



水庆霞：带领中国女足走上领奖台



现在提到水庆霞，往往第一个头衔就是“中国黄金一代球员”。作为和孙雯（足协副主席）、刘爱玲、温丽蓉、孙庆梅一起在1996年亚特兰大奥运会上拿到女足银牌的主力，她被称为中国女足“四大天王”之一。现在任职中国女足国家队主教练。

她出生于1966年，江苏阜宁人。运动员期间，司职中锋。

1977年，她11岁进入体校刚和体育结缘时，其实是田径运动员，主项包括跳远和五项全能。1983年教练推荐她去女足队时，水庆霞已经17岁了。这个年纪对于任何一项体育运动来说，都算“高龄”。

从颠球到带球，再到战术。仅仅一年后，中国女足国家队名单里便出现了水庆霞的名字。

水庆霞还是女足队员中最早一批留洋的成员之一。

球员时代，水庆霞5次参加亚洲杯，5次夺冠。如今来到主教练的位置，她的亚洲杯冠军路还在延续，甚至还保持着无论当球员还是教练，在亚洲杯一场未输的神奇纪录。

她为女足带来了什么

主教练之路历经坎坷

时间倒拨回到2021年11月，当水庆霞接手中国女足之时，外界对于这支球队在女足亚洲杯的前景，或许更多的还是担忧。

东京奥运会上三场小组赛丢17球的惨败，贾秀全带队时让外界迷惑的奥运名单疑云和换帅过程中的竞聘闹剧……一切迹象都显示，中国女足并不处于一个正常状态。

其实一开始，水庆霞是拒绝参加竞聘女足主教练的。她曾言辞恳切地表态，虽然梦想率领中国女足在世界舞台上展现风采，但在这之前，她已经“陪跑”了两次。每一次她都抱有希望，但每一次最后都没有她的份。

在距离印度亚洲杯还有不到两个月的时间时，中国女足的姑娘们还处于三军无主的混乱状态。此时，孙雯不遗余力推举了水庆霞，并表示如果中国女足选不到合适的主帅，她将选择辞职。

水庆霞没有辜负厚望，首先带领联合队在陕西全运会上四连胜，站上最高领奖台。又在印度亚洲杯，时隔16年再次夺得冠军。

带来一颗“想赢的心”

学习、看录像研究、实战、改进……这就是她几十年如一日的日常生活，这才是为什么来到国家队主帅这个新舞台，她丝毫沒有怯场。

优秀的技战术能力不是凭空得来的。退役之后，从上海队助教、国青队助教，到上海队青年队主帅、成年队主帅，水庆霞的执教之路一步一个脚印，而她执教的能力，也早已得到业内公认。

更科学的选人、更具女足经验的技战术安排、更轻松和团结的队内氛围，这三个因素对于女足的快速复苏，缺一不可。

而水庆霞带来的，正是所有这些不可或缺的积极性改变，更重要还带来了中国女足很长一段时间都难以找到的——想要夺得冠军的心。

屡次反败为胜

亚洲杯四分之一决赛，中国女足在先丢一球的情况下，3:1逆转越南队；半决赛面对夺冠热门日本队，遭遇王霜因伤缺阵的中国女足加时赛

119分钟读秒绝平，点球大战战胜对手；决赛中，中国女足上半场0:2落后，下半场连追三球，伤停补时绝杀韩国队。

“面对困难局面，队员的临场反应很好，我的反应也蛮好的。”水庆霞笑道。

踢到点球，比的就是谁心态好

水庆霞表示，球队在半决赛前曾多次演练点球大战：“因为我们都练过，就按照训练时的情况，然后再考虑体能状况，选择了上场主罚的五名队员。”

“我跟队员们说，就放开打，已经到这个份上。输赢已经不是很重要了。我们是后面追平的，心态会更好一些，关键是看谁心态更好。”

决赛中场休息问队员还拼不拼

决赛0:2落后时，水庆霞回忆：“内心来说，感觉后面45分钟的比赛会非常艰苦。从替补席走到休息室，一路都在思考用什么话来激励她们。”

“我说就45分钟比赛，大家要放弃也可以，但是如果你们不愿意放弃，就要打起精神来。然后我问她们：你们还拼不拼？队员们说拼！”

