

梅西：始于球技，成于人品

□ 李峥嵘

学有道

用心理学提高学习力



梅西率领阿根廷队在本届世界杯上勇夺桂冠，引发全球球迷的狂欢。他辉煌的战绩和让人敬重的人格魅力，让他从一个矮小的神童跻身于世界上最伟大的足球运动员之列。

“小跳蚤”越跳越高：无惧劣势热爱如一

梅西出生在阿根廷中部的贫困地区，是奶奶最先发现了他的运动天赋。当时，梅西的哥哥学习踢球。奶奶坚信梅西会踢得比哥哥更好，将来会成为全世界最棒的足球运动员。1991年的一天，奶奶带梅西去看一些孩子比赛，其中有一个球队少了一名球员。奶奶向教练提出让4岁的梅西来替补，说他跑得像子弹一样快。果然梅西上场就进球，总有办法跑过其他人。教练惊呆了：“他们甩不掉他！他就像一只你无法摆脱的跳蚤！”“小跳蚤”这个绰号完美地概括了梅西的天赋，他总能带球越过最高大强壮的防守。

梅西热爱足球，目标坚定。时时刻刻都想踢球，他拿破布做一个球、瓶子里塞上纸当球，在狭窄的巷子踢球，在积满雨水的水沟踢球，不停地踢，不停地踢。上

学之后，教室里唯一的足球也总是粘在他的脚上。

梅西有一种一定要赢的斗志。9岁时，有一次比赛前，因为门锁坏了，梅西被困在了卫生间里，最后爬出窗子跑到球场上。这时候比赛只剩下最后20分钟，梅西在比分落后的情况下力挽狂澜。

现在，全世界的媒体都在报道梅西的故事。他最励志的故事是从一个“侏儒”成为巨星。11岁时，被诊断出患有罕见的生长激素缺乏症。为了解决高昂的治疗费用，父亲带他远赴西班牙。西甲豪门巴塞罗那俱乐部与梅西签约，并负责他的治疗。瘦小的梅西在青年队里的第一年很艰难，经常受到孤立、嘲笑。但梅西再一次用他的出色的球技、不屈不挠的斗志、友善的态度征服了队友和球迷。

在他14岁完成生长激素治疗后，在青年队的第一个完整赛季，他打进36球，帮助球队赢得了联赛杯、西班牙杯和加泰罗尼亚杯。2004年，只有16岁他被征召到成年队。17岁时，梅西进行了他的第一场正式比赛，在小罗纳尔多的助攻下，梅西进了第1个进球。小罗纳尔多把未来的球王梅西背起来庆祝！

足球不只是一个用脚的运动，也是一个用脑的运动。梅西灵活使用每一寸身体，他个子不高，重心比较低，让他能够借力使力，很容易摆脱对手。而他的灵活、速度、爆发力、不可思议的起跳，将劣势变成了优点，成就一代传奇。

作为职业球员梅西是成功的，但是在代表阿根廷国家队参赛的过程中依然历经坎坷。2005年，梅西代表阿根廷国家队初出茅庐，在过了对方一名球员后，为了摆脱对方的拉扯，他扬起了手臂，却被主裁判认为梅西是在有意攻击对手，为此将梅西罚下场。年轻的梅西在更衣室崩溃大哭，他一度担心国家队不会再征召自己了。2014年，巴西世界杯半决赛中输给了德国队、2016美洲杯决赛梅西踢飞点球……梅西长期遭遇巨大的压力，球迷公开质疑他对国家的忠诚。梅西没有辩解，他只是将技术足球演绎得淋漓尽致，用行动证明自己对国家爱、对足球的爱。

