

生活中，我们经常听到一些家长抱怨“我家孩子做游戏，只能赢不能输，小朋友都不愿意和他玩”“我家孩子参加比赛，赢了皆大欢喜，输了就很不开心，甚至耍赖哭鼻子”……怎样教会孩子正确对待输赢关系呢？来听听家长和专家的建议吧。

# 家长如何教会孩子正确对待输赢



邵怡明 绘图

刘女士 国企员工 儿子11岁

## 树立孩子的自信心 不以一场比赛论输赢

说到如何要求孩子对待输赢关系？我的理解是，孩子有“胜负欲”是好事，我们应该保护这种积极性。但是“胜负欲”并不是一味地争强好胜，而是引导孩子正确看待竞争关系。

我家就有一个“输了也无所谓”的娃，他并不是心大，而是对自己非常自

信。日常生活中，我会认真地鼓励他的每一次小进步，尤其在他擅长的短跑、跳绳和科学方面，让他意识到自己的长处和优势。作为一名过来人，我们在学习、工作中，也参加过各种比赛，取得了优异的成绩，当时很激动，可这种快乐能维持的时间并不长。比起名次，更大的收获反而是：发现了自己的不足、结

交了新的朋友等。但如果我们把这个道理硬生生地说给孩子，他们可能还无法真正理解，怎么办呢？我的做法“鼓舞+鞭策”。我会带儿子参加一些竞争性不太强的比赛活动，让他收获信心。同时，引导他在比赛中全力以赴，发挥出自己的真实水平，至于比赛成绩，能获得自然更好，如果没能达到预期，我

们会一起复盘，帮助他查找自己的不足。

最后想分享的是，一定要帮孩子树立起自信心，某一次比赛的输赢不能说明什么，重要的是，要在人生的赛道上，能够坚韧不拔，奋勇向前，哪怕被超越，哪怕慢一些，但要一直向前进。

欧阳先生 工程师 女儿10岁

## 让孩子明白输并不可怕，想赢可以“重来”

为了让女儿有一个统筹规划的逻辑思维，我和她妈给女儿报名了围棋课，如今女儿已经学习了一段时间了，我们发现女儿在对待输赢方面有了很大进步，是我们预想之外的事情。

记得女儿刚开始学习的时候，女儿的学习热情很高，我跟她妈看了很

欣慰。有时间我们也会跟女儿下两盘。刚开始时，考虑到孩子刚刚学习，我跟爱人为了不打击孩子的积极性，我们就让她，总是让她赢。后来我们就发现女儿有了“输不起”的情况。只要我赢了，女儿就大哭大闹，让我让给她，有时候下着下着还要赖，无视规

则，以至于后来每次下棋我们总会弄的不欢而散。

后来，我跟她妈都发现孩子的问题——输不起。商量之后，我们决定通过围棋以及生活中的小事件，让孩子明白有时候输赢并不重要，重要的是自己的收获与成长。后来再跟孩子下围棋的

时候，我就把握时间让孩子输上一两次，杀杀孩子的锐气，有时候看孩子热情高涨会故意让孩子多输几盘，刚开始孩子不太习惯，哭闹、悔棋、耍赖皮……后来看我让她，她也习惯了，输了就说“重来。”慢慢地她就懂得了输也是人生的一种状态，她想赢就可以“再来”。

蒋女士 科研人员 儿子9岁

## 摸清孩子的真实想法才能对症下药

我儿子是一个特别有进取心的孩子，从小和小朋友玩就不服输，不管是比下棋还是跑步、踢足球，他都要争第一，输了就不开心，脸耷拉下来一天都不高兴。刚开始我和他爸爸觉得孩子很可爱，看着他一脸认真地去比拼的样子很好玩，我们也认为孩子应该积极主动争上游，躺平不是他这个年纪该考虑的事。

但一年年过去，我发现孩子的观

念有点太激进，已经发展到完全不能接受输的程度，就连姥姥和他下围棋赢了他都大喊大叫，埋怨老人耍花招。班主任也和我反映，孩子在班里考试没有进前五，居然和同学说考得好的一定是作弊了，连着几天上课都萎靡不振，要不就故意抢话。老师找他谈过，也让孩子和我好好交流，看问题不要那么偏激，这次终于引起我们的重视。

他爸爸找他专门谈过两次，希望他正确对待输赢关系，唠叨多了，孩子产生抵触心理，把他爸气得够呛。我想，空泛地教育孩子“别给自己太大压力”这种话没什么用，隔靴搔痒，重点是要摸清孩子真正的想法。

