

成。”对于这个观点，研究运动生理的学者并不完全赞同，运动生理学者认为，肌肉在神经系统支配下所做出的反应，力量、耐力、柔韧、速度和灵敏，才是身体素质^[1]。总归来说，身体素质就是自身神经系统和内脏赋予肌肉所带来的各项运动程度，力度和强度。

(二) 专项身体素质的来源

不同于身体素质，专项身体素质这一词并没有具体的概念，通过时代的进步，专项身体素质大多由身体素质延伸而来。人体的形态、内脏的机能、素质构成了体能。体能又分为了体能和专项体能，专项身体素质的练习就是在强化专项体能，比如铅球运动员会注重身体力量的专项体能，长跑运动员会注重身体耐力的专项体能，游泳运动员则会注重身体柔韧和耐力的专项体能^[2]。专项身体素质一度被认为是运动员所从事运动项目技术掌握的基本素质。结合以上两个来看，身体素质和专项身体素质虽然本质相同，关系密切，但由于人精力有限，体力有限，专项身体素质的练习更能让运动员掌握更好的专项技能，从而有助于在运动项目中拿到更好的成绩。

二、在羽毛球教学中专项身体素质练习的应用方法

(一) 专项力量练习

肌肉对抗阻力克服阻力的能力就是力量素质，许多身体的专项素质都由力量素质延伸而来，所以力量速度在某种程度上可以算是基础。在羽毛球中，击球的速度与稳定都来自力量素质，在科技日新月异的今天，单纯的上肢或下肢力量素质的锻炼已经满足不了运动员需求，转变核心力量训练。所谓核心力量也就说身体的整体力量素质，大体可以分为四肢、胸部和腰部。四肢的力量训练基本通过哑铃、杠铃、跳绳等器械练习，也可通过俯卧撑，引体向上、交叉步、蛙跳等自身重量练习。通过力量素质练习，达到击球时的速度与力度效果。

(二) 专项速度练习

羽毛球运动中，快是排在第一位的专项身体素质，也就是速度素质。速度素质不止包括了快速移动，还有反应速度和动作速度，以力量素质为基础，练习不定向移动步伐，快速挥拍和发球，来提高自身的移动速度和动作速度。快速移动则需要通过短跑、爬坡、弓步下压等来锻炼自己的脚步和腿部力量达成。

(三) 专项耐力练习

羽毛球运动虽然场地不大，但在一场单打比赛中，运动员的移动距离可以达到骇人听闻的五千米。由此可见，羽毛球运动是一项除了力量和速度，还需要强大耐力的运动。运动员在运动中克服疲劳的能力就是耐力素质，耐力素质同样分为两种，肌肉耐力和心血管耐力。肌肉耐力来源于肌肉力量的最大承受限度，力量素质的练习关乎着肌肉耐力。心血管耐力就比较复杂，它关乎着人体的内脏器官，保持良好的生活习惯以及有氧运动，如慢跑、骑车、有氧操等，可以强化自身的内脏器官，从而提升心血管耐力。

(四) 专项柔韧和灵敏练习

一般来说，柔韧和灵敏身体素质关系密切。柔韧素质可以减少体能的浪费和避免运动损伤，尤其是在羽毛球运动中常用的肩部、腰部和髋部，需要加强柔韧素质的锻炼，以免运动过程中出现损害，动力和静力拉伸都可以有效的锻炼柔韧度。灵敏素质是在柔韧素质基础上，训练人的反应能力、快速协调能力，使得羽毛球运动员能在赛场上准确做出判断，进而做出相应的协调性动作，因此灵敏素质的联系离不开柔韧素质。

结论

羽毛球已经被越来越多的学生所喜爱，教师应当调动学生的积极性，参与到羽毛球专项身体素质训练中，用科学的方法来引导学生有效锻炼自身身体素质，提高羽毛球的趣味性。只有结合了完善的专项身体素质练习，才能使学生在学习羽毛球运动中，避免减少不必要的伤害，提高羽毛球技术。让学生在快乐、安全的环境中体会到羽毛球运动所带来的成就与健康。