梅西的足球之路从来不是一帆风顺，但是从始至终，他的眼中只有足球。他生活简单，无论是对待感情还是事业，那份单纯如一的爱让人感动。

沉静的领导力：身先士卒 乐于分享

人们喜欢梅西，还因为他独特的人格魅力，他谦逊、克制、执着。

他个子不高也不壮，但是永远不会倒下，不论别人怎么样冲撞他，他眼里只有足球，他从不主动侵犯对方球员，也不会因为对方球员无数侵犯而假摔或动怒，他只是单纯用实力比赛。

与热烈张扬的英雄主义不同，梅西的领导能力是静水流深、沉静含蓄的。无论是对手还是队友，他都能做到尊重对方，

谦逊有礼。

梅西是全队真心拥戴的核心，有大局观，乐于分享，照顾队友。他在巴萨的队友伊布曾因为战术位置不满意，梅西就私下安慰和鼓励他，比赛的时候传球给他，把点球机会也让他，免得他长时间不能进球而压力过大。世界杯淘汰荷兰之后，队员们都忘情地在场边庆祝，只有梅西第一时间跑向了门将马丁，这时立下汗马功劳的守门员已经累得瘫倒在草坪上。

梅西每一场球赛都拼尽全力，每次点球大战都身先士卒扛下压力，每次输球都先检讨自己。梅西善于团结队友，激励队友。2021年美洲杯决赛前，在更衣室和队友们手挽手，梅西这样说道：“我们都知道阿根廷对阵巴西意味着什么。今天我不想说别的，只想感谢兄弟们。这45天，非常感谢你们。”“你们知道最重要的是什么吗？那就是靠自己。这就是为什么我们要走出去踏上球场，并且举起那座奖杯。我们要把奖杯带回阿根廷，和亲友以及球迷们一起庆祝冠军。”那一战众志成城，阿根廷击败巴西夺冠，这是梅西国家队生涯的第一座冠军奖杯。

人们喜欢梅西，喜欢看他出神入化的足球技艺，喜欢他百折不挠的奋斗精神，更喜欢他谦虚克制、忠诚的美德。说到底，人们喜欢梅西是喜欢一切美好的人和事。这是跨越国家的足球的魅力，更是超越时间的人格的魅力。

（作者系科普作家、金牌阅读推广人）

学习科学

家长做到三『新』，助力孩子全面成长

□ 马昕玮

年终岁尾，大家都在进行工作总结。其实，家长也应该总结、提高，在新的一年里努力“进阶”成“新”家长，实现新作为，和学校一起助力孩子成长。

放宽线：树立新目标

减负背景下，急功近利的“鸡娃”行为相对被抑制和弱化。学校更加注重学生的健康全面成长，家长也应当将眼光放得更长远，真正树立起“首先培养一个健全人”的教育目标。

转变对成功的期待，身心健康远比“浑身武艺”更重要。摒弃单方面规划孩子“成功”人生的盲目行为，以孩子身心健康为首要追求，保护好孩子的天性不被随意泯灭，尽量发展孩子的兴趣，为他们的人生可能性奠定持久基础。家长最好学习一些脑科学和心理学知识，多视角观察孩子，科学养育孩子。

重塑对学习的认识，能力素养比纯粹的知识更重要。随着获取方式的多样化和便捷化，知识越来越成为学生增长能力的载体和过程，而非结果。当前的学校教育以核心素养为导向，不是单纯传递知识，家长应该引导和帮助孩子多做事、多交流，多走进社会与自然，更好认识自己、完善自己。抽出时间与孩子共同阅读，与孩子一起参与体育运动，鼓励孩子主动承担力所能及的家务，都是家长不错的选择，也是增加孩子人生积累的必要过程。

正视个体发展的过程，成长不可能一蹴而就。一个人从出生到生命终结，是一个动态发展、成长的过程。我们要给孩子铺设出一条可容错、善纠错的成长路径，与孩子一起规划近期、中期、长期发展目标，商讨达到目标的方式路径与衡量标准。

