

孩子失败了 别再只说“没关系”



在孩子成长的过程中,失败是不可避免的经历。然而,有些孩子对失败充满恐惧,甚至因此逃避挑战,影响其自信心和学习动力。如何帮助孩子应对挫折,培养他们的抗挫能力,是老师和家长需要认真思考的问题。

16岁的林小雨(化名)在老师和同学眼中是一位能力出众的班长。她的口头禅“本来可以更好的”,深刻地反映出她对自我的严格要求。即便是捧着市级作文竞赛一等奖的烫金证书,她思索的却是“如果结尾能深化主题,或许有冲击省级奖项的可能”。

这份近乎偏执的完美主义在去年元旦晚会的主持经历中表现得尤为明显。从竞选成功的那一刻起,她便开始了长达两周的精心准备。清晨,她一个人在操场上练习绕口令;深夜,她仍在反复修改主持词,甚至还为搭档设计了三套应急预案。晚会现场突发状况时,林小雨的表现堪称教科书级救场:搭档因换装延误未能及时上场,她临危不乱,从容接过话筒即兴发挥,精彩的表现赢得现场雷鸣般的掌声。

“老师,我还是搞砸了。”晚会结束后,她攥着被汗水浸湿的

主持词找到老师倾诉,“临时改动的串词逻辑不够严谨,救场时的肢体动作也不够自然……”追溯这种极致苛求的根源,家庭教育的影响清晰可见。林小雨坦言,自小父母对她期望颇高,要求极为严格,事事都追求尽善尽美。当她拿着作文获奖证书回家,母亲的回应却是:“继续加油,把数学成绩也提上去。”

林小雨的经历,本质上是“完美主义”的直观体现。从积极层面而言,完美主义宛如一台强劲的助推器,驱使人们在学习过程中精益求精,从而实现个人能力的持续提升。然而,完美主义也是一把双刃剑,过度追求完美,会使人对失误变得异常敏感,极易陷入“担心失败-过度准备-自我否定”的恶性循环。另外,在人际交往中,完美主义者

学会与自己和解

衡阳县教师进修学校 常娟

对自己和他人的过高要求,也容易引发矛盾。

那么,如何帮助孩子突破这一困境呢?

灵活调整目标。将“必须完美”的思维转变为“逐步进步”的理念。以主持活动为例,相较于“零失误主持”,将主持目标设为“流畅完成内容,并能灵活应对突发状况”。

开展心态训练。借助正念冥想,引导孩子接纳自身的不完美。把“我又搞砸了”转化为“这次我收获了什么”。

构建支持网络。鼓励孩子与亲朋好友坦诚沟通,减轻自我苛责的心理负担。

我们要真诚地接受自己的不完美,学会与自己和解。要知道,正是这些不完美,才构成了独一无二的我们。

允许表达感受

衡阳县第三中学 王婕

月考才结束,小悦就红着眼眶走进了学校心理咨询室。刚一坐下,她的声音就哽咽了:“老师,我这次物理又考砸了……考前我拼命复习,结果分数还是不理想。周末我和爸爸吐槽一下,但他却说‘这有什么好哭的,下次再努力就行了’。这话一听,我心里更难受了……”

许多家长在面对孩子遭遇挫折或情绪低落时,常常会不自觉地采取一些看似积极但实际上并不奏效的方式,就像小悦爸爸那样。这些方式往往不能真正帮助孩子,相反,就像一块块冰冷的隔板——它们不仅阻断沟通,更让孩子陷入双重痛苦:既要承受失败,又要为自己的情绪感到羞耻。

那么,当孩子遭遇挫折失败时,什么才是有效的应对方式?

研究表明:当孩子遭遇失败时,最需要的不是解决方案,而是被完整接纳的情绪空间。因此,家长首先需要提供接纳的情绪空间,倾听孩子的心声,让他们有机会倾诉内心的痛苦和委屈。在这个过程中,可以运用共情的技巧,让孩子感受到被理解和接纳。比如,家长可以温柔地对孩子说:“这次物理考试没达到预期,你肯定很难过。”通过这样的方式,孩子会觉得自己的感受被认可,从而更愿意敞开心扉与家长沟通。在倾听过程中,家长应给予积极回应,让孩子感受到自己被关注和尊重。

当情绪被充分接纳后,家长可引导孩子建立对失败更积极的解读方式。比如,通过提出“这次考试中,你觉得自己的哪些地方做得还不错”等问题,帮助

孩子关注积极方面,培养其乐观心态。家长还可以和孩子一起制定改进计划,询问孩子:“下次想考好物理,我们现在可以做些什么?”和孩子一起商议具体措施,比如每天练习三道选择题,制定符合实际的目标。在计划执行过程中,家长要持续给予支持和鼓励,让孩子懂得进步比一次输赢更重要。

从心理学角度看,允许孩子表达失败感受的过程,正是培养其抗挫力的珍贵契机。当家长学会做情绪的容器而非修理匠时,孩子获得的不仅是重新站起来的勇气,更是一生受益的情感智慧。



扫码看详情



心理周刊

湖南日报心理工作室编辑出版

本期联合出品:衡阳县教育局
主持人:常会群 唐力 刘传经 王宇

培养成长型思维
衡阳县滨江学校 王宇

小林是一名初二学生,他越来越觉得数学难学。随着这种消极情绪不断蔓延,他开始抄作业,还害怕数学考试。作为心理老师,我意识到小林已经陷入消极的固定性思维中,目前要做的是培养他积极的成长型思维。

改变语言模式,培养积极信念。语言是思维的载体,也是塑造思维的重要工具。我们可以引导孩子将“我不会”改为“我暂时不会”,激发孩子愿意去尝试、学习。比如,孩子在学习骑自行车时,一开始总是摔倒,可能会害怕学骑自行车。这时,家长可以对孩子说:“你只是暂时还不会骑。”这样孩子就会继续学习。当孩子最终学会骑自行车时,他们会深刻体会到“暂时不会”并不代表永远不会,只要努力,就能克服困难。

表扬具体努力,增强自我效能感。孩子对失败的恐惧,往往源于对自我价值的怀疑,害怕自己的努力得不到认可。因此,作为家长或老师,要关注并具体表扬孩子的努力过程。如:“你看,虽然你摔倒了,但你每次都能很快地站起来,这说明你在进步。”“你用了三种方法解题,很有耐心。”这样的表扬,让孩子感到自己的努力被看见、被认可,从而增强自我效能感。

变失败为学习机会,培养自信心。我们要引导孩子打破舒适区,探索新事物,把错误变成学习机会。我们可以这样问孩子:“这道题不会做,你从中发现了什么新问题?”如此提问能够激发孩子的思考,让他们从失败中寻找解决问题的方法。此外,我们还可以指导孩子制作“错题收获本”,记录从错误中学到的知识。每当回顾这些笔记时,孩子都会看到自己的成长轨迹,看到自己在克服困难中取得的进步。