

“没苦硬吃”VS“先苦后甜”

老话说“吃得苦中苦，方为人上人”“先苦后甜，幸福万年”，意思是如果一个人要实现成功和超越，那一定要吃得苦、受得住挫折和磨难，这也是不少老一辈人的想法。但最近，“有福不享，没苦硬吃”成了小红书等以年轻人为主要用户的社交平台上的热议话题。年轻一代和老一代似乎有了不一样的看法。而今年8月，一篇来自《自然》旗下子刊《分子精神病学》的文章却指出：吃苦，特别是早年吃苦，对大脑发育和个人行为有多种不利影响，过分吃苦可能会有害大脑。

扬子晚报|紫牛新闻记者 沈昭

没苦硬吃引热议

年轻人不理解：干啥给自己找苦头吃？

“我奶奶真就是没苦硬吃，面条放冰箱里都长白毛了，舍不得丢，偷偷煮了吃了，结果食物中毒花了四千块。”“我家也是，每次剩饭都不扔，把剩饭和新饭煮一起，新饭又成旧饭，每天都是吃剩的。”“亲妈，搬家不叫搬家公司，非得要自己搬过去，结果半月板裂了花了几万块。”

近期，在年轻人活跃的社交平台上，“有福不享，没苦硬吃”成了一个热议的话题。不少年轻人花式吐槽，分享自家长辈那些自己难以理解的节约行为，并举出无数个“捡了芝麻丢了西瓜”的案例：在炎热的夏天不愿开空调结果中暑了；晚上起夜为省电不开灯滑倒骨折住院；明明有洗衣机但就是坚持手洗结果闪了腰……

此外，还有不少网友提及长辈给小孩人为制造“苦”吃的问题，此前网络上有一条家长的求助帖引发讨论，这位家长说自家孩子刚刚高考结束，这几天一直在疯狂打游戏，很担心这样玩下去孩子要废了，希望网友能出主意把孩子弄出去打暑假工，多多磨砺一下。但网友们却并不赞成这种做法，认为“这没必要，放过你家小孩”，还有的网友指责家长“你是见不得小孩舒服吗？”

面对网上“有福不享，没苦硬吃”这个话题，南京市第五中学正高级心理教师杨静平认为，“没苦硬吃”这个说法本身就不友好，甚至对老年人来说不够尊重，“老人只是受到过去生活习惯的影响，他们的眼界、视角与年轻人不同，在很多事情上也有观念差异，但老人就是

老小孩，是可以沟通好的。”杨静平以自己与老母亲的沟通为例，“我和我家老人说，‘你看吃饭的就我们两个人，我的胃口也就这么大，我也不喜欢吃剩菜，你吃剩菜对身体也不好，但是你烧菜又烧多了，那怎么办呢？我給你一周的时间让你来找感觉，估量一下多少量合适’，我家老人很快就学会了，知道做多少饭菜刚刚好。”

而对于没“苦”找“苦”吃的行为，杨静平认为应该站在不同的角度去看问题，“从孩子的角度看，他刚高考完肯定是馋手机、馋游戏的，玩个几天释放一下也很正常。但从整体来看，暑期还是需要做一个规划，这就需要家长来和孩子共同完成，这个暑假应该做什么，是学习技能还是出去旅游都行，家长充当的是一个帮助者的角色。”

吃苦真管用？

颠覆认识：多吃苦，对大脑有害

明明可以轻松自在，为啥非得找点苦头吃？吃苦对身心健康发展真有好处吗？最新一项研究成果可能会颠覆你的认知。这篇来自《自然》旗下子刊《分子精神病学》的文章指出，大脑具有可塑性，在面对逆境（包括困难和恶劣的自然环境）时，人的神经、代谢等生理调节系统会产生各种生理反应，以适应逆境。如果长时间或者反复面对逆境，这种生理反应会逐渐积累，从而形成“应激负荷”，这种负荷在很大程度上会导致精神和身体上的疾病。

该项研究列举了一些经典案例。比如“贫穷”带来的影响，一些家庭认为富养可能让孩子变得骄纵，贪图物质享受，因此有意地采取“穷养”的教育方



式，但研究者认为生活在贫困中的儿童更有可能遇到发育迟缓、认知和学业水平更差的情况，情感和行为出现问题的几率也更高。恰当地为子女提供生活和成长条件才是培养之道，一味追求“穷养”似乎不是正确的决定。

