

外展训练营有助于培养中学生的自制力

不久前，我国教育部宣布：全国的中三学生在 2020 年之后，都得参与外展训练营。听到这个消息，多数学生都纷纷抱怨，想尽办法“逃离”。但外展训练营并不是什么可怕的事情，它甚至对学生们有所助益。它有助于培养学生们的自制力。你可能在绞尽脑汁地想：“外展训练营和自制力到底是指什么？这两者又有什么关系呢？”

外展训练营其实是教育部在乌敏岛为中三学生举办的五天四夜的露营。学生们在那里不但不能使用手机、不能冲热水澡、也不能在舒服的房间里睡觉，每天都得睡在空气不流通的帐篷内。

那自制力又是什么呢？自制力是指人们自觉控制自己的情绪和行为的能力。但我们为什么需要自制力呢？有自制力的人善于激励自己勇敢地去执行决定，与压制那些不符合目的的行为和情绪。因此，自制力是每个人都需要具备的能力。而外展训练营之所以对同学们有助益，就是它有助于学生们培养自制力。

首先，学生们在参与外展训练营时，都会被分到人数为 13 至 16 人的组别，在五天内共同进行各种团体活动。学生通过这些活动，就会培养出自制力。

这些活动包括团体划船、煮饭、搭帐篷与导航。这些活动都必须通过整组的合作，才能顺利完成。这听起来可能只是培养团队精神，但事实并非如此。同学们都来自截然不同的背景，无论家境、思想、办事方法、价值观都大不相同，因此组员之间难免容易起冲突。虽然如此，为了顺利完成活动，整个团队还是必须一起合作，解决之间的矛盾。而想要合作，就得好好沟通，学会包容别人。就算再生气、不屑，也要控制自己不说出或做出伤害别人以及整个团队的话和事情。而这不就是自制力的体现吗？由此可见，外展训练营的活动安排能促使同学们培养团队精神，还让他们培养出自制力。

其次，学生们在参加外展训练营时，也能通过安排自己和团队的每日三餐，培养自制力。在露营的第一天，每个团队都会一次过收到接下来五天的三餐，并得一起计划每餐会吃什么。与此同时，学生们各自也会收到那五天的零食。

学生们必须懂得合理安排团队和自己的三餐，否则最后几天可能会完全没食物吃。因此，学生们得控制自己的食欲和种种诱惑，不能在前几天看食物好吃，就把它全部吃完，害得队友和自己饿肚子。

与其只是告诉学生们缺乏自制力，无法控制自己食欲的结果，不如让他们亲身体验并承担所遭遇的后果。这样，他们才会更深入地了解自制能力的重要性。就如爱因

斯坦曾说：“见解的唯一来源是体验”。只有让学生们真正体验没有自制力的后果，他们才会有所领悟，借此培养出自制力。

最后，外展训练营的体育活动及环境会考验学生们，让他们培养自制力。如之前所提，外展训练营在乌敏岛上举行。学生们因此会有机会与大自然有亲密接触，也难免得弄脏自己的手脚。体育活动也包括七八个小时的划船和背着近 15 公斤的背包远足，以及进行几十米高的攀岩。

一生过得干净舒服，无需劳动的学生们因此会被这些活动将体能推到极限，情绪也变得糟乱、暴躁。但是，无论如何，学生们还是得打起精神，调整和控制自己的情绪，顺利完成任务。例如远足时，突然下起大雨，之前已经疲倦、烦躁的学生们都想放弃，他们也开始为小事争吵。但是，学生们最后还是会发现，他们要想完成远足，回到露宿地避雨，就得冷静下来，尽力控制情绪，不能把不满发泄在别人的身上。相反的，他们必须保持乐观的情绪，继续前进。

就如碳原子在高温和高压下变成闪亮的钻石；如铁经过高温熔化，变成铁水，形成各种实用的器物；如黏土在砖窑里经过高温焙烤，成为坚硬的陶瓷，学生们在外展训练营的种种挑战之下，学到如何在最恶劣的情况下控制自己的情绪和行为，也就是所谓的自制力。而学生们一旦发现自己在面对挫折、困难时也能拥有自制力，以后自然也会在平常生活中继续展现自制力。

鉴于以上所述，外展训练营的确有助于培养学生的自制力，这确实是个值得参加，并且让学生获益不浅的活动！

指导老师：沈玫伶师