

如何培养孩子的吃苦精神？

人们常说，“吃得苦中苦，方为人上人。”成长过程中，经受一些吃苦挫折，是人生的一笔财富，这个道理人人都懂，然而在这个物质丰富的时代，如何让孩子适当吃点苦呢？此前，乐嘉带着4岁的女儿参加“4天76公里”沙漠徒步。出行前，乐嘉和女儿约法两章：第一、不可以无理取闹，哭要有哭的理由；二、不论发生什么事，绝对不可以让大人抱，要靠自己的力量每天走完全程。消息一出，立刻引发了人们热议，那么生活中除了这种极端的方式之外，还有没有其他方式能够锻炼孩子的吃苦精神呢？下面，我们就听听家长和专家的建议。



邵怡明 绘图

讲述人
简介

石先生 项目工程师 儿子14岁

每一个父母都不会待在孩子身边一辈子，也不会时刻把每一件事都替孩子做好。人生是孩子自己的，我认为父母要为孩子创造独立自主的条件，在孩子心中埋下一颗吃苦的种子，这样他们在走人生路的时候，才能更加坚定。所以，我决定狠下心来，磨练孩子的意志，生活中，有意让他多吃些苦。

生活中应故意设置一些吃苦挫折障碍，磨炼孩子意志

记得小时候看过一个相声，冯巩和牛群演的。他们俩谈到让孩子吃苦上说，要给孩子创造一种吃苦的环境，要把他家的电视和洗衣机全部拉走，造成一贫如洗的假象。这种夸张的做法看起来很滑稽，但现实生活中，很多人都是这么理解吃苦的。我却认为，现在的生活条件提高了，是不能倒退的，吃苦的含义更应该从过

去生活条件艰苦中剥离出来，体现在从小培养孩子不怕困难、克服挫折的能力。

今年这个暑假，我给孩子安排了暑期打工，给孩子一个体验真实社会的机会，让孩子对未来步入社会有一个初步认识。

目前，打工中的儿子还处于新鲜阶段，工作还挺有激情，跟同事们相处也很融洽。接下来，当最

初的热情恢复平静之后，剩下的就是辛苦劳动，希望他能坚持下去，这也是我让他打工的真正目的。此外，这个过程中，他也会面临各种诱惑，希望他能够磨练自己的意志，守住初心。

虽然生活中，有时我会故意设置一些挫折障碍，但是骨感的现实从不缺少吃苦的机会，作为家长，我们要以身作则。

讲述人
简介

钱女士 公司文员 女儿12岁

现在大家都提倡女孩要“富养”。可是富养并不是溺爱和躺平。因此，在女儿成长的道路上，我会有意培养孩子的自信和坚韧的品质，同时还需教会孩子一些必要的生存技能。

十二岁的女儿在我和她爸的庇护下，学习成绩一直很好，但是在生活方面却是一窍不通，因为从小我们对她的教育只侧重于如何好好学习，衣食住行方面都是我全权操办，不让她费心，以至于在生活方面还是个“幼儿”。

记得曾经看过一部电影《灵

孩子可以“富养”，但是不能溺爱和躺平

魂歌王》里，查尔斯的母亲目睹孩子不断受伤，依然无动于衷。她知道只有舍得孩子走出自己的保护圈，他才能够成长，在日后独当一面，最终培养出一代灵魂歌王。她曾经说过：“我第一次会教你怎么做，你做不好我会教你第二次，到了第三次你就要靠你自己，现实世界就是这样，这也是你生存的唯一方式。”我看了之后很受触动：每个孩子的成长，都不会是一帆风顺的，只有舍得让孩子吃苦，他们才会更有前途，最终让孩子拥有掌控命运的能力。

闺女今年12岁了，日常生活基本能自理。孩子一个人在家完全可以打理好自己的事务。做饭、洗衣服、写作业……还会在家打扫卫生，算是比较勤快、懂事。

对女儿来说，最能体现吃苦精神的就是练钢琴这件事。女儿是在小学二年级的时候，开始弹钢琴的，是女儿自己提出来的。虽然我有意让孩子学习一门乐器，也比较中意弹钢琴，但是当女儿第一次提出要学钢琴的时候，我并没有一下子答应。而是跟女儿聊了很多弹钢琴的不易，让孩子

