

圆
点
热
点

“三、二、一——砰！”一声清脆的发令枪响，打破了海口国家帆船帆板训练基地的宁静。海南大学的师生们扬帆起航，在蔚蓝的海面上展开角逐。

日前，海南大学第52届运动会在海上开辟“第二赛场”，来自该校各书院的代表队在海上竞技。帆船、皮划艇破浪，在波光粼粼的海面上划出一道道优美的弧线。这场别开生面的海上竞赛，不仅是学校体育教育的一次创新实践，更是一堂生动的海洋教育课。

海南大学学生参加皮划艇比赛。
本文配图均由学校提供



一堂生动的海洋教育课

把运动会开到大海上

■ 海南日报全媒体记者 黄婷 实习生 林紫嫣

劈波斩浪
后来者居上

据了解，海南大学去年首次在学校运动会中增加帆船项目，今年进一步扩大海上赛事运动规模，首次增设皮划艇运动项目。今年的运动会上，帆船项目共有11支书院代表队参加，皮划艇项目吸引全校13个书院师生报名，参与热情高涨。

海上竞技充满变数。比赛当天，大风掀起1米多高的海浪，为参赛选手带来众多挑战。

“发令枪响后，我们看着自己的皮划艇被别的队伍赶超。”海南大学凤翔书院代表队队员马煜说，在关键时刻，他和搭档胡旭昊冷静下来，及时调整航向与划桨节奏。他们后来者居上，渐渐超过其他代表队，并在500米绕标折返后全面反超，随后一路领先，最终摘得皮划艇赛事的桂冠。

“此次比赛让我们更深刻地认识到，体育竞技的精神就是不断超越自我。”马煜说。除了参加皮划艇项目外，他和搭档胡旭昊、辅导员卢茜还参加了帆船比赛。他们全部都是业余选手，马煜是数学专业学生，胡旭昊是应用物理专业学生，卢茜起初也并不熟悉帆船运动。但是，他们团结一致，稳步向前，最终顺利完成比赛，并取得第五名的好成绩。

海陆联动
全力护航

将学校运动会搬到大海上，安全保障是关键。海南大学为此构建了立体化的保障体系。赛前一周，密切关注天气变化，及时根据天气情况调整赛制；所有选手必须参加安全、理论和实操等方面的培训；比赛当日，从装备穿戴、岸上练习到赛中比拼等环节都必须遵守赛事安全规定。

同时，该校在海上也布设了多重防线。每条船上都配备专业安全员，两艘冲锋舟在海

上随时待命，15名水上专业学生与教师组成赛事救援团队，构筑起严密的安全防护网。

为确保海上赛事安全有序进行，海南大学副教授、亚洲帆板锦标赛冠军吴强和副教授、赛艇世界冠军顾媛媛赛前对参赛选手进行系统培训。尽管参赛选手大多是非体育专业学生，但经过短期集中训练，他们掌握了基本技能，顺利完成海上竞技。

据介绍，此次海上赛事的参赛选手以男生为主，但女生同样表现出色。来自海南大学天工书院的两名女生搭档，在皮划艇竞技中表现突出，成为海上一道独特的风景线。

特色教育
向大海扬帆起航

作为热带岛屿高校，海南大学充分发挥南海海洋地理优势，将海洋元素深度融入体育教学。目前，该校在休闲体育专业开设了帆船、皮划艇、冲浪等特色水上必修课程，构建“理论+实践”的立体化教学体系，着力培养水上运动专业人才。

据了解，在近期举行的第十五届全运会冲浪项目比赛中，海南大学2024级休闲体育专业本科生邓雪莹发挥出色，成功摘得铜牌，展现了出色的竞技水平与扎实的训练成果。

海南大学体育学院负责人介绍，该校水上特色教育近年来稳步推进：从2019年初步探索开设水上课程，到2022年正式将相关课程纳入教学体系，再到如今构建起系统化、特色化的水上课程群，育人成效正在逐步显现。下一步，学校将继续依托海南独特的海洋自然资源，不断深化水上运动教育体系建设，拓宽课程门类，加强竞技人才培养，助力更多学子在全国和世界赛场上争光添彩。

据介绍，近年来，海南大学通过“以体育人、特色育人”的办学理念，让众多学生在感受海洋运动魅力的同时，进一步锤炼意志品质、提升综合素质，展现了高校体育教育改革的前沿探索。

