



祁陶宇，科学学习力父母学院副院长，中国科学技术大学管理学硕士、中国科学技术大学终身学习实验室副主任。

引导孩子 学会面对输赢

文 / 祁陶宇

在绘本《输不起的莎莉》中，主人公

莎莉是个什么都喜欢争第一的小姑娘，她喜欢吃乳酪通心粉的时候比哥哥先吃完，在学校排队要排在第一个，喜欢在课间第一个冲出教室……她不允许自己失败，当然她也不能接受自己的团队失败。每次她的团队遇上了问题，她就会尖叫着表示不满。她这样的举动让周围的朋友都有点讨厌她，都不愿意和她做朋友，还给她取外号“输不起的莎莉”。

其实在我们生活中，有很多像输不起的莎莉这样的孩子，他们做什么事情都要争第一，只能接受赢，输了就哭闹、发脾气。如果你的孩子也有这些表现，父母一定要引起重视，要注意引导孩子正确地面对输赢。因为人的一生很长，没有人能一直赢，孩子总会面对失败，但是我们需要引导孩子调整好心态，可以享受赢，也要正确看待输。



【案例】

淘淘是一个4岁正在上中班的孩子。淘淘的爸爸总喜欢在晚饭后带着淘淘一起比赛搭积木，淘淘的爸爸说这样可以培养淘淘的竞争意识。比赛时，爸爸总是故意示弱输给淘淘，淘淘每次赢了都特别开心，爸爸也会特别开心地夸奖淘淘：“淘淘真棒！淘淘搭积木搭得最好！”淘淘也总是自豪地说：“我赢了！我是第一名！”

可是有一次，淘淘和与他同龄的好朋友奇奇在一起玩比赛搭积木的游戏时，奇奇可没想着要让着淘淘，结果淘淘输给了奇奇。这下可了不得了，淘淘开始发脾气大哭起来，还把积木扔得满地都是，一边扔一边大喊：“我不玩了！不玩了！”场面一度失控……

【案例分析】

案例中的淘淘已经习惯了胜利，面对突然到来的失败无法承受，以大哭大闹的方式来发泄受挫的情绪。有时候父母故意输给孩子，是为了让孩子更加自信，更有胆量，但这种虚假的胜利是无法帮助孩子真正建立自信心的，反而会让孩子的自我认知出现偏差，同时孩子在人际交往尤其是同伴交往中也会出现问题。

孩子习惯了胜利，在面对失败时就会束手无策、无法承受。久而久之，孩子听不得不顺耳的话，遇不得不顺心的事，一旦感觉自尊心受挫，压抑不住的负面情绪便会以极端的方式爆发，其实这是逆商较低的表现。所谓逆商，是孩子面对逆境、承受挫折、超越困难时的一种能力。作为父母，除了要培养孩子的智商和情商，也应该培养孩子的逆商。

那么,面对像案例中的淘淘这样输不起的孩子,家长应该如何引导孩子正确对待输和赢呢?

父母要从心态和言行上作出调整。

现代社会竞争激烈、压力大,父母常鼓励孩子追求胜利和成功,却往往忽略了孩子在失败中也可以学习更多的经验。失败除了可以显露孩子的不足,还可以让孩子从中学习谦卑,总结经验并努力进步。孩子如果了解了失败是非常正常的事,那么他们就可以平和地处理失败时的负面情绪。引导孩子前,父母要允许孩子失败,以平和的心态接受孩子的失败,从言行上去告诉孩子做事情要付出努力即可,不用过多纠结于结果成功与否。

要让孩子明确比赛或游戏的规则。

跟孩子玩游戏时,一定要先让孩子清楚比赛的规则,让孩子知道,比赛的规则就是要决出输和赢,但无论输还是赢都是正常的,有赢的一方,就必然有输的一方。同时输和赢又是相对的,在面对比我们强大的比赛对手时,我们可能会输给对手,但在面对比我们弱势的对手时,我们就是赢的一方。但和比自己强大的对手对弈,我们才会找到自己的不足,才能不断努力、不断提高。但面对比我们弱的对手时,我们虽然一直在赢,但是我们可能止步不前,满足于眼前的胜利,始终无法提升自我。

允许孩子失败时的情绪宣泄。很多孩子输了以后,就会发脾气,大吵大闹。这个时候,父母一定要做好心理建设。想要孩子改变输不起的心态不是一两天就能完成的,所以不要着急去吼骂孩

子,也不要无原则地哄孩子。当孩子情绪失控、大吼大叫时,要给孩子宣泄情绪的时间和空间,允许他宣泄。父母可以在旁边静静看着,不用做任何回应。等孩子的情绪宣泄得差不多、能听进去别人说的话以后,我们再用比较平和的态度和孩子交流。首先站在孩子的角度,理解孩子的心情,然后再向孩子讲清楚规则,告诉他们比赛的过程比结果更重要。

失败时要引导孩子接纳失败。没有人喜欢失败,但当失败真的来了,受挫的情绪得到宣泄后,我们要引导孩子接纳失败。但接纳失败不等于沉浸于失败中,并从此自信受挫、一蹶不振。接纳失败的正确做法就是调整心态,以平和的心态看待失败,分析失败的原因,找出制胜的方法。比如:孩子希望赢得比赛,父母可以陪孩子一起找出比赛中表现不好的地方,告诉他想要赢得比赛应该如何去做。

引导孩子关注自己的行为过程。要做到这点的前提是父母不要过度关注事情的结果,而是把关注度放在孩子做某件事情过程中的表现,是否努力、坚持、勇敢等。父母在评价孩子的表现时可以说:“这件事情虽然没做好,但是你很努力地想办法去做了,这很棒!”只有父母的关注点放在过程中,孩子才会慢慢不去关注最后的结果成功与否。

“冰冻三尺,非一日之寒”,输不起的心态不是一两天形成的,所以想要改变孩子的这种心态也不是短时间内可以完成的,需要家长循序渐进地引导。在孩子失败时,家长需要耐心地去引导,帮助孩子积极面对失败,从而帮助孩子改变输不起的现象。