考虑清楚是否要学。两个月后，孩子说，她做好了心理准备，还是想学弹钢琴。这次我答应了，并叮嘱孩子，如论如何要坚持下来。

开始的几个月，孩子学习的积极性很高，但是随着练习的东西越来越多，再加上学习压力越来越大，孩子经常在晚上九十点钟之后，还要练习钢琴，就想放弃了。这时候，我就跟孩子聊初心，用其他孩子的故事鼓励她，同时对孩子的学习计划进行了优化，慢慢的孩子便坚持下来的，孩子的性格也越来越沉稳了。

讲述人
简介

杨女士 公司文员 一儿一女

平时孩子们要学习，有时候作业都不好好完成，每次都得父母催着才去做，经常晚上熬到很晚，后来我就想，孩子们之所以有这种情况，是因为他们从小衣食无忧，他们对这个真实世界生存艰难的情况并不了解，所以我决定带他们体验真实的生活。

我的第一个计划是带孩子去

让孩子亲身体验农家生活的不易

乡下一个远方亲戚家里，这个亲戚家里有地，暑期，我计划带孩子们去这个亲戚家的地里干农活。两个孩子从来没去过地里，不了解耕种，不了解平时吃的饭菜从哪里来，孩子是不能理解生活的艰苦的。这个季节田里种了很多菜，我们决定带着孩子除草、采摘、浇水，让他们体验农家生活的

不易，从而更加珍惜粮食。

我的第二个计划是和孩子的爸爸一起带着孩子参加小区里的志愿服务，比如清扫、捡拾垃圾之类，小区是大家共同的生活环境，虽然有环卫工人们清扫，但是我们每个人都有责任。我计划带着孩子在小区里捡拾半天垃圾，让他们通过这些具体、细致的劳动，

了解到环卫工人的不易，了解到美好的环境需要大家共同维护。

最后一个计划，是我和孩子的爸爸会带着孩子在家里开展大扫除，包括彻底清扫家里的每一个角落，擦玻璃，清理厨房和卫生间，同时让孩子们学会整理、清洁他们的卧室。通过这些小小的努力，让孩子们更快成熟起来。

专家
点评

关红 北京市海淀区星火小学校长

家长不要包办替代，让孩子经风雨见世面

家长首先要明确一件事，就是要不要让孩子去吃苦。如果我们怕孩子吃苦，而代为承担孩子应有的责任，就剥夺了孩子品格养成和能力发展的机会。从小没有吃过苦的孩子，长大后面对社会风雨时，没有良好的心理准备。

我们现在说的让孩子吃苦，不是传统意义上让孩子吃糠咽菜，吃不饱穿不暖，“吃苦教育”是要让孩子在成长的过程中自然而然地去承受风雨，学会去面对风雨，承担自己应尽的责任。

在日常的教育中，经常会看

到孩子不愿意吃的一种苦就是坚持。坚持做一件事，坚持把一件事情做好，坚持为了一个目标而不懈的努力。比如垒球队是星火小学的一支优秀学生社团，之所以优秀是因为这支队伍有优秀的教练，有能吃苦的学生，有支持孩子的家长。烈日下的操场，洒满了孩子们辛苦的汗水，严冬里的训练，赛场上的无畏，让队员们在坚持中取得收获，找到了自信。

每次在招收新队员时，老师都要告诉孩子，参加垒球队是要吃苦的，你能不能够接受这种苦？

教练还要和家长进行沟通，你能不能忍得了孩子来吃这份苦。坚持做一件事，可能会经历从激情满满到热情褪去的过程，当热情不再有的时候，靠着毅力来坚持是很痛苦的，但是跨越了这种痛苦，你就一定会有所收获。

正是因为拥有在吃苦中坚持，经历训练、比赛、合作、荣誉的过程，磨练了孩子的意志，形成了他们坚韧的性格，乐观的精神，队员间建立起深厚的友谊，这些对他们日后成长会起到重要作用。

家长有了让孩子吃点苦的意

识，在家中也要舍得让孩子吃一些苦，比如去超市让孩子帮大人提一点东西，让孩子知道父母也需要你的帮助；在家里让孩子参与打扫卫生间、清洗马桶等力所能及的家务，让孩子知道这些脏活累活也是要有人去做的；让孩子每天自己整理书本，自己背书包上下学，让孩子知道这是他/她该承担的责任；和孩子一起坚持体育锻炼，当孩子吃苦时，家长要和孩子并肩努力，一起共同跨越障碍，品尝苦尽甘来的幸福。

本报记者 任洁 杨琳琳 余翠平