



寇冠宇：

带着自信扔“铁疙瘩”

□记者 王振华 通讯员 庆小霞 文/图

2008年暑假的时候，他跟父亲一起到某体育训练场玩耍，一名教练发现，他个子比同龄孩子高、胳膊长、爆发力强，非常适合投掷类的运动，于是从那以后，他就选择了铅球这项运动。

寇冠宇的教练说：“这孩子很聪明，身体协调性也不错，训练过程中把自身有利条件都充分利用起来了，这几年进步很大。”

2011年，他在河南省青少年田径锦标赛中获得铁饼、铅球两项冠军。同年参加全国第21届“飞跃杯”田径锦标赛，又获得铅球第二名。

“铁疙瘩”伴他成长

“取得了好成绩时，我心里可高兴了，但是平时的训练是很枯燥的。”寇冠宇说，刚开始练的时候也会偷懒，也曾想过要放弃，“上网玩游戏可比这有意思多了。”

但是升入初中后，他好像一下子长大了，想法也变了，他意识到自己是家里的男子汉，不应该再让家长为自己操心，应该拥有一技之长。练习投掷铅球不但能强身健体，而且能使自己在文化课学习和与同学交往中增强自信。于是，每天放学后他又准时出现在训练场上。

他认真领会着教练讲解的每一个要领，右手托起铅球，身体团紧，压低身子，左右脚配合滑步，瞬

间用全身力量把球推出去。他就这样把这重达7.26公斤的“铁疙瘩”一次次投掷出去，几年来这个“铁疙瘩”离他越来越远，从刚开始的6米、7米，到后来的10米、11.5米，现在他的最好成绩是12.96米。

坚持就能实现目标

握着铅球，寇冠宇充满自信地说：“现在我的成绩已经达到男子铅球国家二级运动员的标准，我还要继续努力，争取在考大学前成为国家一级运动员。”

照他目前的成绩，想要成为国家一级铅球运动员难度挺大，至少还要再推远3米距离。

寇冠宇现在正是面临中考的冲刺阶段，投掷铅球的训练时间比以前少了很多，但为了早日实现目标，他坚持在周末休息时间训练。

寇冠宇说：“再推远3米确实是难度挺大，但是投掷铅球磨炼了我的意志，让我学会了坚持。我相信只要坚持了，就一定能实现目标。”

真风采

洛龙区第二实验小学 协办
地址：洛阳新区英才路301号
电话：0379-65827383



骂人 只为引人注目

□记者 朱娜

骂人不是好习惯，但是一名初中生想通过骂人引起同学们的注意。这种行为不但没有给他带来希望中的结果，反而让同学们离他越来越远。

明明(化名)身材瘦小，性格内向，平时不爱说话，同学们不喜欢与他来往，因此他在班里没有一个好朋友。造成这种情况的主要原因，并不是明明性格内向，而是他特别爱骂人。有时他刚刚骂了同学，当老师向他了解情况时，他却矢口否认，坚决不承认自己骂了同学。

其实，明明也很苦恼，有时他只是看了同学一眼，同学向他走过来时，就会有意地撞他一下，并且对他出言不逊。“为什么大家都看不起我？我到底做错了什么？”明明对此也感到很委屈，他很想和同学们一起玩耍，但大家似乎都不欢迎他。

明明的班主任带他到市心理健康研究会寻求帮助，心理咨询师赵霞与明明进行了谈话。明明告诉赵霞，他感到很孤独，下课后，同学们都三五成群在一起玩耍，只有他一个人在校园里转悠。他很想和同学们一起玩，也想引起大家对他的关注。于是，他就采取这种极端、错误的方法——骂人，来引起大家的关注。

“骂人的方法的确可以引起大家的注意，但这种方法惹人烦，阻碍同学之间友好来往。”赵霞说，明明现在的状态是交友障碍，他只站在自己的角度认为同学们对他不够友好，却没有想过为什么同学对他不友好。明明看了同学一眼，同学便有意撞他一下，说明他投向同学的眼神很不友好。

