竟是如何炼成的？

用“静若处子，动若脱兔”这句话来形容长宁区今年的中考“学霸”、延安初级中学初三(1)班毕业生卫宇晴一点都不为过。看上去文弱纤细的她其实是一个文武双全的运动健儿——她静得下心，写得一手好书法，中考考出了 611 的高分，语文更以 145 分拿下了全市第一；她活泼爱动，是学校女子篮球队的主力，初中四年里每周 6 天、每次 2 小时的篮球训练一次都不落。卫宇晴说：“对我而言，体育运动和学习并不是鱼和熊掌不能兼得的事。相反，正是篮球运动和各类丰富的社会活动让我的学习变得更高效。”

曾经是一个害羞的女孩

在卫宇晴的头上，除了“学霸”这个称号，还有许多光环和荣誉：她曾与球队队友一起挥洒汗水，拼下上海市十项系列赛初中女子篮球专业组第二名的优异成绩；她在校担任大队主席等职务，曾多次代表学校参加市区级作文、书法、田径、短绳等比赛；更先后被评为市优秀少



■ “学霸”卫宇晴业余爱好不少

先队员、区优秀少先队员、校优秀团员。然而，这样一位在球场上、班集体活动中的活跃分子，也曾是个害羞腼腆的女孩。卫宇晴妈妈卫华回忆说，刚进初中时，班主任来家里家访，“她羞涩得不敢开口和老师对话，许多回答都是由我们家长代替的。”

正由于女儿内向的性格，体育运动是卫华最赞成孩子去做的事之一。从卫宇晴幼儿园开始，卫华就会鼓励她和不同的孩子去户外玩耍，甚至允许她做蹦蹦跳跳这类容易发生跌倒的“危险”动作。到了小学，卫宇晴又加入了学校运动队。“虽然那时每天比其他小朋友起得更早，但我觉得这是个很宝贵的经验。”

渐渐学会利用碎片时间

篮球训练每周 6 天，每次长达 2 小时，即使到了初三也不停。曾有人对卫宇晴的选择表示不理解：每天要花费时间和精力在篮球上，学习怎么办？而此次卫宇晴在中考中的出色成绩，更让不少人产生了好奇：运动型的“学霸”究竟是如何诞生的？

班主任陈岫晟说：“初中四年，她一直成绩优异，基本上 95% 的语文考试成绩都是全年级第一。我也曾好奇她究竟是如何在高强度的训练下学习的。仔细观察其实不难发现，一是她会巧用时间，利用零碎时间进行一些看似比较枯燥的学习记

忆背诵，包括 2 分钟预备铃、交作业前、午休等；二是她特别注意积累，无论教师讲课还是课后提醒，她总会掏出一个小本子认真记下，用不同颜色的笔标注出来。”卫宇晴也坦言，一开始，她也曾觉得篮球让学习时间变少了，但慢慢地“时间少”反而变成了优势——单位时间里的学习效率更高了。

体锻学习都是挑战极限

作为篮球特长生被招入延安初中时，卫宇晴在整个球队里并不起眼，个子不算最高，身材也较为瘦弱。卫宇晴坦言，最初对篮球并没有太多喜爱，也会回家和父母诉苦。“一来，和其他队友相比，我的篮球基础都不算好。二来，训练不仅耗时，还枯燥和辛苦。”然而，教练顾云华却独具慧眼：这个孩子田径爆发力不错，有挖掘的潜能。“篮球是很具对抗性的运动。在卫宇晴身上，可以看到一种认真顽强的品质。最令我感动的是，我经常能在球场上看到，担任后卫的她敢于突破自己的底线，去防守比她高壮许多的对手。”

教练的信任给了卫宇晴信心，当卫宇晴和队友们通过顽强的训练都能轻松完成 2000 米的计时跑挑战时，卫华和老师们都发现，卫宇晴变得越来越开朗，也悄然挑起球队的主力大梁——担任在球场上起穿针引线、调动场上所有队员能力的后卫。

“渐渐的，我发现，篮球并非是无脑运动，它需要你在飞速的跑动中保持清醒思考，在篮球比赛精疲力尽的赛末点仍然做出传球、跑位的判断。其实学习也会遇到瓶颈、也有遇到精疲力尽的时候，这种极限情况下的思维训练对学习非常有帮助。”

多次放弃个人比赛机会

和同龄人一样，“学霸”卫宇晴也爱笑、爱玩，喜欢唱歌，爱和同学一起去挑战密室游戏。除了篮球，她还会在闲暇时练上一小时的书法。而和卫宇晴相熟的老师和同学则不约而同给她贴上了“认真”、“替他人着想”、“有契约精神”的标签。同球队好友、同班同学王恬评价卫宇晴说，她做任何事情都特别认真，比如，一般人写作文写到字数差不多就会收一收，她都会写满格。

“学校有许多锻炼的平台，每个孩子都有参加活动的机会。卫宇晴的写作一直比较出色，预初年级时就曾代表学校出去比赛，并获得了大奖。但是，初一开始她却连续三年放弃了比赛。”陈岫晟说，从功利角度来说，个人奖项会比集体项目更引人注目，但作为校篮球、田径的核心成员，每当个人项目和集体项目比赛时间冲突时，卫宇晴明知道个人项目拿奖是十拿九稳，也会毫不犹豫地放弃。“团队精神在她身上有很鲜活的表现。” 本报记者 马丹

千年以贡，纯净如初。

金贡泉

天然矿泉水
金贡泉
天然矿泉水
金贡泉

代言人 吴秀波



清凉书夏

暑期来临，不少书店一下热闹起来。清凉的空调不仅能让学生们避暑，还可以打发长长的假期。福州路上海书城的少儿读物区里，能看到许多大小孩子席地而坐，沉浸在书的海洋里。

本报记者 周馨 摄影报道

首批 101 名年轻人将参与编写上海青少年发展“十三五”规划

本报讯（记者 陆梓华）上海市青少年发展“十三五”规划，将由青少年自己参与编写。经过近 3 个月选拔，101 位 10 至 35 岁来自上海各行各业的年轻人从近 500 名报名者中脱颖而出，成为首批市青少年发展“十三五”规划青年汇智团成员。

这 101 名汇智学员中，男女占比近 4:6；沪籍、非沪籍占比近 6:4；90 后、00 后近 60%，最大 35 岁，最小 10 岁；在职青年 45 人，学生 56 人。主办方对学员关注的青少年发展议题进行了问卷调查，发现受到普遍关注的青年议题包括：“价值引领”、“身心健康”、“职业规划与人

才培养”、“青年创业”、“青年创新”、“社会参与”、“青年文化”和“教育学习与互联网+”、“维权与预防犯罪”等 9 大问题受到青年人关注。

每一名汇智学员在入营前夕均已为规划编制贡献了一项“未来 5 年最希望实现的青少年实事项目”。世界外国语小学五年级男孩姜孟恪和徽宁路第三小学四年级女孩孙晔是替小学生们发声，希望每个学校都让孩子们多学习一些语数外之外的东西，例如科技创造、安全急救、独立生存等等，这样，“作文也能有更多素材”。80 后、90 后则普遍希望从法律意识、创业知识、职业技能等方面得到更多指导和培训。