

心理课

# 家长希望孩子能“吃苦”对不对呢?

□ 蒋吉平

很多家长常常恨铁不成钢地说,当时自己物质条件有多差,但是自己很努力地学习。现在孩子的条件有多好,但是学习上吊儿郎当的,好像是爸爸妈妈读书一样,要天天逼着去学习。觉得孩子是因为没有吃过苦,才这样不想读书。有的家长苦口婆心地教育孩子:现在不吃学习的苦,以后就要吃生活的苦。有的想要让孩子去打工,去体验生活。觉得孩子吃过苦了,就会好好学习。但这样的做法,很多时候都没有效果。



▲蒋吉平老师在上心理课。成建梅 供图

## ○ 穷≠苦,富≠乐

我们先来看家长所说的曾经物质条件的苦,这是把穷当作了苦。然而穷真的等于苦吗?随着科技的进步,现在普通人能够享有的物质条件可能已经超过了曾经的富人,但是普通人可能仍然觉得自己钱不够花、自己很穷,快乐并没有增加很多。曾经物质条件相对不丰富,小孩子摸鱼、捡田螺、掏鸟窝、打陀螺、摘野果、采藤摘笋,也很快乐,偶尔吃顿肉、穿件新衣,幸福得能上天。现在物质条件相对丰富,小孩子玩游乐场、打王者荣耀,却并没有拥有更多快乐。穷或富,描述的是物质条件的相对丰富程度。苦或乐,描述的是人的主观感受。人的主观感受既受物质条件的丰富程度影响,又相对独立。穷,可以苦,也可能乐;富,可以乐,也可能苦。

## ○ 现在的孩子,苦不苦?

我们的第二个思考是:现在的孩子,苦不苦?据调查,我国目前约有2500万中小学生遭受至少一种严重心理问题的困扰,严重心理问题的患病率约为13.1%~36.7%,其中以焦虑和抑郁最为普遍,中度焦虑、抑郁和重度焦虑、抑郁的患病率为16.1%~23.1%。现在的孩子苦不苦?真苦!既然穷不等于苦,过穷日子不等于吃苦,既然现在的孩子并不比曾经的孩子苦得少,那么,家长希望孩子能够吃苦,那种苦,指向的是怎样的一种“苦”?

## ○ 培养孩子的延迟满足能力

心理学家沃尔特·米歇尔曾经在幼儿园做过一个经典的“棉花糖实验”。在实验中,小孩子可以选择立刻得到一样奖励(有时是棉花糖,也可以是曲奇饼、巧克力等等),或者选择等待一段时间,实验者返回房间(通常为15分钟),得到相同的两样奖励。在后来的研究中,研究者发现能为奖励坚持忍耐更长时间的小孩通常具有更好的人生表现,由此,心理学家们提出了一个概念——“延迟满足”。让我们回过头再看,家长看重的孩子能够吃苦,究竟是什么?可能是不在上课的时候去与同学讲笑话,不听窗外的鸟叫声,认真听课;可能是忍着不去摸鱼、捡田螺、掏鸟窝、打陀螺、摘野果、采藤摘笋,先把作业写完;可能是家里没有把钱买新衣、买肉吃、盖房子,而是把钱用在付学费;可能是没有马上去打工赚钱而是忍受贫穷,坚持学业;可能是在别人打牌玩乐的时候,自己一个人在刷题……这个过程,也许有痛苦,也许有孤独。然而,也有投入后的充实,也有靠近后的喜悦。这并不一定是“吃苦”,这是“延迟满足”!没有马上去满足自己的欲望,没有马上去做让自己快乐的事情。而是把时间、精力、金钱,优先投入于、长期聚焦于可以在日后带来更大回报的事情。家长,不需要再试图让孩子吃苦来焕发学习动力,需要思考的是:如何培养孩子的延迟满足能力?家长,也不需要再说自己当年没吃学习的苦,现在才吃生活的苦。现在开始投身于一件事情,也未必晚。

(作者为南方中学专职心理教师,国家二级心理咨询师,东北师大心理健康教育硕士,市心理咨询师协会秘书长,市团体心理辅导大赛和专业能力大赛一等奖获得者,擅长青少年心理疏导、中高辅导,开设有公众号:吉平老师心理课)

