



赛场内外自律坚韧,江苏小将入选蹽泳国家队

14岁的她打破尘封18年全国纪录



近日,2026年江苏省“新时代好少年”先进事迹发布活动在盐城东台举行,南通海门中南中学学生闵晶源光荣入选。

在今年4月举行的2026年全国蹽泳冠军赛暨世界蹽泳锦标赛选拔赛中,闵晶源一举斩获4金1铜,并以21秒52的成绩,打破了女子50米双蹽尘封18年的全国纪录(原纪录22秒02)——这是本次赛事中唯一一项在短距离项目上被刷新的全国纪录,每0.1秒的突破,背后都是千锤百炼。

扬子晚报/紫牛新闻记者 王颖



与水的缘分从幼儿园开始 转项蹽泳,一举夺冠

闵晶源与水的缘分,从幼儿园就开始了。闵晶源妈妈陈女士告诉记者:“最初只是给她报了普通游泳兴趣班,当作一项技能学习。”没想到,小学阶段她就获评国家一级游泳运动员。

闵晶源升入初中后,全家从南通通州转学到海门。当地有国家队蹽泳教练带队训练。教练一眼看中了她出色的下肢力量与爆发力。

更令人惊叹的是:被教练选中后仅十天,闵晶源临时请假集中训练后,便参加全国青少年赛事,一举拿下50米、100米双蹽双料冠军。

“她的领悟力极强,”陈女士说,“教练讲解动作要点,别人要反复练习,她两三遍就能掌握,被教练称作游泳‘天才’。”

很多人对蹽泳并不熟悉。闵晶源自己总结其技术要点:

“普通游泳依靠肩部带动身体转动,蹽泳则是以臀部发力带动身体前行;佩戴脚蹼后划水面积更大,速度也更快。”

闵晶源已成功入选国家蹽泳队。在50米、100米双蹽项目中,她目前位列全国第一、亚洲顶尖,具备冲击世界大赛的实力。她的目光早已投向更远的国际赛场。

“累,但很快乐” 每天两小时,坚持七年

闵晶源2024年跨界蹽泳,在短短一年多时间里完成从转项新手到全国纪录创造者的蜕变,这背后除了过人天赋,还有极致的坚持。

“每天训练大概两到三小时,强度不小,感觉挺累的。”闵晶源坦言。她的日常节奏是:每天下午三点结束学校课程,前往游泳馆训练两小时。这份坚持,至今已有七年。

对待训练,闵晶源从不含糊,一个基础动作能反复打磨上千次;寒冬里顶着低温下水,四肢酸胀也不喊停;节假日甚至大年三十,都坚持基础训练。面对转项蹽泳这一全新挑战,她更是主动加练,从规范划水蹽节奏,到打磨出发、转身、冲刺的衔接,每个环节都反复摸索。训练间隙,她反复观看技术视频,对照自身动作找不足,主动向教练请教,最终用最短时间完成了技术转型。

妈妈不愿她放弃学业,所以她一直兼顾学习与训练。“上午多为主课,我会认真听讲;下午偶尔会耽误部分课程。落下的功课,我会自主补上,老师们也会主动帮我辅导。”闵晶源说,“训练的疲惫,也能在学习之中得到舒缓。”

赛场上的闵晶源敢打敢拼、奋勇争先,赛场下的她,依旧是谦逊自律、品学兼优的中学生。训练占据了大量时间,她却从不

让学业掉队:训练间隙抓紧补课,课堂上认真听讲,课后及时完成作业,用自律平衡着体育竞技与文化学习。

“想过放弃,但还是游下去了” 梦想站上国际赛场为国争光

从泳池边的懵懂孩童,到全国纪录创造者,闵晶源能快速成长、取得亮眼成绩,靠的是坚持不懈、迎难而上。“训练遇到瓶颈、成绩停滞不前时,会自我怀疑,”闵晶源回忆,“但我会自我鼓励,再加上家人和教练的帮助,慢慢调整状态,走出低谷。”

妈妈也见证了那些艰难时刻:“训练过程中孩子也曾叫苦、萌生放弃的念头,还因训练耽误学习产生过压力。”经过耐心引导,闵晶源到三四年级时成绩逐步提升,拿到二级运动员证书,自信心慢慢恢复。六年级暑假,她参加全国赛事,获

