

香港資優教育學院

The Hong Kong Academy for Gifted Education

資料頁

給完美主義者：《學習面對失敗》

「失敗乃人生必經的事」這道理，很多孩子都很難接受。對資優兒亦然，他們對自己的評價有時會因一時的挫敗而生疑，若其中牽涉有社交及情緒因素，問題會變得更複雜。

建議策略：

為失敗作心理準備	孩子要學習面對失敗。失敗的感覺通常源自期望和結果的差異，差異越大，失敗感越強。故此我們要確實及簡要地教導孩子訂定合理的期望。
參加社交活動	通過社交活動，讓孩子學會公平的定義、輪候的需要、團隊精神的重要性、體驗失敗的滋味、祝賀別人的技巧、了解要取勝的原因。 讓孩子參與非競賽的社交活動，例如鼓勵孩子約朋友打羽毛球勝於要他們參加羽毛球比賽。
著重過程	孩子需要認識及體驗失敗的滋味，家長要表揚孩子在經歷過程中作出的努力，不應強調結果。
獎賞與鼓勵	藉任何一個機會稱讚孩子，因為獎勵正確的行爲總比懲罰不當的行爲有效。
利用社交故事	利用故事讓孩子客觀地討論人物的行爲及情緒，使孩子反省自己的行爲和情緒，思考什麼事情在某些特定的情況下是可以接受或是恰當的。
利用生活事件	孩子遇到挫敗時要對他表示同情，與他分享家長也曾經歷過的失敗經驗，舉出現實生活的其他例子，例如隊伍在總決賽落敗、在某比賽中也沒得到獎項、駕駛考試不及格等等。
討論行爲的後果	與孩子商量他們的反應可引起的後果，讓孩子知道自己因失敗而產生的激烈情緒，會影響別人對他的看法，亦會破壞他與同輩、隊友等之間的友誼及關係。
訂立目標，不斷努力及改進	孩子的生活目標不是純粹求勝，更重要的是孩子要不斷努力及改進。
培養其他興趣	讓孩子參與非其專長的項目，感受作為普通人的待遇，有助孩子改善事事追求完美的毛病，並學會更多技能，擴闊同輩的社交圈子。

香港資優教育學院
The Hong Kong Academy for Gifted Education

資料頁

體諒	機遇對孩子是重要的，偶爾錯失機遇，他們會鬧情緒，此時我們要體諒他，向他強調偶爾感到憤怒和憂心是可以接受的，但不能以不當行為發洩情緒。
----	--

以下參考書籍為家長提供相關知識

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.

以上內容改編自NAGC-Factsheet