

催生出让自己充实的紧迫感和进取心，最终往往适得其反。

## ■ 适当“吃苦”有益成长

匈牙利籍心理学家、积极心理学奠基人之一米哈里·契克森米哈赖博士，在其著作《心流：最优体验心理学》中描述了各行各业领军人物的工作状态：全神贯注、投入忘我，在一件事情完成之后会有一种充满能量并且非常满足的感受。这种快乐的心理体验，被他称为“心流”。对于包括青少年在内的绝大多数人来说，在做自己喜欢并擅长的事情时，即使遇到了困难并为此吃一些“苦”，他们也是乐在其中的，而且在青少年的成长路上，适当“吃苦”有利于他们的健康成长。

“我认为没有所谓的‘快乐学习法’，青少年学习知识的过程必然是充满困难和挑战的，重要的是在‘自找苦吃’中有所收获，找到适合自己的学习方法，并在学习中成就自己的价值。”多年从事教育工作的云南省少先队队报《蜜蜂报》创办人、原主编辛勤说，在家庭、学校、社会的教育体系中，培养心态健康的青少年，重点在于树立正确的“吃苦观”，即在克服困难的过程中，认识自己、完善自己，进而实现人生价值。

其实无论是“心流”还是树立正确的“吃苦观”，心理、教育等方面的专家学者都不排斥“吃苦”，他们认为，尽管当下的青少年可能极少再面临物质匮乏的情况，但面对学习、生活上的苦却要比以往多得多。因此，正确的“吃苦教育”应该鼓励青少年敢于直面学习、生活上的苦，并引导他们找到适合自己的方式去克服困难、实现自我价值，进而

对他们的世界观、人生观、价值观塑造产生积极的影响。

## ■ 如何培养青少年的吃苦精神

在“知乎”平台上，曾有一个关于孩子教育方式的争论。一位家长提问：“儿子每天坐两个多小时的公交车上下学，我想锻炼他吃苦耐劳的精神，可他一直抱怨说离家太远，怎样才能让他理解我的良苦用心呢？”在这篇文章后面，许多跟帖和留言都是关于这样的教育方式是否值得的争论。“每天牺牲的这几个小时，拿来补觉、学习、运动不是更好吗？”“吃这样的苦，除了让他上课注意力不集中，还有什么效果？”如何让青少年吃的苦有价值、有意义值得探讨。

有专家表示，吃苦的目的在于“曾益其所不能”，所以，成长路上吃的苦应该是对孩子成长有所裨益的苦。培养青少年的吃苦精神有很多方式，比如：认准一个目标，不论别人如何怀疑、否定、讥讽，自己都绝不放弃、咬牙坚持，这是“吃苦”；为实现自己的梦想，放弃娱乐、不刷剧、不玩游戏、不参加无意义的社交活动、不冲动消费，坚持自律，勇往直前，这也是“吃苦”。这些苦，会让人变得越来越强大，吃这种苦，才有提升自我的意义。

“把孩子捆绑在卑微和局促之中，由此陷入贫穷思维，而放弃值得追求的无限可能。这是众多家长在进行‘苦难教育’时所犯的通病。”辛勤表示，对于普通人来说，让人有所得的不是苦难本身，而是战胜苦难成就更好自己的一过程。📖

本刊记者 李宏刚 / 文