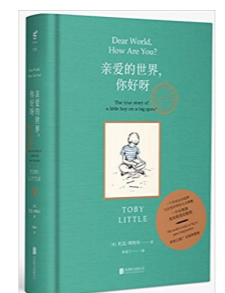
好书推荐

## 《奇想国的小豆豆》



《奇想国的小豆豆》是《窗边的小豆豆》的姊妹篇,只要拥有像小豆豆一般纯真的心灵,无论何时都能叩响通往奇想国的大门。从当年的窗边走向如今的奇想国,我们跟随小豆豆,踏上精彩的成长之旅。长大后的豆豆依然对世界充满了好奇。为了看焰火,她不知多少次跌进河里。在她眼里,圆滚滚的足球就是熊猫玩偶。但走得越远,她的疑问就越多:拥有那么多钻石的国家为何却是贫困不堪的国度?阿富汗的天空为何没有风筝飞舞?索马里的街上为何听不见孩子的笑声?本书作者黑柳彻子是日本知名作家、知名电视节目主持人、联合国儿童基金会亲善大使。1981年,根据在巴学园的经历,写下了脍炙人口的代表作《窗边的小豆豆》。

## 《亲爱的世界,你好呀》



小男孩托比五岁的时候,有了一个大大的梦想。他要给世界上的每个国家都寄一封信,问问那些国家的人,他们都过着怎样的生活。从2013年6月寄出信开始,托比踏上了他奇迹般精彩纷呈的环球旅行。托比给世界上每个国家的人都写了信,从夏威夷火山镇到斯瓦尔巴群岛,从危地马拉到马达加斯加,从南极洲到国际空间站,小小的手写信件穿越空间、地域、种族与文化,送到各种各样的人手中:小学生、家庭主妇、全世界游历的考古学家、国家公园园长、国际太空站航天员、南极科学家、英国驻蒙古大使、帕劳教育部长、伊拉克难民营里的小男孩、是个找到“泰坦尼克”号残骸的海洋探险家……男孩探索着世界,世界给了他温暖的回应。本书作者托比·利特尔居住在英国的谢菲尔德。他喜欢研究世界上各个国家的语言和文化,也在学中文。他的“写信给全世界”项目旨在展示这个世界有多奇妙,帮助人们更好地理解彼此,让世界变成一个更棒的家园。

# 今天,我正式成为一名株洲日报社天使记者啦!

本报讯(株洲晚报融媒体中心刘文)4月11日,株洲日报社天使记者入职仪式在株洲日报社举行。“新晋”天使记者现场领取了记者证和属于他们的服装,并亲手绘制了自己独一无二的记者证,正式成为株洲日报社天使记者。在本次入职仪式中,辅导老师

现场介绍了2021年上半年即将开展的活动以及怎样做一名优秀的天使记者。最后,天使记者们在北京红缨株洲康馨幼儿园果果一班杨松宇小朋友的带领下,纷纷举起右手宣誓:遵守纪律,热爱学习,积极参与活动,做一个合格的天使记者。



▲别看年龄小,天使记者们也是聚精会神听讲。刘文 摄

直通车

## 特别阅读:从“十万个为什么”到《十万个为什么》



▲阅读课堂,孩子们沉浸快乐中。杨睿彬 供图

本报讯(通讯员 杨睿彬)尽情徜徉书海,走向阅读更深处。近日,市二中附小四年级学生上了一堂特别的阅读课——从“十万个为什么”到《十万个为什么》。学生王皓颖和大家一起分享了自己读《十万个为什么》的收获

与感受。王诗怡和田垣玮带来了“纸杯与火”的小实验。他们沉着利落地操作,清晰细致地讲解引起了同学们对生活中所藏学问的兴致。黄治胜的阅读分享更引领大家从米·伊林的《十万个为什么》走向了自然百科。穿插活动