评一级运动员。

“坚持练习多年后,她彻底爱上了游泳。如今哪怕短暂休息两三天不下水,她都会觉得不适应,主动想要训练。”妈妈说这话时,满是欣慰。

被问及取胜秘诀时,闵晶源保持着一如既往的腼腆:“保持日常训练节奏,坚持下来。”

谈到梦想,她的眼神变得坚定:“我的梦想是成为一名优秀的运动员,站上国际赛场。进入国家队后,我会刻苦训练,争取为国争光。”

按照规划,她将全力备战10月举办的首届亚洲青年锦标赛,随后冲击年底的蹽泳世界杯赛事。从青涩新秀到国家队成员,这位14岁的海门姑娘用日复一日的刻苦训练证明:成百上千次的重复动作,终将换来新的突破。

期待这位自律阳光的好少年,在国际赛场上续写属于中国蹽泳的青春华章。

破解亲子难题,四招给初中孩子留出心理空间



家长求助:孩子进入初中,初二是最难相处的一年。亲子关系之远近、松紧,全都很难拿捏。如何与孩子一起顺利走过青春期成长时光?

南京晓庄学院心理健康研究院副院长、南京市中小学生心理援助中心(陶老师工作站)主任许红敏为您支招:初中阶段的孩子,内心渴望独立自主,却又摆脱不了对家庭的依赖,于是家长和孩子一同被各种情绪问题困扰。根据陶老师工作站热线

案例,初中生高频心理困扰排名前三是:

人际关系问题,核心是亲子关系。绝大多数亲子冲突的根源是学业困扰,常见如:孩子沉迷手机、作业拖延到深夜,家长批评,孩子逆反对抗。

学业困扰,突出表现为厌学拒学。很多家长误以为孩子厌学就是讨厌读书,其实孩子抗拒的不是知识,而是糟糕的环境。

负性情绪越来越突出。孩子容易情绪低落、无精打采,对生活丧失兴趣,投射到人际交往上,就变得易怒、爱顶撞家长。

青春期孩子前额叶尚未发育完善,情绪管控能力弱,格外介意别人评价。此时家长若针尖对

麦芒,受罪的既是家长也是孩子。

给家长几条建议:第一,养育孩子只是父母人生职责之一,不要超过自己生活的三分之一。不要天天围着孩子转,和孩子保持适度距离,把一部分精力留给自己、伴侣、老人。当孩子感受到家长不是一门心思要控制他,他才会学着为自己负责。

第二,给孩子决策的权利,留出三分之一自主权。很多看似孩子自己做的决定,其实是家长诱导他们后想要的答案,并非孩子真实的选择。给孩子一部分空间,让他自主选择玩伴、部分生活学习安排。孩子只有学会选择,才会学会负责;学会负责,才能找到目标、把控节奏。

第三,孩子的生涯发展有三分之一要看机遇,家长要放下对孩子、对自己的心理包袱。世界变化太快,很难确定未来什么专业更好。但有些东西可以确定:把孩子培养成身心健康向上、懂得与人相处、热爱生活的人,这才是根本。孩子将来吃哪碗饭,不是初二、高二就能定下来的,但孩子会成为什么样的人,是日复一日慢慢养育塑造出来的。

第四,家校沟通中平衡好爱孩子和尊重老师的关系。学校评价和孩子真实状态不会完全重合。当学校要求和孩子本身产生矛盾时,家长要思考:是强迫孩子完全迎合学校标准,还是站在中间帮孩子寻找平衡?这

能区分你爱的是孩子本身,还是那个优秀完美的孩子。老师关注的是整个集体,孩子最在意的是父母的感受。家长不是老师的助教替身,家要带给孩子关怀,而不是管理。

做父母没有标准答案,也没有重来试验的机会。养育孩子没有考核指标,也谈不上投资回报。为人父母,本质是修炼爱的能力。养育孩子,就是我们学习如何去爱别人的过程。家不只是房子,是孩子在其中成长十八年、建立价值观信念的地方,是孩子不管走多远,永远回得去、信得过、也敢于走出去的港湾——这才是幸福的成长环境。

扬子晚报/紫牛新闻记者 王颖