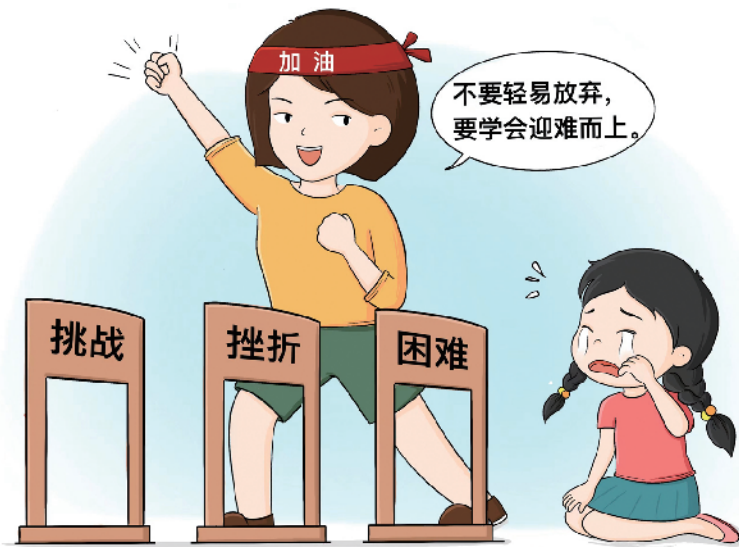


本期我们来继续探讨北京冬奥精神之迎难而上。相信每个家长都希望自己的孩子会是那个面对困难能迎难而上，能冷静思考见招拆招的孩子。但理想是丰满的，现实是骨感的，很多孩子在遇到一些小困难就容易畏手畏脚，就想逃避。作为家长，日常生活中，我们应该如何教育孩子、培养孩子“迎难而上”的优秀品质呢？



邵怡明 绘图

# 如何培养孩子迎难而上的优秀品质？

王女士 护士 儿子 5岁

从细节入手鼓励孩子迎难而上

目前，我家孩子还小，正在学习进步，但孩子总是有一些畏难情绪。

今年暑期，我和在建筑行业工作的先生商量了一下，决定给孩子报一个篮球集训班。为什么选择报篮球集训班呢？我们也仔细分析过，孩子现在太小，学游泳有些顾虑，主要考虑到很多孩子去水里玩过回家住容易发烧。我们再考虑到孩子不怎么听

话，需要培训接受老师指令，同时让孩子在竞技体育中去克服困难。集训班上一共有3名孩子，我家孩子最大，另外两个孩子4岁2个月。

一开始孩子上课还好好的，学得很欢乐，但学了几节课后，课前就开始哭泣了，死活不肯去上篮球集训班。我们仔细询问了孩子哭泣的原因，原来是孩子觉得学篮球太难了，另外两个比

他小的小朋友进步很快，他压力很大。

分析了孩子畏难情绪的原因后，我们觉得从细节入手来让孩子克服困难。为了鼓励孩子迎难而上学篮球，我们去超市给孩子买了一个篮球，还买了一个移动篮球框架，让他多付出一点时间，每天练习拍球和投篮。此外，我和先生一起送他到篮球馆，现场给他鼓励。我们还得到学校的特别

允许，我们夫妻俩可以坐在场边观看，并不停鼓励他去面对困难。孩子上场前，我们还和孩子击手，鼓励他要有信心去面对困难，让他自己和自己比。

终于，随着孩子课外不断付出，课内进步很大，几节课下来，孩子终于克服了困难，现在每天上课老师都表扬他，他也喜欢上打篮球了，遇事也变得沉稳了不少。

李女士 国企职工 女儿 6岁

给孩子营造乐观向上的成长环境

说到“迎难而上”，有一个场景令我记忆犹新。今年初，我和孩子在家一起观看北京冬奥会比赛的时候，孩子问我：“妈妈，这些高难度动作他们是怎么练会的？”我回答：“要摔很多跟头才能练会，你长大想像他们一样当运动员吗？”孩子使劲摇了摇头：“不想，我不喜欢摔跟头。”听完孩子的回答，我立马意识到，自己刚刚似乎说错了话。

有孩子以后，我看了很多育儿书籍，其中曾提到，孩子应对困难的理念，一方面有基因的影响，另一方面来自成长环境。父母要以身作则让孩子明白，失败并不可怕，遇到困难不要轻言放弃。电影《当幸福来敲门》我们都看过，电影里事业失败的父亲遭到妻子抛弃，一个人带着儿子风餐露宿，一次次敲开门推销他的医疗仪器都遭到拒绝。即便如此，他在孩子面

前，永远是顶天立地的爸爸，窘迫到在地铁过夜，也会和孩子一起玩躲避恐龙的游戏，告诉孩子生活一定会好起来了，最终，幸福青睐了他们。

“遇到困难要往好的方向想，不要气馁”，这个道理我们都明白，但具体日常生活中，做到它却不是那么简单的事儿。比如孩子不小心打碎了一个杯子，有的家长随口抱怨：“碎了一个杯子，真倒霉！”有的家长则很释