“当时我就觉得不管是什么样的结果，队员至少要打出这股劲，至少要有改变。”水庆霞说。

希望大家能对女足有更长久的关心

在夺得冠军后，中国女足感受到了社会各界



中国队在颁奖仪式上庆祝。

各种形式的关心与鼓励。水庆霞表示，非常感谢大家，但自己和球队都会保持平稳的心态。

水庆霞说：“希望大家能对女足有一个更长久的关心。这次的胜利是许多人过去几年、甚至十几年的付出换来的，特别感谢这些长期以来默默支持中国女足发展的个人和企业。”

想追赶欧美，中国女足需要增强自信

谈到与欧美一流强队的差距，水庆霞说：“中国队员各方面比较全面，与欧美强队最大区别是在比赛当中自信心不足。有些欧洲球员技术不一定比中国球员好，但是她们能够更充分发挥自己的特点。”

“我们目前在亚洲追赶日本、澳大利亚队，然后要尽可能追赶欧美。中国女足有战斗力，有拼搏精神，但这不过是足球的一部分。只有在心智、身体、技战术、体能各方面都提高了，我们才能在世界大赛中走得更远。”水庆霞说。

中国踢球的女孩还是偏少

“中国踢球的女孩还是偏少。”水庆霞说，“或许女足夺冠能暂时起一些变化，但是变化也不会很大。”

“还是要靠基层，要把青训发展起来。”水庆霞说，“从我在上海接触来看，小学踢球的人其实是挺多的，但到初中之后人就少了，这个时期流失了很多人才。这需要整个体系的搭建。”

“小孩其实还是看家长。希望更多的家长能选择足球作为锻炼孩子的运动项目，帮助孩子去面对困难、面对压力，获得成长。”水庆霞说。

鼓励女孩们通过足球展现女性美

本届亚洲杯，水庆霞的美甲一度成为球迷热议的话题。水庆霞表示，队员们因为有比赛要电视转播，会化妆、抹口红，包括美甲，我觉得都挺好的。这是一个展示女性美的机会，电视转播让更多人认识你，了解你踢比赛的情况。我觉得很好，我是不反对的。

“因为我不太喜欢化妆，如果说喜欢化妆，我觉得我也应该化妆。”水庆霞笑道。

她是要求非常高的人

在中国女足主教练水庆霞位于上海市普陀区的家中，老公王嘉明一说到妻子，总称呼她“水导”。

也难怪，王嘉明其实也是一位女足人，现任上海女足的领队。在他眼里，妻子在生活中就是个要求非常高的人。

“训练场上她对队员非常严肃，但在场下她们像姐妹一样，队员碰到困难，她都以自己最大的努力去帮助她们。”

王嘉明说：“这次水导给我最大的感受是，她到了国家队后，心理越来越沉稳。这次在三场比赛比分先落后的情况下，她还是表现得很沉稳，比原先在上海队还稳。”

水指导的老公曾经也是一名足球教练，两人一直在相同的追求上比翼双飞。王嘉明对妻子的追求和目标非常清楚，对于妻子的性格也很了解。

他知道妻子带队一直梦想着拿冠军，平时也很少回家，两人一周见一次面。“我昨天还和她调侃，说她把心思都放到了女足身上，我现在的危机感越来越大了。”

丈夫的一句话，显得既爱又心疼，透着浓浓的关切之意，表明两人的感情很深，也说明水指导在工作上很执着。

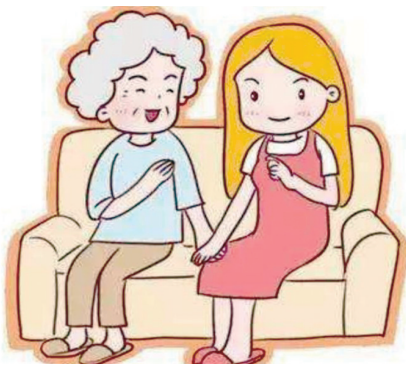
如今，他们都应该感到高兴了，水指导夺冠的愿望现在已经实现。也相信，她在心中还有着自己更高的追求。

□据新华社

英才

情感

面对老公和婆婆 我感到孤立无援



问：老公自己没有主见和判断力，什么事都问他妈。他妈说点啥，他听风就是雨，回家就和我闹。在这个家庭中，我感到缺乏支持、孤立无援，我该怎么办？

晓蓉

答：晓蓉，你好！现实中这种男人非常多，别人家的两口子是过日子的队友，你和老公却像互相防着的手。怎么改变这种状况？其实只需改变对婚姻的认知。

很多女性觉得，一个不靠谱的老公就是跟婆婆一

起欺负自己，是自己幸福的敌人。这种想法会进一步形成妻子一人对抗老公和婆婆两个人的局面。

《教父》里有句话：“我们要拉近和朋友的关系，但要更加拉近和敌人的关系。”拉近和朋友的关系不用多解释，拉近和敌人的关系是什么意思呢？敌人对你输出的打击往往会抵消掉朋友对你的帮助，在前进的路上，要想设法削弱敌人的打击力量，这时知己知彼就很重要。

