

# 香港资优教育学院

## The Hong Kong Academy for Gifted Education

### 资料页

#### 给完美主义者：《学习面对失败》

「失败乃人生必经的事」这道理，很多孩子都很难接受。对资优生亦然，他们对自己的评价有时会因一时的挫败而生疑，若其中牵涉有社交及情绪因素，问题会变得更复杂。

建议策略：

为失败作心理准备	孩子要学习面对失败。失败的感觉通常源自期望和结果的差异，差异越大，失败感越强。故此我们要确实及简要地教导孩子订定合理的期望。
参加社交活动	通过社交活动，让孩子学会公平的定义、轮候的需要、团队精神的重要性、体验失败的滋味、祝贺别人的技巧、了解要取胜的原因。 让孩子参与非竞赛的社交活动，例如鼓励孩子约朋友打羽毛球胜于要他们参加羽毛球比赛。
着重过程	孩子需要认识及体验失败的滋味，家长要表扬孩子在经历过程中作出的努力，不应强调结果。
奖赏与鼓励	藉任何一个机会称赞孩子，因为奖励正确的行为总比惩罚不当的行为有效。
利用社交故事	利用故事让孩子客观地讨论人物的行为及情绪，使孩子反省自己的行为及情绪，思考什么事情在某些特定的情况下是可以接受或是恰当的。
利用生活事件	孩子遇到挫败时要对他表示同情，与他分享家长也曾经历过的失败经验，举出现实生活的其它例子，例如队伍在总决赛落败、在某比赛中也没得到奖项、驾驶考试不及格等等。
讨论行为的后果	与孩子商量他们的反应可引起的后果，让孩子知道自己因失败而产生的激烈情绪，会影响别人对他的看法，亦会破坏他与同辈、队友等之间的友谊及关系。
订立目标，不断努力及改进	孩子的生活目标不是纯粹求胜，更重要的是孩子要不断努力及改进。
培养其它兴趣	让孩子参与非其专长的项目，感受作为普通人的待遇，有助孩子改善事事追求完美的毛病，并学会更多技能，扩阔同辈的社交圈子。

香港资优教育学院  
The Hong Kong Academy for Gifted Education

资料页

体谅	机遇对孩子是重要的，偶尔错失机遇，他们会闹情绪，此时我们要体谅他，向他强调偶尔感到愤怒和忧心是可以接受的，但不能以不当行为发泄情绪。
----	--

以下参考书籍为家长提供相关知识

Herman,G.(1999).Slip! Slide! Skate!New York:Scholastic.

Heide.F & Chess.V.(1986).Tales for the Perfect Child.London:Piccadilly Press,1986.

Callard-Szulgit.R.(2003).Perfectionism and Gifted Children.Lanham, Md.:ScarecrowEducation.

Aron.E.(2003).The Highly Sensitive Child.London:Thorsons.

Greenspon.T.(2002).Freeing Our Families from Perfectionism.Minneapolis,MN:Free Spirit Publishing Inc.

以上内容改编自NAGC-Factsheet