然“碎碎（岁岁）平安，好兆头！”同样一件事，不同的回答会给孩子带来截然不同的感受，时间久了，孩子便会形成或悲观或乐观两种截然不同的思维模式。所以，想要孩子拥有“迎难而上”的坚毅人格，身为父母的我们必须要注意自己的一言一行，不要把工作和生活中积累的负面情绪发泄到孩子身上，要尽力给他们营造一个乐观向上的成长环境。

石先生 建筑师 儿子 10岁

现实的生活是孩子最好的“练兵场”

现在家长都知道要尊重孩子，不能动不动就批评孩子，再加上独生子女较多，一圈人都宠着孩子。孩子一天天长大，会吃饭了、会数数了……我做父母的就忍不住夸。刚开始，我们也没有觉得有什么不妥，但是随着孩子长大，觉得有问题——这种泛泛的夸奖，会让孩子沉浸在自我欣赏当

中。为了让家长再夸自己，孩子在下次挑战的时候，会选择难度低、自己更有把握的事情去做。这样下去，孩子会慢慢的丢失挑战的精神。

其实，每个人面对失败都会感到恐惧，尤其是孩子。当父母对孩子有太高的要求时，孩子会更害怕自己的失败。同时，父母给孩子太高的要求

也会让孩子感觉到非常大的压力，这会一次又一次地打击孩子的自信，反而让孩子畏首畏尾、不敢前进。

当我发现问题的时候，就及时提醒家人不要过度夸奖孩子，但可以有积极的肯定。在孩子成长的过程中，我也会有意无意的放手让孩子自己决定自己的事情，并且去做，不管结果如何

我都会陪孩子一起面对，并讨论改进方法。我觉得培养孩子迎难而上的精神，首先要给孩子储备充足的自信；其次是遇见困难时解决问题的思维方式。在日常生活中，不管是孩子的学习功课还是孩子喜欢的运动项目，都会遇到各种问题，都是带着孩子不断形成迎难而上精神品格的学习过程。

“双奥”火炬手、北京冬奥宣讲团成员、青少年奥林匹克教育实践专家 周晨光

和孩子一起面对困难迎接挑战

自古以来，中国就是一个农业大国，过去在三百六十行里子承父业的居多，但行行能出状元，状元便是智慧与勤劳、汗水浇灌传承、迎难而上的承载。

在相当长的时间里，孩子们耳濡目染，或是亲眼所见，或是亲身参与不得不对面的，都是直接的生活与困难，从一花一木，一锹一铲，无论大小总是参与者。人们常说没有过不去的坎儿，而这些坎儿，又由于父辈曾经的经历和经验，在关键的时候总能助力孩子们过关。因此，这些有意义的现实传承，让中华民族生生不息，代代出英雄。

如今，时代资讯变得更加迅猛，更加高科技化，更加远离农耕、远离自然，人们不断被信息轰炸，可以说，见识越

来越多，但能力却不好说。因为父辈在忙，而这个忙和家庭、和孩子的发展往往是脱节的，很难有孩子再能看到父辈们在忙什么，了解到辛苦的汗水因何而出。少了很多同呼吸、共命运，少了很多共同面对风雨，源自骨子里的迎难而上就少了沃土和根基。

孩子都是父母的宝贝，若只有简单的血脉相传，却没有亲生父母的言传身教，那这孩子任凭是哪位专家大咖也很难教好，家长唯一的途径是尊重自然、尊重生命，让自己在所谓忙碌的挣扎中留出一些空间，留出一些生活，留出一点空隙，和孩子们共享天伦之乐，比如一起摸鱼捉虾，一起种花种草，一起远足奔跑，哪怕是一起缝制小沙包……经历这样从无到有

的小小挑战，那都是面对困难。

有了父母的陪伴，有了长者的呵护，有了共同的努力，困难便不再是困难，家长真正俯下身，与孩子们共同面对，能让孩子们遇见未来。有了这样的眼光，有了这样的前瞻，有了这样的呵护，那困难就更像是一种快乐的挑战。

不要空泛地说家长如何教育孩子迎难而上，当下最关键的是，作为家长，作为老师，作为成年人，我们不敢沉下心来，和孩子们、和祖国的未来一起面对困难，敢于面对，那才是迎难。

家长不用把事情想的那么复杂，仅仅是为了更多财富地位而奔忙是不行的，如果能放下一些对名利的追逐，

多一些对家庭、对孩子的陪伴，多一些对生命的仰望，对自然的崇敬，哪怕是一起玩耍，哪怕是一起做做游戏，其中都有无数的挑战，那孩子何尝不可以真正得到机会开始迎难而上。而这一切，真的取决于我们这些成年人敢不敢直面生命的本真。

在生命的成长过程中，小到一只蚂蚁、一株小草，大到一头大象、一棵参天大树，都是从一粒种子开始艰难地迎难而上，才迎来自己生命的延展，才有了未来活力绽放的无限可能。一切就是这么简单，对待孩子成长中所谓的困难，只要敢于一起面对，敢于一起去挑战，一起过了那些沟坎，一切就会变得简单。

本报记者 任洁 马超 张晶 杨琳琳