想要“知彼”，就得了解敌人的想法和动向。在你的情况中，老公的角色就可定位成“朋友”，婆婆的角色就可定位成“敌方”。当然，婆婆不是真的敌人，但目前她对你的婚姻没起好作用，我们暂时把她比作是敌方角色。

改变这种状况具体分两步走：

第一步：维护朋友。

在咨询中，凡是深受婆婆挑唆困扰的女性，和老公的交流互动都有很大的问题，不是平时缺乏走心的交流，就是日常沟通不畅导致误会隔阂很深。

老公为什么遇到事喜欢向婆婆征求意见？因为一方没有把意见传达到位，老公猜不透妻子是怎么想的，就可能胡乱揣测。平日可加强沟通，确保彼此了解对方的想法。

另一个诀窍是，平时说话多用“我们”，少用“我”或“你”。用“我们”能体现夫妻一心的同盟感，容易从心底产生接纳与信任。

第二步：打入“敌人”内部。

很多女性跟婆婆打交道都凭本能，婆婆和善，我就多走动，婆婆不友善，就尽量躲着。其实躲避交往更容易激发婆婆的攻击性。

平时老公去看婆婆时，你就跟着，主动张罗买一些东西，工作到位了，谁能挑你的礼？即便婆婆再说你坏话，老公也不会信她，她对你们婚姻的攻击力就被削弱。

老公没空时，你自己也去看看婆婆。和婆婆说说体己话。婆婆爱聊什么你点头附和就好，她的寂寞和倾诉欲被你排解了，就没必要再刻意针对你。

跟婆婆夸夸她儿子。人都喜欢听别人的认可和赞扬，当婆婆认为你懂她欣赏她，她就不会再诋毁你。

请教婆婆一些问题。只要给她传达一种你需要她的智慧指导你生活的感觉就行，这样的示弱可以给婆婆提供价值感，也让她觉得你是自己人。

这几步并不难，你在原有的生活节奏上稍微改变一下策略，就会有巨大的收效。

□许川

将就的婚姻怎么解

什么是将就？年龄到了，父母催婚，不甘心又无力抗争，选择他/她不过是当时没有更好的选项，所以将就找了个人潦草度过此生……其实你心底清楚，眼前这个人，是你当时最实惠、最不费力气选择。

将就的婚姻是你的自我选择

无论什么理由，婚姻都是你的选择。如果择偶和结婚时就将就了，那就不该是婚后才发现的将就。其实，你眼中的将就的婚姻是你内心的镜子。你眼中的世界，是你内心的投射。

内心投射会缺乏客观性，如果你爱你的配偶，哪怕认为你的配偶有诸多不足，但瑕不掩瑜；可如果你开始就觉得是将就，那么从心底就有不认可。对方也会通过你的行为，接收到这些潜在信息。

将就已是不利的婚姻状态

当你觉得将就时，便已是不利的婚姻状态。

小彭总抱怨丈夫事业心不强、懒惰，收入低。自从丈夫几年前跟朋友合伙做生意亏本后，就一直沉寂。丈夫如今薪水微薄，交完房贷所剩无几，家里的开支大部分是小彭支撑。

小彭平时工作加班晚，回到家却经常发现家里碗都没洗。小彭憋一肚子火，但通常也忍着，她想，将就着吧，等攒够了失望再离开。

小彭来找我时，正是他们冷战时。我分析了他们之间的交流方式，发现小彭总是用期盼的目标去约束



丈夫，“要是你一年能够挣够10万，我就没有这么累了。”还会把丈夫跟别人比较，来激发丈夫的上进心：“谁谁的丈夫怎么那么优秀……”小彭想要改变丈夫，可每次跟丈夫说完，丈夫打鸡血后没几天，又回原形。

化将就为增进夫妻感情的台阶

将就的婚姻，不换人，就只能换自己，改变自己的思维方式，改变自己将就的看法，只有改变，才可能迎来关系的改善及丈夫的觉醒。

1. 挖掘配偶的优点
我问小彭，丈夫有哪些优点，小彭想了很久才说，他细心、靠谱、脾气好、文采好，上大学时发表过不少文章，可工作后，他进了建筑公司，就很少写东西了。