参考文献

- [1] 孙潇洋. 运动训练学的研究热点与展望[J]. 当代体育科技, 2018, 8(33): 45-46.
- [2] 李金宝. 羽毛球专修学生的专项体能训练研究[D]. 哈尔滨体育学院, 2019. 作者简介: 冯欣, 男, 1988.2.27, 硕士, 西北工业大学明德学院讲师, 体育教育。

李清照与朱淑真词中的女性形象异同

徐 艳

(江西科技师范大学 江西 南昌 330000)

[摘要]李清照和朱淑真是宋代著名的两大女词人，二人的词作中女性形象的描述独具风格。鉴于此，分别分析李清照和朱淑真词中的女性形象，具体从诗词题材方面、生活经历方面以及用词风格方面，以期对二人的作词风格进行粗浅的探析，并对二人的词作中有关塑造女性形象进行对比，总结出李清照和朱淑真词中女性形象的异同。

[关键词]李清照；朱淑真；女性形象；思如；词

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2020.07.1130

一、李清照词中的女性形象

(一) 少女形象：羞涩天真

在李清照18岁时嫁给出身于官宦世家的赵明诚，年轻时的赵明诚是满腹诗书、才华横溢的青年。夫妻二人的兴趣爱好极其相似，生活十分甜蜜。李清照将这种感情上的体验融进了诗篇，如《一剪梅》中的满是词人对爱人的思念之情。如“红藕香残玉簟秋，轻解罗裳，独上兰舟”一句中的“红藕”“玉簟”“兰舟”等词语融进了作者离别之苦。而“轻解”表现出李清照塑造的是一个情窦初开、娇羞羞，让人心生怜爱之情的女性形象。“此情无计可消除，才下眉头，却上心头”一句将对丈夫的爱之愈深、思之愈切但还沉浸在爱情的世界中的矛盾感充分体现了出来。

(二) 独立形象：坚韧顽强

李清照生于书香世家，自小有着坚定的理想和政治抱负，时常关注国家政事，书写政治主张的作品。如《永遇乐》中的“如今憔悴，风鬟雾鬓，怕见夜间出去。不如向，帘儿底下，听人笑语”中表先了李清照在尽量国破人亡之后的万分悲痛之情。虽然自小身处闺房，衣食丰足，但她的作品中时常表露出对疾苦人民的同情。如《苦热闻田夫语有感》中描写了农民辛苦劳作的情景，其中“日长饥渴喉乾，汗血勤劳谁与语”表现出李清照对人民辛苦劳作的深深同情。

二、朱淑真词中的女性形象

(一) 少女形象：率真大胆

从朱淑真的代表作词《清平乐 夏日游湖》中的“恼烟撩露，留我须臾住。携手藕花湖上路，一霎黄梅细雨”一句，可感受到在雾雨濛濛的一天，一位少女与自己的爱人携手相依，相约湖边共赏荷花，但黄梅雨的突然降临看似破坏情调，使人有“懊恼”之感。实则是内心的欣喜，并有了接下来的“娇痴不怕人猜，和衣睡倒人怀”。她对爱人的那份热情并不怕被人看出，尽情地在爱人怀里“娇痴”。接着又是“最是分携时候，归来懒傍妆台”一句，表露双方分手回到各自家中后，在梳妆台旁不断回忆那份还丝毫未消减的甜蜜。从现代人的审美角度来看朱淑真这首词中的女性形象，是为了爱情不顾一切、不畏人言大胆地去追求的少女形象。

(二) 孤独形象：落寞孤寂

寻找有关于朱淑真的婚姻资料极少，只有魏仲恭著的《断肠诗集序》中的“早岁不幸，父母失审，不能择伉俪，乃嫁为市井民家妻”。词中内容的真实性有待考究。邓红梅教授曾研究得出，朱淑真的丈夫是汪刚，出身于仕宦家庭，且担任过绍兴知府和户部侍郎等多个职务，并且朱淑真也是仕宦家庭，最终二人顺利成婚。在朱淑真所著《贺人移学东轩》中的“鸿鹄羽仪当养就，飞腾早晚看冲天”表达了朱淑真鼓励丈夫追求理想和功名，期望丈夫能够功成名就。但这一切都是在牺牲夫妻相互厮守时间基础上。当朱淑真送别丈夫时又作《清平乐》，其中“倩谁寄语春宵？城头画鼓轻敲”充分表现了对爱人离去的思念之情和盼归之意。别后，朱淑真在独守空房的情境下创作《菩萨蛮》一词，抒发了朱淑真对丈夫的思念，“山亭水榭秋方半，风帟寂寞无人伴”一句便可明显表现出独自一人的孤寂之情。“多谢月相怜，今宵不忍圆”中的“多谢”将对丈夫思念的肝肠寸断之情体现的淋漓尽致。