于是我在孩子心情不错的时候找他聊天，还把自己科研屡屡失败的例子告诉孩子，承认自己没有期待中那么能干。孩子惊讶地看着我，聊得深

了，他才说出来，是他觉得父母都很优秀，他不想让我们失望，所以拼命想证明给我们看。找到症结，我告诉孩子，爸妈永远不会因为他考砸了或是比输了就小瞧他，无论他什么样我们都爱他、支持他，孩子感动地哭了。后来，他开始调整自己情绪，把注意力集中在比赛过程而不是名次上，如今还能拿比赛犯的小错误和我们开玩笑。

北京市教育工会心理咨询中心咨询师雷秀雅、范雨欣

## 为孩子制作“输赢宝典”进行归因分析

对于孩子来说，输不起是一种正常现象。因为无论做什么事情，孩子总希望自己比别人强，以获得家长、老师或同伴的认可。但是因为年龄小，各方面都不成熟，孩子并不了解自己的强项和弱项，也不太会应对发生的输或失败，在活动或比赛中，一旦表现的不如他人就会不高兴。

常言道，胜败乃兵家常事。尽管在许多情况下我们都会努力争取成功，但生活中总会有挫折和失败，这是因为生活充满变数和挑战，无论多么努力，也会有一些事情超出我们的控制，有时是因为运气不好，有时是实力不够等等。人生里没有人会是常胜将军，明白这一点后，才能更好地去面对发生的输赢。

当孩子赢的时候，家长可以问问孩子，赢了后你有哪些感受？你用了什么方法获得这次胜利？有什么收获？帮助孩子进行思考和总结。通过这些提问，帮助孩子从每一次的成功中挖掘经验和资源，不断积累，让孩子认识到自己的长处和拥有的资源。

我们可以为孩子创建一本“成功宝典”，每当孩子赢了时，与他一起分析，将赢的过程记录下来，比如自己做了哪些努力？是勤于练习还是状态良好，发挥得当？得到的帮助是老师的指点还是同伴的支持？以后还想赢需要怎么做？只有充分的总结和分

析，才能帮助孩子发现经验并掌握，运用到以后的学习生活中，知道自己关注哪些方面才能赢。同时，回顾不仅可以体会成功不仅是一个人的努力，还可以激发孩子的感激，帮助他们认识到成功离不开团队的力量。

当孩子输了时，更需要家长充分接纳和关注，最重要的是引导孩子进行正确的归因分析。根据韦纳的归因理论，行为成败的原因可归纳为六个因素：能力、努力、任务难度、运气、身心状况以及其他因素。如果把输或赢归因于能力、任务难度这些原因，就因无法改变而降低自身努力，失去行为的坚持性；而过分归因于运气或机遇，会使人产生“守株待兔”的行为。只有将失败的原因归因于内

部可控的因素，如努力的程度，才能使人更努力的前进。

因此，家长可以这样做：

第一，先关注孩子的情绪，再处理事情。如果孩子表现出失望、沮丧，甚至哭泣，家长要给予充分的共情，可以走近孩子，在他旁边适当安抚。这时不要说“这有什么大不了的，别哭了”等类似的话，这样的安慰不仅不能起到效果，还会让孩子感到自己的情绪无法被理解，感觉不到家长的关爱。这种父母给予的消极反馈，会导致孩子形成失败恐惧特性，例如因害怕输而什么都不敢做等。孩子的沮丧、失望等情绪并没有错，这些都是自我成长过程中的一种体验，证明他很在乎这次活动，想做到最好，这些都是值得被肯定的。所以这时家长最重要的是和孩子一起，挖掘这些情绪对我们的意义。

其次，进行正确的归因总结，分析这次输的过程有哪些启发。比如在孩子情绪平稳后可以问问孩子导致“输”的原因，是准备不足还是沟通不

够，或是节奏没把握好？可以做一个“失败宝典”，引导孩子把可能导致输、能在日后改进的情况都列在里边，以后再开展任务或活动时，看到宝典就知道哪些需要注意，哪些需要避免。

第三，掌握输与赢的辩证关系。赢未必可喜，输未必可悲。有了输的积累才有赢的希望，胜负并不重要，在赢中有收获，在输中有成长，跌倒了站起来的态度才最重要。所以，要么做到，要么学到，无论怎样都是赚到。

本报记者 任洁 张晶 杨琳琳



更多精彩内容欢迎关注  
“北京市家庭教育研究会”微信公众号

北京市家庭教育指导服务“新蕊云课堂”  
由北京市妇联主办，北京市家庭教育研究会  
承办、北京出版集团父母必读杂志社协办。