2. 由衷地夸奖配偶

我让小彭把丈夫从前的作品找出来，跟丈夫一起翻看，同时和丈夫聊聊，是不是不满意现在的工作状态，有没有想过重新写文章。

小彭给我反馈，说丈夫特别感慨，其实他一直不喜欢现在的工作，也想在事业上作出成绩，可对现在的工作一直找不到感觉。面对小彭也很愧疚，只是行动上自己觉得有强烈的无力感。

3. 理解、接纳和辅助配偶
小彭发挥自己的长处，找了一些关于运营公众号文章等职业分析和数据，做成一份职业分析可行性报告递给丈夫。当丈夫得知小彭整理这些资料花了三天时间时，非常感动。

这些年，丈夫一直都想重新提笔，可他知道要养家需要稳定的工作，他不能贸然行动，所以一直默默地在建筑公司工作。小彭的可行性报告正好给丈夫打开了一扇窗，让他看到新的希望。有妻子的支持、理解和接纳，丈夫觉得自己有劲儿了。

当认可和欣赏发自内心，伴侣也能感觉到关系的提升，婚姻质量也能得到一定程度的改善。

□戴梦令



要顾及孩子自尊心

一个周六，我带5岁的儿子到亲子园，他一眼就喜欢上做题通关游戏，说：“妈妈，我们一定闯关成功！”

游戏开始了。我从北门出发，儿子从南门出发。他有点紧张，五分钟也没闯过两关，而我已经闯到第五关。过了三分钟，我又闯了两关，儿子才到第四关，似乎儿子感觉到了我的不耐烦，小心翼翼地看了我一眼。

我脑子一热说：“平时你不这样的，过了时间就算输。”儿子脸一红，低下了头。

此时，传来恼怒的声音：“你怎么回事？这么容易的题算5次都不对？”我看到一个6岁左右的男孩，正委屈地用铅笔在草稿纸上算着，头耷拉着，耳根都红了。男孩的妈妈干脆高声说：“这个数减这个是多少？你都要上小学了，这是最基本的……”

男孩头更低了，悄悄瞄一下周围，我赶紧转移视线。然而，那位妈妈依然喋喋不休，男孩的小拳头捏得紧紧的，后来干脆丢下小笔跑了出去，他妈妈赶紧追了出去。

我深吸一口气对儿子说：“宝贝，不着急，我们第一次玩这个游戏，一定能闯关成功的，来，再想答案。”

一瞬间，儿子的眼睛闪着亮光，他点点头，才两秒就有了答案。

最后，我和儿子闯关成功。儿子兴奋地抱着我亲个不停，旁边的家长和孩子也为我们鼓掌。工作人员笑着走过说：“恭喜，这个益智闯关游戏是在考验家长和孩子之间的信任和默契。孩子往往因为紧张和害怕，也因为家长心急而让孩子更紧张而失败。玩的过程也包含家长对孩子的理解 and 鼓励。”

想到刚才我差点发脾气，工作人员的话让我感到惭愧。

回家的路上儿子对我说：“谢谢妈妈没有在那么多人面前批评我，让我最后能赢。还有，如果刚才那个小男孩的妈妈不那么说话，小哥哥一定能算得很好。”

父母如果能体谅孩子的心，顾及孩子的自尊心，对孩子是一种鼓励。反之，孩子得不到鼓励 and 尊重，就会选择逃避。

□何小琼

管教孩子的八个原则

美国儿童心理学家、家庭问题顾问詹姆斯·杜布森博士，积累40年来的研究成果和实践经验，倡导对孩子的体罚必须在爱与管教的平衡间进行。

他提出的八个管教孩子的原则值得中国父母借鉴。

第一，要在私下场合。

第二，要有年龄限制，不宜对18个月之前和10岁之后的孩子体罚。

第三，管教前先说清道理和规则。

第四，家长要冷静，尤其不能在怒气之中实施管教。

第五，理由要对，只有在孩子明知故犯、公然向父母挑战时才施行管教、惩罚。

第六，不要直接用手，用一个小竹板，打一下脂肪比较厚的屁股，不会造成太大的伤害，还能达到管教的效果。

第七，惩罚之后要有和解、接纳、教导和甜蜜的拥抱。

第八，把握好在爱与管教中建立平衡这一原则。

□陈若葵

亲子