

问题：孩子小小年纪总觉得无聊，父母该怎么办？

引导子女在小时候就学会自我挑战——尤其是体育类、制作类的项目。

最简单的比如学游泳，挑战更长的游泳距离。

学跳绳，挑战一分钟跳出的最多次数。

学篮球，挑战三分钟投进球数。

学做航模飞机，挑战最久滞空时间。

学做四驱车，挑战最高圈速。

打开吉尼斯世界纪录，找一找不影响健康和安全的，都可以试试。

这是小孩子体验这些东西最好的时机。

做个示范，教 ta 入门，只要 ta 体会到了基本的快乐，这些挑战都是没有底线的，什么样的闲暇时间都可以占满。

你要想的话，那就冲击吉尼斯世界纪录。

什么样奇怪的技艺也罢，顶球也罢，转铅笔也罢，飞扑克也罢，重在锲而不舍、精益求精，练出心得，练出卓越，练出自信。

父母在这期间可以做大量的心理辅导和鼓励工作。比如找资料，做技术分析，带着去同行交流，请教专家。

而最重要的，是帮 ta 做记录，培养 ta 做记录的习惯和艺术。

其实人难以坚持努力的一个主要的原因，就是看不到努力的可视化的成果，没有一个肉眼可见的事物在变大、变厚、变长。

要培养子女的坚持，不是靠批评 ta 们不坚持、没毅力、不是靠奖励蛋糕冰淇淋、不是靠举名人故事、不是靠痛心疾首或者语言奖励。

而是要靠对记录的重视。

凡练习，必记录，凡挑战，必留痕迹。

这一点你跟游戏学学。为了个完美过关、为了排行榜上的等级、为了个神装甚至只是个名字的颜色，你娃多能熬？

ta 们甚至可以重打一遍，就为了录个屏。

这种向着挑战世界纪录努力的体验，对塑造子女的人格和价值观有很大的造就。

一旦迷上，既成事业。

从此 ta 再也不会满足于“比上不足比下有余”，干什么都会很容易进顶流。

顶流相通。

编辑于 2022-06-13

<https://www.zhihu.com/answer/2527010015>

评论区：

Q: 挑战电子竞技的高积分可以吗？比如英雄联盟的高段位

A: 战略类——比如文明——也许可以。考手速考反应神经的不提倡。

B: 小时候最喜欢玩帝国 2，还不懂手速，就喜欢战略

A: 不推荐即时战略。

推荐回合制战略

---

更新于 2023/4/20