中的问题抢答,更让同学们兴致勃勃,有同学因为抢答还获得了烤红薯一个。整个活动中,同学们用心地聆听,静静地思考,积极地互动,充分感受阅读的乐趣。

我是班主任

## 建一间温暖的教室

□ 茶陵县芙蓉学校 彭琳

冰心说:“没有一朵鲜花不美丽,也没有一个学生不可爱。”每个孩子都有自己的花期,有早有迟。早开的花总是绚烂夺目,引来赞叹。那么,那些晚开的,又或是不开的呢?他们同样是含苞待放的花蕾,只要我们用爱心和赏识,用理解和宽容精心浇灌,这些含苞待放的花蕾同样能绽放成美丽的花朵。清晨,当黎明的曙光洒进教室,我静候在三尺讲台旁聆听孩子们琅琅的读书声,仿佛在享受人世间最美的乐章;黄昏,踏着夕阳的余晖,我目送孩子们离去;下课时会被可爱的学生团团围住,大家七嘴八舌地与我分享生活中的快乐、悲伤、新奇……这便是我平凡工作的一天。刚入学的元元高高壮壮,还常常违纪,孩子们都不愿亲近她。她总是眼带羡慕地看着他们。我问她:“你喜欢上学吗?”她说:“喜欢,但这里没有我的朋友。”我明白了这个自尊心强的孩

子其实很孤独。我引导她,教她换位思考;主动家访,引导父母耐心教育;课堂上,我鼓励她,给她找寻学习小帮手。慢慢地,她变得开朗了,会照顾他人了,也交到了自己的朋友。那一瞬,我看到了一朵花正悄悄地绽放。在日常班级管理我采用“积分制”,借助“班级优化大师”的点评功能让学生对自己的行为习惯有一个即时的反馈和反思。积分的目的不在于分数的得与失,而是在润物细无声地培养孩子们的自我领导力。因为每次老师反馈时,引发全班性思考,记录分数的同时能让孩子清晰自己行为的结果,从而让孩子们寻找到自己成长的方向。教育孩子就像牵着蜗牛在散步,他们总是慢慢悠悠,考验着我们的耐心,却又在不知不觉中展现出美好纯真的童趣,带给我们许多别样的风景。每个孩子都是上天派来的小天使,都有属于自己的广阔天空,即使他们由于种种原因表现得并



▲彭琳和学生们在一起。顾家萍 供图

不那么完美,但是在孩子们身上都蕴藏着某些奇特才能,要有火花来点燃他们。点火花的人就是教师。教师是在白纸上作画的人,我们要画得既美丽又有温度,我们的教室也会充满温度。我的力量也许微薄,却在孩子的心中筑起一道墙,也许不足以抵挡风雨,但却是个温暖的港湾。星星引路,伴花儿成长,迎接破晓的曙光……

社区活动

## 和爸爸妈妈一起读《爱书的孩子》

本报讯(通讯员 王敏)4月11日,醴陵蛟龙教育书香里儿童成长社区举办“《爱书的孩子》亲子读书会”,来自醴陵东岸小学、醴陵实验小学、醴陵姜湾小学的20组校园记者家庭参加了读书会。当日,社区罗老师带领校园记者们阅读绘本,开启了精彩的阅读旅程;安格斯和露西喜欢书,喜欢到什么程度,也许你都想象不出来。有一个画面看到他们家里堆满了书,满得装不下了,于是,他们做了一个决定,将这些书搬出去。把书都搬出去了,可是一切都变了,变得和以前不一样了,空间变宽了,他们之间的距离变得遥远了。直到有一天,书籍终于又重新回到了他们的生活中……故事讲到此,校园记者分角色扮演,演绎精彩的故事结尾。读完《爱书的孩子》后,孩子们还进行了DIY书签设计和制作。“亲子读书会非常好玩,以后还想参加这样的活动,和妈妈一起读更多的书。”校园记者张瑶瑶说。

## 我的班主任彭老师

□ 茶陵县芙蓉学校1905班 尹家乐

我的班主任彭老师长得很漂亮,她有一头乌黑亮丽的秀发,像绸缎一样光滑;长长的睫毛下有双炯炯有神的眼睛,像宝石一样引人注目;高高的个子,即是在潮水般的人群中我也能一眼认出她来。彭老师对我们既严肃认真又细心温柔!记得有一节语文课讲的是《小蝌蚪找妈妈》,因为刚放假后返校,还在想着有什么好玩的地方、还有着什么好吃的东西,没有认真听。老师发现后严肃地批评我:上课要认真听,不要想着窗外的蝴蝶飞来飞去,认真读书,长大后有本领才能像蝴蝶一样自由……我听了低下头,不好意思地看了看她。一个下大雨的早晨,我撑着雨伞去学校,鞋子湿了都不知道,彭老师知道了叫妈妈送来了鞋、袜,虽然雨水冰冷,老师却温暖了我的心!这就是我的班主任!你们眼中的老师是什么样的呢?