



讓我們的孩子「輸得起」

在獲得「贏」的道路上，先要經歷許多許多的「輸」，學會如何承受「輸」，才是人生的真諦。

幼年時代的一個家庭場景，常常浮現在我的眼前：那時內地流行一種叫做「小霸王學習機」的遊戲機，機內的遊戲旨在「寓教於樂」。其中有一個名叫「掉落字母」的遊戲。隨著級別的上升，字母掉落得越來越快，玩家需要用越來越快的速度敲擊鍵盤上對應的字母。然而這個簡單的遊戲，於幼年常常「輸不起」的我而言是個噩夢。當時，字母越掉越快，我未能敲擊到的字母越來越多，記憶中的那個我，忍不住一邊大叫，一邊舉起鍵盤摔落在地上……

女兒很早學會講話，我也常常會跟她一起玩遊戲，記得她兩歲多的一天，我們一起玩「釣魚玩具」，她釣出來的魚數量少，輸了遊戲。於是她一邊憤怒地扔掉釣魚竿，一

邊哭著說：「媽媽，我不喜歡輸！我想贏！」正是這一句憤怒的哭喊，讓我想起幼年時輸不起的自己，也讓我心驚地回憶起當時由於缺乏情緒的疏導，我一次次在成長道路上面對「輸」時的憤怒與委屈。我暗暗下定決心，女兒不能重蹈覆轍，我要傳授給她的第一個人生經驗，便是「輸得起」，只有品嚐過輸的滋味，才會知道成功的難能可貴。

到底要如何做呢？我想首先第一步，作為家長，應當理解並接納孩子的負面情緒，之後再引導他們說出來。

達爾文的「優勝劣汰，適者生存」似乎註定了我們一種想要贏的本能，輸了便會產生懊惱、憤怒的負面情緒。仍然處於幼年的孩子，便會用大哭、扔掉玩具來表達自己的壞情緒。此時作為家長，應當用「同理心」來安撫孩子，讓孩子了解自己的憤怒與懊惱是正常的，但用大哭、摔東西則是不恰當的行為。我們可以試著引導孩子把自己的壞情



緒說出來，幫助他們用「傾訴」代替「發脾氣」。

第二步，便是以身作則，「看，爸媽也會輸呢！」父母是孩子最好的老師，孩子們總是在默默觀察自己的父母。我很喜歡在家裡安排一些競技性的遊戲，比如上文提到的釣魚比賽，比如簡單的棋牌遊戲，或者是比賽拼拼圖。在玩的過程中，我也會故意輸給女兒。比如有一次我們比賽拼拼圖，我故意差了最後三塊拼圖，最後輸給了女兒，當我輸了的時候，我失望地說：「呀，我輸了呀，真懊惱！」然後我接著說：「我們再試一次吧，這一次我會努力做得更好！」接下來的第二盤，我在還差兩塊拼圖的時候輸給了女兒，女兒興高采烈地大叫：「媽媽，媽媽，你又輸了，你好笨！」這時候我不但沒有表達失望，反而高興地對女兒說：「雖然我這一次又輸了，但是你看，上一次我輸了三塊拼圖，而這一次我只差兩塊了！我有進步

啊！」再一次，我又「輸」了，這次女兒竟然主動說：「媽媽，你不要哭啊！你看，你就差一塊拼圖了，你有進步，給你一個棒棒！」

第三步，要培養對輸贏的平常心，最好的方式是多創造機會。在日常生活中，父母不要因為孩子怕輸，便插手幫助孩子。學校的功課、工作紙、小競賽，父母要放手讓孩子獨立完成，然後讓他們自行面對結果，讓孩子在一次次的嘗試中體會輸贏常態。

「輸」是人生的必經階段，「輸得起」是一門學問。我慶幸女兒從小便能學習如何承受「輸」，在人生道路上有一個好開始。從今天起，讓孩子「輸得起」吧！

最後，我還特別為女兒挑選了幾本講述「輸與贏」的繪本。通過生動的故事，培養孩子「輸得起」的精神。



以下是幾本我常常同女兒一起閱讀的繪本。



《輸不起的莎莉》講述了一個叫莎莉的小女孩，遇上任何事總想爭第一，最後在老師和媽媽的幫助下學會了體育精神。



《輸了沒關係》，這本書通過一隻可愛小馬的故事，講述所謂「輸贏」都是生活中的小插曲，更重要的是堅定的信念和力爭不斷進步的心。

Writer: Mrs. Xu Yachuan

Lok Bo San (Nursery Purple (b)P) (2017-2018)