跟着诗词读东坡

好伴骑鲸赋雄夸

■ 阮忠

钱塘江潮，自古以来就是盛景，观潮者络绎不绝。北宋初年，晚唐体诗人潘阆观潮，写下《酒泉子·观潮》说观潮者争相望潮，闻潮声犹如万鼓齐鸣。弄潮儿手持红旗勇立潮头，潮水澎湃而红旗不湿。东坡在杭州当通判时，也曾钱钱塘观潮并写下诗词，《南歌子·苒苒中秋过》是其中一首：

“苒苒中秋过，萧萧两鬓华。寓身化世一尘沙。笑看潮来潮去、了生涯。方士三山路，渔人一叶家。早知身世两鬓牙。好伴骑鲸公子、赋雄夸。”

这首词以观潮说人生，关注点不在观潮。东坡还有一首直接写观潮的词——《瑞鹧鸪·碧山影里小红旗》，题为“观潮”：“碧山影里小红旗。依是江南踏浪儿。拍手欲嘲山简醉，齐声争唱浪婆词。西兴渡口帆初落，渔浦山头日未欹。依欲送潮歌底曲？尊前还唱使君诗。”最后一句提到“使君”，清代王文诰认为，东坡这天可能是与杭州太守陈襄（字述古）同游，“使君”即陈襄。

东坡受潘阆词的影响，把潘阆词中弄潮儿的大红旗改成小红旗，以“碧山影”“踏浪儿”化解潘词中的恢弘气势，而有柔婉的诗意。东坡还有《八月十五日看潮五绝·其二》一诗，可与潘阆词相较：“万人鼓噪慑吴侬，犹似浮江老阿童。欲识潮头高几许？越山浑在浪花中。”这里的“万人鼓噪”，化用了潘阆词的“万面鼓声中”，又以越山比拟潮头，可见浙江潮的气势不凡。

《南歌子·苒苒中秋过》的起调是“苒苒中秋过，萧萧两鬓华”。“苒苒”与屈原《离骚》里“老冉冉其将至兮，恐修名之不立”的“冉冉”类似，让人感受到时间渐渐流逝的感觉。东坡说中秋不知不觉过去，人生也像这样不知不觉老去。这年才39岁的东坡，两鬓斑白已有老态。难怪他随后到密州当太守，在

《江城子·密州出猎》中会说“老夫聊发少年狂”。

“苒苒中秋过，萧萧两鬓华”这两句词，隐含了屈原“修名”即美名不立的想法。因与王安石政见不合请求外放，东坡自觉远离了京城，也远离了时政中心，回避了已经存在的冲突，但也疏离了“致君尧舜”的抱负。于是他接着说“寓身化世一尘沙”，寄托尘世，不过如同尘沙中的一粒，在像钱塘潮一样的人潮中，渺小而微不足道。既然不能左右潮流，不妨“笑看潮来潮去”。这也是在顺应潮来潮去，水清濯缨，水浊濯足，就此度过自己的一生。

东坡少年时就喜好庄子，“笑看”的旷达、淡泊中有庄子的影响。他8岁时曾受教于道士张师简，自然也受到道教的影响。《南歌子·苒苒中秋过》的下阕说方士成仙的事，就是这一影响所致。所谓“方士三山路”隐括了司马迁《史记·封禅书》说的秦始皇请方士侯生、卢生求仙的故事，三山指的是传说中的海上三座仙山——蓬莱、方丈、瀛洲。

东坡这里不说始皇，而是以方士寻找三山以成仙、渔人驾一叶小舟打鱼，表明世间不同的生活道路。此外，他感悟既然“身世两鬓牙”，自我与世俗不合，那就不宜混迹于世俗。他为自己设想的未来之路是“好伴骑鲸公子、赋雄夸”，就是说要骑鲸鱼游于四海，共赋雄壮诗篇。这不同于孔子说的“道不行，则乘桴浮于海”，孔子说的坐木筏，远不及东坡说的骑鲸鱼浪漫而神奇。“骑鲸公子”化用了扬雄《羽猎赋》中的“乘巨鳞，骑京（鲸）鱼”以及后人以李白为海山骑鲸客的故事。李白曾作《大鹏赋》，自夸如大鹏逍遥于九天之上。东坡想做骑鲸客，并想象这种生活的逍遥。但这只是想象而已，现实还是“笑看潮来潮去、了生涯”。

