

## 编者按



生活中,你和孩子斗智斗勇过吗?家长绞尽脑汁想让孩子听话、懂事,希望他成为自己心目中“完美”的孩子,但有的时候并不如愿。父母之爱子,则为之计深远。为什么我们很爱孩子,孩子却离我们越来越远?

今日女报/凤网全媒体专栏《辣妈研习院》全新升级。每周一期,聚焦网络热点亲子教育话题,特邀亲子教育专家细致剖析孩子的成长问题,缓解育儿焦虑,助你用智慧和爱陪伴孩子成长。



亲子专家 王建平博士

## # 吃苦夏令营 #

暑期夏令营种类繁多,但今年“吃苦夏令营”快速脱颖而出,获得家长们的青睐。不少家长选择把孩子送到拓展训练营或农村、山区,通过训练体能、体验艰苦的生活,让孩子们远离手机、电脑,感受与城市完全不同的乡村生活,希望孩子们在体会劳作的辛苦和生活的不易中,完成自我提升。不过,虽然是“吃苦”,但所需费用并不少,记者搜索发现,类似的夏令营为期5—7天,价格大多在三四千元。花钱买“苦”吃,真的能让孩子发生蜕变吗?

吃苦是“苦其心志”,  
而不是“饿其体肤”

不可否认,让孩子适当吃苦有利于他们强健体魄和养成坚毅性格,但家长不能指望通过“吃苦夏令营”一改孩子多日养成的懒惰和散漫等不良习惯,这是不符合教育客观规律的。在我身边就听到有不少家长反馈,自己的孩子参加过“吃苦”夏令营后,短时间内变化明显,但随着学习的压力变大、生活回归常态,一切也就回到原来的节奏。现在人们的生活水平大大提高,为了磨炼孩子的意志而刻意“施虐”,多少会让孩子觉得有点“虚假”。

因此,“吃苦教育”不是让孩子搞一次拓展训练或山区游就能完成的,我觉得将“吃苦”化于家庭生活之中、贯穿成长始末更合适。比如让孩子承担洗衣、洗碗、做饭、打扫房间等家务,通过持之以恒的引导,慢慢养成孩子能吃苦、善坚持、懂自律的品格。

“吃苦”也不是一味“受苦”,家

长在孩子选择这类夏令营时,要注意“吃苦”程度与孩子年龄、兴趣特长和身心承受力等是否契合,因势利导、有选择性地报班。尽量选择有正规资质的夏令营机构,防止发生影响孩子人身安全的意外情况。

同时,也要区分哪种苦是“有益之苦”,除了夏令营里吃挑战体能极限、承受艰苦环境的苦,更要关注能不能吃自律、钻研之苦。吃苦是“苦其心志”,而不是“饿其体肤”。现在家长经常说孩子挺“苦”,这个“苦”更多的是学业压力以及伴随其中的心理压力等。与之相对应的是考验孩子抗挫折和抗压能力,如何让孩子在面对挫折、解决问题中不断提升自己的心志和应对能力,这才是他人生应该经历的“痛苦”。

所以,家长在这些方面多加关注、引导,可能远比让孩子参加“吃苦夏令营”有意义。

## 天才网球少女郑钦文的“残酷”成长之路

文/小清

2024年巴黎奥运会正如火如荼。

在8月3日的巴黎奥运会网球项目女单决赛中,中国女将郑钦文直落两盘,击败克罗地亚选手维基奇,为中国拿下了首枚网球单打奥运金牌。赛后,这位21岁的中国天才少女迅速刷爆各大平台,成了本次巴黎奥运会的顶流之一。

三年前,郑钦文还是世界排名第108的新人,从默默无闻的小将,到声名鹊起的天才少女,很多人想知道,郑钦文的崛起之路是如何做到的。

## “虎爸”的魔鬼式育娃之道

郑钦文2002年10月出生于湖北十堰。郑爸郑建坪曾是一名田径运动员,所以希望女儿能学习一个体育项目,而小时候的郑钦文也确实表现出了惊人的体育天赋。据郑爸爸说,她出门不爱坐车,而是愿意跑步到达目的地。郑爸当时便决定,这么好的苗子,一定要好好培养。在试过乒乓球、羽毛球等运动项目后,看女儿对网球表现出了兴趣,郑爸就为6岁的女儿选择网球运动员这条道路。

在中国网球届最顶尖的球员是他们的湖北老乡李娜,郑爸决定带女儿抄李娜的“作业”,找李娜的网球教练去求师学艺。但李娜的省队教练余丽桥对郑钦文并不看好,因为当时的小钦文个子不高且有点偏胖,余丽桥觉得她身体条件一般就不愿意教。郑爸就到处找人给女儿说情,甚至让女儿认余丽桥做干妈。最终,余丽桥收下了郑钦文。