建议明明从现在开始学会友善、友好地对待同学，不要用不友好、愤怒、不屑等眼神看同学。人与人交往就像人在照镜子，你对镜子做什么动作，镜子里会原样反映出来。因此，同学之间应友好相处，如果有同学对明明不友好，明明可以把自己的真实感受告诉对方，但前提是明明对待同学要友好。

另外，老师要多让同学主动和明明交往，以帮助他建立自信，走出自卑心理。

每到周末下午5点，我市某体育训练场总会会出现一个孤单的身影，他用尽全力把铅球推出去，再跑过去捡回来，就这样一次又一次机械地重复着看似简单的动作。

他就是2011年河南省青少年田径锦标赛铅球冠军、市第二十三中学初三(2)班的学生寇冠宇。他的目标是：成为男子铅球国家一级运动员。

偶然被教练发现

日前，在寇冠宇训练的场地，我们见到了这个大个子男孩儿，他今年只有15岁，身高却有180厘米。

受父亲的影响，寇冠宇从小喜欢体育运动，之前打过羽毛球，也练过游泳，还一直喜欢打篮球。

您还在为孩子上好学校犯愁吗？别急，公办教育保公平，民办教育保选择。优质民办教育学校，将解除家长朋友的后顾之忧，让我们一起来——

推选洛阳教育金名片

杨萍副市长在最近的一次教育工作会议中指出：用“国际化、特色化、现代化”的办学理念统领洛阳教育，强力推进提升教育工程。

好学校在哪里？好教师在哪里，好教育在哪里？众多家长面对孩子上学的问题，面临着各种艰难的抉择。其实，关键是选准好老师，选对先进的教学理念，选对好学校。

为了让广大市民深切感受到洛

阳教育事业的飞速发展，感受现代教育理念对传统教育理念的巨大影响和教育改革给我们带来的丰富优质的教育资源，展示洛阳民办教育取得的丰硕成果。本报将举办“洛阳教育金名片”推选活动，旨在让广大市民在身边就能找到一所好学校。

推选范围：一切具有合法办学资质的民办学校、民办教育培训中心、民办教育辅导中心、学前教育

机构、职业教育机构、出国留学服务机构。

推选办法：本次推选采用推荐和自荐两种办法。自荐单位可到洛阳日报社报名，经初步审核后，准备一篇500字的学校简介和3幅至5幅校园图片，用于自我风采展示。

产生办法：本次推选根据主办单位的评定结果和广大读者投票推选结果，最终产生“洛阳教育金名片”获奖单位。获奖单位名单将

在洛阳晚报上公布，主办单位为获奖单位颁发荣誉奖牌。

“洛阳教育金名片”推选名额：10所学校，集中在《洛阳晚报·教育周刊》特别推出的民办教育金周刊上进行风采展示。

报名时间：即日起至本月30日(暂定)。

报名电话：65233912

13838836054

本刊记者 陈文杰

聚焦优质教育品牌——学吧教育中心

学吧教育：名师一对一 迅速提成绩

同样在学校学习，为什么成绩千差万别？有些同学对学习没有兴趣，甚至抵触学习？有些同学虽努力学习，成绩却一直不理想？

在学吧教育个性化辅导中心，首先由教育咨询师全面分析学生情况，找出成绩不良的根本原因，针对学科薄弱环节制订个

性化辅导方案；根据学生情况，名师一对一个性化辅导，传授学习方法、培养学习习惯，提升应试技巧；班主任全程跟踪护航，调整学习心态；教研团队全面解析小升初和中考、高考命题趋势，专项冲刺训练，迅速提高学习成绩！

针对不同学生情况设定辅导方向：中考辅导方向为省重

点、市重点、优质中学；高考辅导方向为重点大学、一本、二本；艺术生辅导方向为达名校、达线、达标；小升初辅导冲击二外等重点名校。

通过多年的经验积累，学吧教育凭借科学的教育理念，高效的辅导模式，强大的师资队伍，已成为洛阳家长的首选辅导

机构，帮助众多中小考生考入理想的学校。平均单科提升20分至30分，总分提升100分以上的学生不胜枚举，学生相互推荐，“慕名师”而来的学员比比皆是。

西工校区：62277951

涧西校区：60610801

老城校区：62277952

艺术生专线：60610802