三、李清照与朱淑真词中女性形象的异同

(一) 相同点

朱淑真与李清照同是宋代伟大女词人，两人的作品有诸多相似之处。如词中都

塑造了女性在不同时期的不同形象，尤其对少女时期义无反顾对爱情的渴望和追求的形象描述。如李清照《浣溪沙》中的“眼波才动被人猜”和《点绛唇》中的“见客入来”“和羞走”，将一个处于少女时期的娇羞女性对爱情的憧憬体现的淋漓尽致。再如《浣溪沙》中的“月移花影约重来”塑造出一个打破传统礼法主动追求爱情的少女形象；朱淑真塑造的女性形象则更为真率，如“娇痴不怕人猜，和衣睡倒人怀”，不管旁人的看法，沉浸在爱情的世界中难以自拔。可见李清照与朱淑真塑造的少女时期的女性形象相似度极高。

(二) 不同点

尽管李清照和朱淑真在塑造的少女时期追求爱情女性形象如此相似，但由于二人生活的环境不同，致使二人作词的风格表现出较大差异。一是在诗词的题材方面，朱淑真的词多为悲伤孤寂和伤春悲秋之感，词的风格多偏向于闺阁之气；李词风格是女子气概和男子气概兼具，婉约中带有豪放。如《渔家傲》中的“浑成大雅，无一豪钗粉气”透露出磅礴豪迈之势。之后在经历生灵涂炭和国家动乱时期之后，诗句中所表露的是更为开阔社会景象，并对人民的现实生活颇为关注。二是婚姻经历不同，李清照与赵明诚的兴趣相投、感情牢固，造就了李清照的辞藻更为直率；朱淑真的婚姻缺乏夫妻之间的相互欣赏，表达的多是相思之苦，因此，朱词的内容更偏向于凄苦和含蓄的表达，内藏着是对美好爱情和婚姻的向往。三是在用词风格方面。李清照更加注重对词语的创新和推敲，如“瘦”字在《如梦令·昨夜雨疏风骤》中的“绿肥红瘦”和《醉花阴》“人比黄花瘦”中的运用体现出易安独创。具言之，绿肥红瘦中的“瘦”是指春残景象；“人比黄花瘦”中的“瘦”是表达了深秋佳节的孤独寂寞的心绪。可见一个“瘦”字用的巧妙之处。另外，李清照注重提炼俗语和俚语入词，如《蝶恋花》中的“空梦长安，认取长安道”和《声声慢》中的“守着窗儿，独自怎生得黑”等俗语，让人倍感亲切。但这些特点在朱淑真词中少有体现。

四、结语

综上，本文从诗词题材方面，生活经历方面以及用词风格方面，分析出二人的词中对女性形象描述的异同点。朱淑真词中表现出的女性形象为，从天真直率的少女形象变为嫁人后经历相思之苦的人，再到面对婚姻失败之后的孤单寂寞的妇人。李清照的词中则表现出的女性形象是经历爱情美满的少女期，转变为国破家亡经历之后，对国家政治以及民生的关注的坚强女性形象。

参考文献

- [1] 赵振江. 李清照文学作品中的女性形象探析[J]. 武汉冶金管理干部学院学报, 2020, 30(3): 94-96.
 - [2] 刘莉莉. 解读李清照词作中女性主体意识[J]. 青年文学家, 2020(21): 109-110.
 - [3] 王业. 李清照与朱淑真诗词比较研究[J]. 散文百家, 2019(11): 12.
- 作者简介: 徐艳, 1973.06.21, 女, 汉, 江西南昌市人, 武汉理工硕士, 江西科技师范大学副教授, 研究方向: 高等教育学
 课题项目: 江西高校人文社会科学规划2013年青年项目(ZGW1321)