这项研究认为，逆境会对某些个体大脑的杏仁核、海马体、前额皮质和前扣带回皮质等造成影响，进而引起情绪调节、记忆和决策功能的失衡，增加心理健康问题。

在物质丰富的今天，孩子成长更需要增加心理营养，不应该制造“心理逆境”。家庭、学校和社会应更注重儿童青少年成长过程中的心理照顾和促进，多了解一些儿童青少年的心理发展特征，多一些共情式的沟通、有质量的陪伴、理解支持和认可才是提升儿童青少年心理韧性的重要保障。

心理专家谈：沟通理解最重要

共情式的沟通、有质量的陪伴、理解和支持不仅适用于孩子的教育，还适用于与老人的相处。南京市秦淮区教师发展中心心理指导师芦芳认为，老人成长环境和年轻人成长环境不同，所以看待世界的角度不一样，彼此之间可能理解不了甚至产生激烈的矛盾冲突，“当代年轻人，童年时经济情况比老一代好很多，在财务上的安全感更足一些，所以舍得给自己花钱，愿意为自己花钱。老一代人，童年、青年时期为解决温饱问题，还需要拼尽全力，容易产生灾难化思

维和危机意识，对财富确实过度敏感，养成了喜欢储蓄和囤积物品的习惯，例如囤积塑料袋、外卖包装盒等。两代人价值观不在同一个维度，对于幸福的定义也不同，就人为形成‘没苦硬吃’和‘没福硬享’这两种经济消费观念。我建议双方多多沟通，尊重彼此的行为边界。”

实际上，年轻网友们对长辈行为的吐槽抱怨，并非出于讨厌，而是因为家庭中存在代沟，彼此交流不畅。比如说洗衣机的使用，年轻人习惯用洗衣机，对其清洁能力十分信赖，而老人的生活经验就是手洗才更干净放心，对洗衣机的清洁能力并不信任。两代人之间都觉得对方做得不够好，自己的方式才更合适。年轻人吐槽老人没苦硬吃光制造麻烦，老人抱怨年轻人娇生惯养满嘴牢骚，其实都不是正确合理的沟通方式，“一代人有一代人要解决的问题，不同代际的人面对的苦、对苦的定义感受也有所不同，老人也不能说现在年轻人吃饱穿暖了就一点烦恼都没有了，年轻人也有自己的苦恼。”杨静平表示，“相互理解很重要。”

“家是谈爱的地方，不是比对错的地方。建议两代人用心学习心理学知识，刻意训练沟通技能。先谈情，再说事，用温柔的沟通方式进行沟通，这也是建立情感联结的最有效的方式。”芦芳表示，“年轻人可以温柔地牵起父母的手，在心理学知识的引导下，带着老一代人提高认知，学习成长。现在，我们教爸妈学享福、学放下，这也算是新时代智慧的乌鸦反哺吧！”



欢迎读者们踊跃闯关，积极投稿。
参与方式：
发邮件至shenzhao716@126.com

第1关·数独



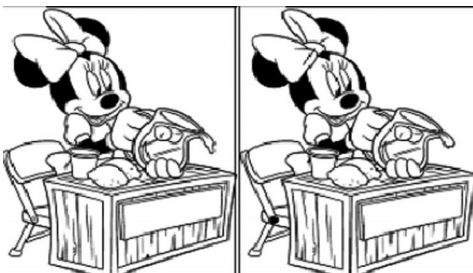
连续数独：将数字1~9填入空格内，使每行、每列和每宫内的数字均不重复。灰色粗线两侧格内数字之差为1，没有灰色粗线的相邻两格内数字之差不能为1。（北京数独运动协会供稿）
（扫二维码找答案）

		4		1		6		
				7				
8								7
			6		5			
6	4						3	5
			7		8			
4								3
				5				
		3		6		9		

第2关·考眼力

两幅图有五处不同，你能看出来吗？

陈丽慧 编制
（扫二维码找答案）



第3关·夏日佳果填古诗

炎夏时节，瓜果鲜美。请在空格中填上夏日佳果，使诗句完整。

- 黄金色，筠笼出薊丘。（马祖常）
- 空有树团团，却是枇杷解满盘。（陆游）
- 碧蔓凌霄卧软沙，年来处处食□□。（范成大）
- 日啖□□三百颗，不辞长作岭南人。（苏轼）
- 黄栗留鸣□□美，紫樱桃熟麦风凉。（欧阳修）
- 东园载酒西园醉，摘尽□□一树金。（戴复古）

陈春华 编制
（答案本版找）

答案：1.李子；2.杨梅；3.西瓜；4.荔枝；5.桑葚；6.枇杷。