

惠若琪学姐来了！ 亲述伤病经历鼓励大家要坚持梦想

惠若琪学姐来了！4月10日下午，南京市第二十九中学29名高一高二年级的团支书，齐声诵读《廿九风华赋》，欢迎奥运冠军、原中国女排队长惠若琪。退役后投入到排球推广事业中的小惠，和学弟学妹们分享了自己的奋斗故事，即使面临生命危险，她也没有放弃排球，最终获得奥运冠军，她鼓励学子们，追梦路上要坚持！

通讯员 时明
现代快报+/ZAKER南京记者 黄艳/文
施向辉/摄



扫码看视频



惠若琪鼓励学弟学妹，追梦路上要坚持

相信集体的力量 解决问题会更高效

惠若琪和29位团支书一起分享着自己一路走来的感悟。她说，以前喜欢自己解决问题，没有特别大的困难都是自己排解，甚至跟自己对话。但她后来发现，这是个非常低效的做法，自己永远从一个角度看问题。她尝试和队员、教练沟通后，发现他们会在共同面对一个问题时，从不同的角度给予一些解决方案，这是一种非常高效的做法。她提到，各个班级的团支书，在集体中要起引领作用。还是拿打排球举例，如果明天要开始一场重要的决赛，那就应该说些鼓励的话语，而不是你说今天腰疼、他说膝盖不舒服。她鼓励学生们，要引领团队朝气蓬勃地向上，这样集体就会有动力，团队能量可以正向输出。

29中校长唐云龙也非常认可小惠的观点。他表示：勇争第一不是时时处处要得第

一名，主要是要有昂扬向上的精神。大家要看看，今天有没有超越昨天的自己。

回应学弟提问： 也曾有怀疑的时候

“学姐在打排球的路上，有没有过怀疑的时候？”一位男生提问。惠若琪坦言：其实是有过的，在自己伤病非常重和精神状态低谷时。她说，兴趣在起初非常重要，她非常开心在很小的时候觉得排球是个梦想，那时打排球是一种单纯的快乐。进了专业队以后，感觉到责任增加，那时候开始问自己还喜不喜欢打球？得到的答案是，依然会很投入。“很多以前的队友没有能继续在这条路上走下去，我有机会已经非常不容易了，我为什么要逃避呢？”惠若琪不断鼓励自己，一定要坚持。

但在2015年，她因为重大的伤病差点离开球场。当时是心脏问题，手术中情况很严重，是电击抢救过来的。手术后回到球场只有两个月，之前的问题再次出现。因为二次

手术可能有生命危险，对死亡的恐惧一度让惠若琪动了放弃梦想的念头。但在一段时间后，通过跟教练、家人的沟通，自己的思考，惠若琪决定进行第二次手术。她说，当时就想，如果到了80岁会不会后悔有一次机会上场拼搏但是放弃了？她自己找到了答案，没有坚持会后悔。幸运的是，第二次手术成功了，中国女排在奥运会上夺冠了。用自己的亲身经历，她想告诉学弟学妹们：希望大家在追求梦想的路上都选择坚持。

退役后 她在为青少年排球事业努力

惠若琪接受现代快报记者专访时说，她从去年就开始走访调研了很多中小学，今年将会在排球推广上做一些努力。此次回到母校29中，也会做一些尝试。她表示，不仅会进行排球进校园，还有寒暑假的排球训练营、排球生发展计划推广等。在江苏乃至全国，她将为青少年排球事业做更多的事。

快来打call！ 这群南京娃出新歌MV啦

他们曾在美国卡内基音乐厅演出



合唱团成员在演唱《红树林》 学校供图

快报讯（记者 舒越）“小小的红树，手挽着手歌唱，拥抱那跳跃在脚尖的阳光，越过摇曳的红树林，送给歌声金色的翅膀……”4月10日，悠扬的歌声从南京市长江路小学校园里传来。学校合唱团的孩子们正在演唱歌曲《红树林》，这是专属长小合唱团的第一支歌，有意思的是，词作者正是长小2013届毕业生张若溪。

据介绍，长江路小学2013届毕业生张若溪，曾是长小第一批合唱团的成员，现在在南师附中读高三，即将高考的她怀着对母校的深厚情感，秉承合唱团的优良传统和精神传承，创作了歌词。而这首歌的曲作者是著名作曲家邹建平教授，在迎接长小80周年校庆之际，为《红树林》谱上了优美深情的曲子。