家有儿女

瓦拉赫效应带来的教育启示

发现孩子的独特光芒

■ 车广秀

3. 全力挖掘孩子的“长板”。

一旦找到孩子的潜在兴趣和优势，父母应给予大力支持。例如，如果孩子表现出较强的语言天赋，喜欢讲故事和主持节目，经常模仿少儿频道的主持人，家长可以将更多时间、精力投入其中。例如，为孩子寻找专业教师，鼓励孩子参加讲故事或主持人比赛等，并将孩子的兴趣告诉学校老师，争取获得老师的支持，共同为孩子创造成长空间。当孩子在优势项目上获得佳绩并因此变得更加自信时，也会将这份自信迁移到日常学习上。

爱因斯坦说：“每个人都身怀天赋，如果以不会爬树来评判一条鱼，它终其一生都会以为自己很愚蠢。”

每个孩子都是一粒独一无二的种子。有智慧的家长，要善于帮助孩子找到自己热爱的土壤，热爱能让孩子爆发出惊人的学习动力。这种由内而外的驱动力，远比任何外部的奖励和惩罚都更为持久和强大，能让孩子更加愉快地振翅高飞。

（作者系海南软件职业技术学院副教授、国家二级心理咨询师）



瓦拉赫效应的由来

瓦拉赫效应是心理学中的重要概念，源自德国诺贝尔化学奖得主奥托·瓦拉赫的传奇人生。该效应指出，人的智能发展存在不均衡性，每个人都有独特的潜能，关键在于发现并发挥自身的优势。

中学时代，瓦拉赫父母期望他选择文学之路，老师评价他“很用功，但过分拘泥”。随后，他改学油画，又被老师评价为“绘画艺术方面的不可造就之才”。

直到化学老师发现瓦拉赫做事一丝不苟，建议他试学化学，其严谨细致的性格与化学实验要求高度契合，潜能得以爆发。瓦拉赫从此前的“不可造就之才”变身成为化学领域的领军人物，并最终获得诺贝尔奖。

善用瓦拉赫效应：
发现优势，因材施教

瓦拉赫效应，在家庭教育领域具有极高的价值，主要应用策略如下：

1. 创设条件，提供多元探索机会。

孩子的天赋如同深埋地下的种子，需要合适的土壤才能破土而出。父母的责任就是创造丰富多彩的成长环境，让孩子在探索和尝试中发掘出自己的潜力。

例如，父母可在家中设置“趣味角”，放置绘本、玩具等；利用周末或节假日带孩子参观科技馆、博物馆、艺术展等；鼓励孩子参加课外活动，通过多元化体验，让孩子在与世界的互动中，发现真正触动自己心灵的领域。

2. 耐心观察，发现孩子独特的光芒。

家长应给予孩子高质量陪伴，无论是居家游戏、外出参观或旅游时，应遵从孩子的意愿，摒弃功利心。尤其是给年幼的孩子报兴趣班时，千万不要带着“必须考级、必须获奖”的功利目的，而是要重点观察孩子在参加哪类活动时最专注、最快乐、最有成就感。让孩子乐此不疲，甚至忘却时间的课外活动，往往暗示他们天赋之所在。

屯昌：

急救培训进校园

■ 海南日报全媒体记者 曾毓慧 见习记者 祁夏

灭火器的操作口诀“一提二拔三握四压”具体指什么？“救命神器”自动体外除颤器（AED）应该如何使用？日前，海南省2025年“6+N”志愿服务项目之“安心成长”青少年安全教育活动在屯昌启动，数百名中小学生在实操互动中学习多项应急救护技能。

据了解，此次培训围绕消防安全、应急救护、交通安全三大板块展开，营造“人人学急救，急救为人人”的氛围。除了组织海南屯昌思源实验中学、屯昌小学部分学生观看警示教育宣传片、安全漫画图解等内容外，海口市民间灾害应急救援队还搬来消防逃生屋、干粉灭火器等，通过现

场教学、模拟演练等方式，让学生学会如何在浓烟中快速应急疏散、初起火灾扑救等自救、互救技能。

“提起灭火器，拔掉保险销，握住软管，然后用力压下喷嘴对准火焰喷射。灭火器操作的主要步骤就是这样，操作起来并不困难。”海南屯昌思源实验中学七年级学生王亦霁对海南日报全媒体记者说。

当天，在专业人士的讲解与示范下，学生们还学习了心肺复苏、溺水急救与海姆立克急救法等多项应急救护技能。

学生们学习心肺复苏急救技能。
海南日报全媒体记者 曾毓慧 摄