抓细节：感受新过程

学校课堂越来越从教师单纯灌输走向了引领学生主动探究，学生在课堂上有了更多、更丰富的学习体验。对于家长而言，要学会从细节处下功夫，带领并陪伴孩子一步步长大。

注意观察孩子的小变化，细微处助力。可以每周了解一次孩子在学校的学习、生活情况，通过课堂笔记、班级群、班主任的信息等方式关注孩子的学习状态；通过交谈了解孩子在学校参与活动及与同学交往情况。在真实的过程中发现问题，帮助孩子解答疑问，慢慢成长。

关注并参与重要节点，不错过孩子的成长。从出生到幼儿园、小学、中学，孩子在每个阶段都有不同的特点和需求，有不同的成长体现，家长要主动学习，了解孩子的需要，不错过关键时机，及时提供应有的支持与帮助。

陪孩子一起经历困难，强化爱的供给。家是爱的港湾，家长是爱的化身，孩子在学习、生活中遇到困难时，家长第一时间传递的应该是爱与关心，而不是打击和苛责。家长要与孩子共同打败困难，而不能帮助困难打败孩子。

重反馈：建立新沟通

学校改革已经更加注重对学生的过程性和表现性评价，而非像以往“一考定终身”。家长面对孩子的成长要有更多的评价意识，在相互反馈和共同评价中提升亲子沟通的效果。

制定各类规则，让沟通有清晰的边界遵循。家长要同孩子共同商制学习、生活中的规则，一方面通过规则规范孩子的行为，同时让孩子知道不论在家里、学校，还是将来进入社会，都会受到规则约束，不能任性而为。

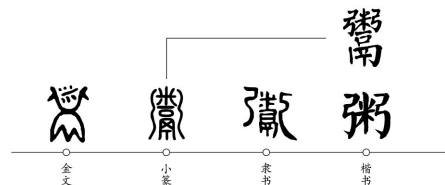
一起复盘，让孩子自主发现问题并提出改进设想。面对不太理想的事件，少些指责和空洞说教，多带孩子一起复盘过程，引导孩子主动发现存在的问题漏洞，寻找更好的解决方法，培养孩子的反思能力。

少评判是非对错，多进行观点交流。不简单评价孩子的对错，在了解孩子内心想法的基础上，与孩子平等交流，可以分享自己的观点看法，或者用自己的经历、经验为孩子提供借鉴参考。

（作者系北京市学习科学学会项目主管）

腊八节，一起喝粥

□ 李英



羹角米……)熬成的。”正如老舍先生所言，尽管被叫作“八宝粥”，但通常熬制腊八粥的食材可不止八样，用到的粮食种类也不固定。常见的谷物就有大米、小米、糜子、糯米、薏仁米、紫米、高粱、大麦、小麦、荞麦、燕麦等。

我们每个人都有关于粥的记忆，古人关于粥的故事还演变成不少成语。

有个成语叫“断齏画粥”，“断”表示切断，“齏”指的是酱菜或腌菜之类。“断齏”就是切咸菜，那“画粥”又是什么意思呢？粥难道还可以画？其实这说的是宋代文学家范仲淹的故事。他很小的时候父亲就去世了，母亲贫困无依，带着他改嫁到了一户姓朱的人家，给他改名朱说(yu è)。他长大以后，知道了自己的身世，就离开家，到外面求学。为了省钱，他寄住在寺庙里，住宿问题算是解决了，但是吃饭怎么办？他也没钱买什么好吃的，就煮粥喝，煮一锅喝不完，第二天隔夜粥都凝固了，他就拿刀切成四块，早晨吃两块，晚上吃两块，吃的时候切点几咸菜，就是一天的饭。他这么吃了三年，刻苦攻读，后来终于学有所成。咱们现在用“断齏画粥”形容家境贫苦而勤奋好学。



（视觉中国供图）

还有个成语叫“僧多粥少”，古代的和尚因为不吃荤腥，经常是喝粥度日的，如果和尚多，粥太少，就不够分了。所以人们用“僧多粥少”比喻需要东西的人多而供分配的东西少，供不应求。

