



# 水庆霞:带领中国女足走上领奖台



## 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“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,孙雯不遗余力推荐了水庆霞,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,她丝毫不怯场。

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,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改变,更重还要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。”

## 决赛中半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

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,了解你踢球的情况。我觉得很好,我是反对的。

“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。



中国队在颁奖仪式上庆祝。

## 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足球教练,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,她在心中还有着比自己更高的追求。

□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对手。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:“我们要拉近和敌人的关系,但更要更加拉近和敌人的关系。”拉近和敌人的关系不用多解释,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,要想想方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为“朋友”,婆婆的角色就可定位为“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。和婆婆说话体己话。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,就没有必要再刻意针对你。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。

## 将就已是不良的婚姻状态

当你觉得将就时,便已是不良的婚姻状态。

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,交完房贷就所剩无几,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

我向小彭,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,可他需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



一个周六,我带5岁的儿子到亲子园,他一眼就喜欢上做题闯关游戏,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,小心翼翼地看着我一眼。

我脑子一热说:“平时你不这样的,过了时间就算输了。”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,后来干脆丢下笔跑了出去,他妈妈赶紧追了出去。

# 要顾及孩子自尊心

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和鼓励。”

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,孩子得不到鼓励和尊重,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