

问题：「父母坚持用苦难教育培养逆商，却把孩子逼成抑郁症」这种教育模式该退出历史舞台了吗？

今天讲讲什么是正确的苦难教育。

举一个最典型的苦难教育的例子——例如父母带子女去种菜，分了半亩地给 ta 翻土。

就给一壶水，俩馒头，一块羊毛肚毛巾。早上去，傍晚回。大苦力活，旧社会长工干的。

以此为前提，有两种苦难教育法：

第一种，做得慢就骂，做不完就打。也就是“旧社会全体验”。

第二种：

先让小朋友干个把小时，老爹也干个把小时。

干完老爹过来看看小朋友刨的这一块地。

狗啃一样，还巴掌大，还汗流浹背，还手上打泡，水还喝了半壶。

看看老爹刨的地，又匀又深，而且比小朋友还快一倍多，面不改色气不喘，轻松自在。

这时候小朋友身上浑身都是问题——

为什么喝那么多水？一个是外套没脱，热；第二是动作有问题，喘，水分散失大。

为什么狗啃一样？动作没架势。两脚一会儿这么站、一会儿那么站，导致抡出去没准头。

为什么慢？正确做法是一个重的撬起一大块，然后再轻轻敲几下把大块敲碎成散土，让土地变松软，顺便歇歇手为下一下重的养力。ta 全大力一小块一小块的挖。

为什么浅？因为握干滑把的技术没掌握，不是在用核心肌群带动离心加速运动，而是身体不动全靠上肢砸，不但累，而且力量还不够。

为什么累？因为正确的动作是利用杠杆力“撬”起土块，但他是本能用力往后拖拽，“掏”出土块。

不要一股脑倒给他，而是把他现在刨的这块边界插根树枝。

教他一两个新诀窍，再干一小时。再插一根树枝。

再教一两个新诀窍，再干一小时，再插一根树枝。

一天四轮，就差不多了。

再让小朋友自己对比一下这四块地。

再对比一下自己的心情——是不是第一个小时充满了绝望？第四个小时却充满了希望？

之前制定的任务真的艰巨到可望而不可及吗？之前觉得一眼望不到尽头、不知道啥时候才能搞得完的活，真的有那么吓人吗？

看到这两种苦难教育的差别了吗？

前者是忍受苦难的教育，而后者是對抗苦难的教育。

前者让人事后感到比事前更虚弱，因为确实被削弱了。

后者让人事后感到比事前更积极，因为发现了自己的上限远比自己原本认知的高，何谓“苦难”的定义门槛被抬高了。

忍受苦难的教育是不是毫无意义？也不尽然——它可以教会子女“即使受了这样的打击也不会就死”，甚至可能凭着子女自己的悟性领悟某种诀窍，实现某种对抗苦难的经验。但是显而易见，如果这样的打击是父母人为安排的，必然会导致亲子关系受损，因为本质上这是对基本契约的背叛。

如果没能凭运气领悟到什么诀窍而产生战胜感，那么子女会在这种忍受教育后受到“被困难削弱”和“被父母背叛”的双重杀伤，当然会积累抑郁倾向。如果这还被当作一种教育方法被积极的反复运用，那么最好的结果也只是培养出了一个善于与苦难对抗但与家庭反目成仇、将来要看运气看能不能和解的子女。

这份和解就算是有运气能在若干年后达成，在未能和解的这么多年里也要造成严重的损失。

而对抗苦难的教育呢？子女越战越强之外，还很容易习得一个最基本的信念——任何事情都有门道和办法。先把门道摸清，办法用上，就算是灾难也可以先打个七折再说。要不是灾难就可以多收两三成。