据说文学家曹雪芹晚年住在北京西郊香山脚下的一小村子里，穷困潦倒，没钱吃饭，经常一餐子喝粥。朋友形容他的生活是：“满径蓬蒿老不华，举家食粥尚常余”。在这样饥寒交迫的境况下写出了《红楼梦》前80回。

还有一个故事，说的是唐朝初年的名将李勣(jì)。他原名叫徐世勣，曾跟随李世民南征北战，平定四方。就是这样一个大将，对待兄弟姐妹却十分友爱。他已经贵为宰相了，在姐姐生病

时，非要自己亲自煮粥给姐姐喝。火苗把他胡子都烧了。姐姐于心不忍，劝他说：“家里有这么多仆人，你何苦为难自己呢？”他说：“哪里是缺人煮粥呢。姐姐年纪大了，我也老了，即使想要年年给姐姐煮粥，又怎么可能呢？”后来人们就用“煮粥焚须”比喻兄弟姐妹之间十分友爱。

（作者系中国科普作家协会科学文艺委员会委员，文学博士，“三千字”品牌联合创始人）



钱学森故居：烟雨江南巷，悠悠家国情

□ 陈欣冉

钱学森故居是一座典型的江南风格院落，坐落于杭州市上城区方谷园2号。这座宅子当年作为他母亲的嫁妆被带到钱家，钱学森在这里度过了幼年时光。他后来考入上海交通大学，每逢寒暑假就会回到此处与家人团聚。这座老宅见证了钱学森的成长，也记录了他对故土的眷恋和真挚的家国情怀。

承载记忆的故居

20世纪50年代，钱学森突破重重阻碍，义无反顾地回到祖国。不久，他即给杭州市政府写信，要将位于方谷园2号的房产捐赠给市政府以支援经济建设，当时的杭州市政府没有接受，仍将房产作为钱

学森的私有财产，交由杭州市房管局代管。10多年后，杭州市政府提出对故居进行修整保护，但钱学森不愿因此加重家乡的经济负担谢绝了好意。2008年，杭州市园林文物局和上城区政府秉持“修旧如旧”的原则，按照故居原本的空间格局全面修缮保护。

2011年，在钱学森诞辰100周年之际，它正式对外开放。2022年，钱学森故居入选首批“科学家精神教育基地”名单。这座占地约900平方米的古朴素雅作为集收藏、展示、教育、研学为一体的纪念馆，向每一位来访的观众讲述钱学森的故事。

作为我国著名的空气动力学家、火箭专家、系统科学家、“两弹一星”功勋奖章

获得者，钱学森举世瞩目的科技成就、先进的科技战略思想和诚挚的家国情怀，让他成为当之无愧的“人民科学家”。在全社会大力弘扬以“爱国、创新、求实、奉献、协同、育人”为核心的新时代科学家精神的当下，这座故居在引导公众学习钱学森的爱国精神、育人精神、创新精神等方面，发挥了重要作用。

讲述钱学森的科学人生

故居整体展陈空间分为两层，共4个单元。第一单元“书香门第 吴越世家”以老宅历史为重点，向观众展示和还原了方谷园2号的建设始末、历史变迁，同时展现钱氏家族深厚的文化底蕴和家风、家学传承。第二单元“家学记忆 杭州之子”，以“家”作为核心线索，介绍钱学森家人之间的关系，以及家庭对钱学森童年的影响，其中穿插讲述钱学森在杭州生活时的经历，带领观众感受钱学森与杭州的不解之缘。第三单元“初心报国 成才之路”向观众完整展示钱学森从立志报国、海外求学到学成归国的全过程，凸显钱学森不畏艰难险阻，一心报国的历程。第四单元“科学巨星 卓越贡献”全面系统地展示钱学森丰富的科学成就和对祖国航天事业作出的伟大贡献，启发观众感悟钱学森留给后世的宝贵精神财富。

故居通过大量历史文献、照片、书信和钱学森使用过的实物，结合新媒体展示

钱学森故居（视觉中国供图）