郑爸爸训练女儿是魔鬼式的,除了让她跟教练学习外,还让她回家也要训练。为了给女儿营造纯粹的训练环境,他们家里几乎“家徒四壁”,这样就能方便她随时在家里挥拍训练。

网球是高强度的体育项目,郑钦文的童年基本上是在一次次摔倒、一次次受伤中过来的。2014年,年仅12岁的郑钦文参加了全国青少年

网球排名赛12岁组别的比赛,或许有些懈怠,连输几球。比赛暂停时,郑爸大发雷霆,还当场“教训”了女儿。郑爸告诉女儿,如果水平不如对手,用尽全力还是输掉比赛,那是英雄;如果消极比赛,则是对网球、对观众,更是对自己的不负责任。听了父亲这番话,郑钦文终于打起精神。那场比赛,郑钦文最终取得了胜利,一举获得女子网球赛事单、双打两项冠军。她也因此也成为湖北十堰建市以来全国网球赛事冠军第一人。

## 不惜代价竭尽所能为女儿铺路

网球培养有体制内和体制外两种路径。郑钦文走的是体制外的路线,自行承担所有费用,而网球也是一项非常“烧钱”的运动,除了平时的训练,参加国际比赛也要不小的开销。据《三联生活周刊》报道,中国顶尖运动员在海外的训练和生活费用,平均一年在300万元人民币左右。郑建坪从事外贸、建材和汽车配件的生意,虽然收入也不错,但持续的投入也要让他的家庭承担不小的经济压力。为支持女儿打球,郑建坪不惜一切代价,为此甚至不惜变卖了部分家产。

郑建坪不仅投入财力,同时也倾注了大量的时间和精力。每一次女儿的比赛他都会亲临现场,陪伴女儿复盘比赛和总结。2014年,郑钦文在余丽桥的带领下夺得了国内同年龄组的冠军,并在湖北省第十四届运动会上斩获五枚金牌。同年,郑建坪认为女儿是时候“与国际接轨了”,于是带着女儿到北京,找到了阿根廷籍的国际网球名帅卡洛斯·罗德里格斯——当年带领李娜拿下澳网冠军的教练。随着郑钦文逐渐走入世界赛场,郑建坪又联系到了西班牙教练佩雷·里巴,并送女儿到国外参加训练。

好在郑钦文足够争气。2018年,郑钦文在国际青少年网球锦标赛中夺得U18冠军,就此走上国际舞台。从2022年的法网开始,当时只

有19岁的郑钦文开启了自己的急速上升之路。2023年美网打进八强、2024年澳网闯进决赛、在WTA500郑州站夺冠、在WTA250巴勒莫站两度捧起单打冠军……凭借着一场场胜利,郑钦文的世界排名从三年前的几百位开外,狂飙到了如今的世界第7位,直到获得奥运冠军。

## 严苛训练铸就钢铁般的意志

除了父母的全力托举,其实郑钦文能成功也离不开她自己的努力。她的教练里巴坦言,这辈子没见过像郑钦文这样努力的人,在训练场上她永远是最早到、最晚走,即使筋疲力尽也表现出一种继续训练的渴望,常常对训练强度不够而不满。

另一位教练余丽桥也说,郑钦文“不老实”,如果两组人轮流打20个球该换人了,她经常会偷偷地多打10个,想尽办法地多练。

这种非凡的勤奋来自严苛的家庭教育。为了把她的体脂率保持在7%,他的父亲要求她不吃任何零食,也不能喝饮料,一年365天都坚持吃鸡胸肉和西兰花。20岁以前,她没有戴过任何首饰,没穿过任何漂亮衣服,没玩过手机,只有日复一日的训练。

父亲的严苛训练铸就了她钢铁般的意志,但同时她也衷心感谢父母一路以来的鞭策和支持,郑钦文说:“没有他们,我做不到。因为他们确实为我的网球生涯做出了一些重要的决定。”

郑钦文成长的故事,能给我们什么启发?

我觉得,她不是普通家庭“鸡娃”好榜样,她的成功是多方面的因素叠加而成,而且多少还带着一些“赌”的成分,当然,最终她的父母赌赢了。但她依然向我们展示了一种榜样人生。

虽然不是每一个孩子都能成为郑钦文,但是每个孩子都有机会成为自己人生的“大女主”或“大男主”。毕竟,正如郑钦文所展现的那样,找到自己的热爱并持之以恒地努力,你也可以绽放出耀眼的光芒。

## 慧妈简介 &gt;&gt;



小清

首席记者、家庭教育专栏编辑。  
“我是在育儿路上  
一路孜孜以求的  
职场妈妈。”



扫一扫  
看更多精彩内容