为什么叫“红树林”？长江路小学校长宋红斌解释说，红树林不是一棵树的品种，而是象征着一片树林的状态。“这是一种坚韧、团结、向上的精神，希望孩子们能在演唱过程中领悟学习这些可贵的品质，同时收获友谊、健康快乐成长。”

现场，孩子们不仅动情演唱了《红树林》，“红树林”的同名MV也正式首发，画面中合唱团的孩子们朝气蓬勃、昂扬向上，不仅在美丽的校园，还在玄武湖畔、紫峰楼旁，传达着对音乐的真情，画面中团员们围成80字样，向母校表达生日的祝福。

现代快报记者了解到，长江路小学“红树林”合唱团建团七年多，在省内外广受赞誉，曾作为亚洲唯一代表团受邀前去美国卡内基音乐厅参与演出。“我们当时认识了很多外国小朋友，还要学习西班牙语，既辛苦又激动。”五（1）班乐柏然告诉记者，她从一年级就加入了合唱团，第一次听到《红树林》时就觉得很高兴，团队终于有一首属于自己的歌了！

“合唱团建立前三年，我们没有接受任何场合的演出和比赛，就是希望师生能潜心音乐、感受音乐的美好，打好基础。近几年，团队取得了很多荣誉，是师生们共同努力的结果。”宋红斌说，拍摄MV花了两周的时间，其实初衷很简单，一是让广大家长及社会认识长小合唱团，往更精致的方向发展；二是长小80周年校庆，在这个春天，用满满的仪式感，为孩子们留下一份宝贵的回忆。

上阵父子兵，一中男排勇夺世界冠军

近日，南京一中男排和三中女排双双勇夺首届世界中学生排球锦标赛(U15)冠军的好消息刷屏了！现代快报记者从南京一中了解到，这些十四五岁的男生，走的是特殊的“教体融合”之路，参加训练不影响他们当学霸。有意思的是，其中一位主力接应选手高梓涵的父亲高长春，就是这支队伍的教练，父子俩一起夺冠，特别有意义。

通讯员 黄侃 现代快报+/ZAKER南京记者 黄艳



高长春高梓涵父子 学校供图

海边跑步、闭目养神助夺冠

此次比赛在克罗地亚举行，有时差，饮食也不习惯。怎么克服？带着12名13—15岁的半大小伙子，教练高长春有一套。他是中山东路体校的教练，负责一中男排的专业训练，和队员们朝夕相处。为给队员们放松，他会带着队员们在海边跑步，也会带着学生们在更衣室里闭目养神。

一中体育教研组组长赵明是国家级排球裁判，此次也前往克罗地亚做裁判工作。他说，自己同时还是一中男排的“助理教练”。他介绍，一中男排有初高中各12名球员，他们首先是学生，学习任务为重，所以平常都在一中高中部进行训练，学校的教练和校外专业教练进行现场指导。

上阵父子兵，场上接应成绩拔尖

一中男排的队员首先要学习成绩优秀，才能持续留在队中。

打接应位置的高梓涵是初二年级排名前十的公认学霸，他的爸爸就是教练高长春，妈妈也曾是金陵中学女篮的一员、现在是南京一中的体育老师。高梓涵六七岁就开始打排球，现在身高已经达到1.85米，在他看来，学习是责任，打球是一种放松，但也是一种责任。

高梓涵平时每天训练两个半小时到三个小时，周末每天要训练四个半小时。别人在写作业，他都在训练。“我的学习时间少，上课就一定要认真听，有时候太累了也不想写作业，但想到这是我做学生的责任，还是要坚持完成。”高梓涵说，运动让他放松，他也在尽力兼顾好运动和学习的关系。未来，他想考上一中本部高中。

成绩斐然的队员，都能上名校

南京一中副校长芮玉贵介绍，此次一中男排和亚军队实力接近，小组赛还输给了对手，但决赛一中3:0完胜，这无疑体现了教练高超的执教水平、学生优秀的状态调节能力，前后方教练组密切交流，也是夺冠的重要支持。

芮玉贵透露，一中男排采用的是“教体融合”的培养模式，与专业体校、专业教练合作，队员首先学业成绩要优秀，成绩退步就要停止训练。所以队员高考分数均在300分以上，被复旦、武大等名校争相录取。

一中排球队成立20年以来，先后培养了20多名进入省排球队的高水平排球运动员，80多名因排球特长进入清华大学、北京大学、复旦大学、南京大学、武汉大学、东南大学等名牌大学深造的优秀排球运动员。还有唯一一名入选美国大学排球联盟的亚洲中学生周易炜。



扫码看视频