人生不在于一帆风顺，而在于“临难打八折，逢喜加两成”。再加上做人不要太反社会，来个四六开甚至三七开，你就基本上解决了人生安乐问题。

这不是什么火箭科学，只有百分之一的人瑞可以摸得着，而是少说七八成人都可以办得到的事。

所以十几二十来岁天天惦记着“zs 逃避悲惨的人生”实属二了吧唧。

现在再说说苦难教育——这就是专指对抗苦难教育——的一些关键细节问题。

1) 你可以安排的“苦难”仅限于“繁重但成果直观的劳动任务”，而不能是纯粹的折磨或者成果不直观的挑战。

例如你不能安排子女苦练打坐，腿盘的得快切除了，问 ta 有没有体会到“物我两忘之境”。你想他看到如来，人家一闭眼看到的是咸蛋超人对变态老爹 biubiubiu。

成果一定要直观，最好能硬梆梆摆在桌子上，直接数量庞大、分量压手、触目惊心，是条狗都要凑过来问“这啥好东西”。

2) 这成果必须值钱，有客观的市场价格。比如叫小孩剥蚕豆，一盘蚕豆炒鸡蛋二十块，剥蚕豆这活就值八块。这是市场价可查的，打开外卖软件就能查到。

不要干那种“把胡椒和盐分开”的没有市场价值的任务。那是可以摆在桌上，是触目惊心，但是触目精心的白目，狗看了都要翻白眼。

3) 你自己必须对这项劳动有足够的熟练，而且是知其然也知其所以然，足以把原理到要领到执行细节到示范都可以讲清，以至于可以做出足够多的细节指导，让他感受到体验的飞速提升。

你自己干得飞快，但你自己说不清是为什么，只知道“这么一转这么一扯就行”，无法把动作分解、无法把要领量化、无法解释这个量是怎么推算出来的、为什么要这么推算，那你别乱搞。

因为“神秘技术”是无法指导的，指导的结果往往是反复努力无法掌握的人学到“人和人天生有差距”，把问题归因于“天赋”。

天赋论本质上是习得性无助这块朽木上长出的黑木耳，属于一种症状，一种精神伤疤。

研究才是人类的真正技能，一切其他技能都只是这一劳动的成果和衍生物。你要借着这种体验，展示研究的威力，让子女对研究这项根本技能有直观感受、养成正确的瘾。

对研究上瘾的人，一坨屎都是生命宝藏，泥巴都能当金子用，空气中都能捏出水来，根本不知道“穷”字怎么写。

你不要自己就是个半吊子，给子女亲身示范一遍“这种困难连你爹妈也无法战胜”，这未免过于行为艺术了。

4) 干这事一定要耐心，不要指望一言点醒阿罗汉。

你自己极为擅长，你没有任何必要担心子女最后学不会，也就没有任何必要担心最后ta们不能获得必要的解放感、胜利感，除非你在这期间自己往里掺一万句“你怎么还不明白”“你怎么这么蠢”“真不知道你哪像我”。

本来稳赚不赔的活，活生生干成亏本还挨打。

你一要开口说这话，你马上眼前就要出现音效和画面——

“灯等等~~~ 金币 -1000”

扣钱的，知道不？

本来稳赚不赔的，赢定了的，现在扣钱了，知道不？

一千一千的扣，一次一条半软中华，直接飞了、扔河里了。

给自己留点利润好吧？

不能一口气讲四个小时理论课，铺出十二个要点，然后要求子女顿悟成佛，日月换新天。

更不能只讲六十秒理论课，铺出十二个要点，要求子女顿悟成佛，日月换新天。

尤其不要说“狗都明白了你还不明白”——狗没明白，不信你问狗。

再说一遍，本来稳赚不赔的，这是唯一能做亏本的搞法，听明白没有？

严守这些规则——这不难守——苦难教育不但要搞，而且要早搞、快搞、大搞，搞出花样，搞出传统。

两百年前高祖教太宗剥蚕豆，太宗教世宗，世宗教仁宗，祖宗八代，今天轮到我教你。

剥完这一车蚕豆，便入东宫。

---

评论区：

Q: 批评是要有爱支撑的。批评的结果不是让人愤恨无力，是要给人以希望，让人在黑暗隧道感到远处隐约传来的风。

B: 以上父母所做的就是游戏设计的工作，目的是让孩子学会设计游戏，不是不可以看答案，而是看了答案怎样做到举一反三，这是要靠自己钻研的，开始钻研的动力就来自，从小对父母设计的钻研游戏带来的预期奖励。

这样的事实预期，从根本上消除了钻研过程中“我是不是在浪费时间”的自我怀疑。而是把注意力放在我的钻研是不是有效的，游戏机制是不是合理的。

越干的好，就越爱干。

只要是尽力拿出来的成果，哪怕回头看有更好的方向，也会发现一切都是必然，我尽力了，所以不后悔，也许对一件事后悔的本质是被其他因素干扰而没达到自己的上限，是我有能力做到，却没做到，是潜力的未兑现。

【一边上班，一边写小说，一天只能写两千字，有必要坚持吗？】

<https://afdian.com/p/4404e6a4ebc211efa5d552540025c377> (#坚持的必要#)

觉得痛苦，那就先去做这个化苦为乐的工作，去做关卡设计，奖励设计。这个关卡设计能成功，你再坚持。

关卡设计设计不出来，每天疼得龇牙咧嘴，肯定会放弃。

坚持一定是幸福的、快乐的、是深感值得甚至深感幸运的。

---

更新于 2025/3/21