



五旬節斬茂生小學



香港青少年服務處
賽馬會粉嶺綜合青少年服務中心

如何教育孩子 面對失敗與挫折

註冊社工
鍾浩宜姑娘

程序

01 什麼是失敗？什麼是挫折？

01 孩子害怕失敗的原因

02 孩子未能面對失敗的影響

03 成長型思維與固定型思維

04 失敗與挫折的教育





01

什麼是失敗？
什麼是挫折？



「失敗」多
指做事結果
未達預期目
的及當中出
現的情緒





「挫折」是指做事過程中遇到障礙及當中出現的情緒



對於什麼是失敗 都是一些主觀的想法

每個人都有不同的看法





失敗乃
成功之母



做不到期望
我就是失敗者





你自己及小朋友
怎樣看失敗呢？



02

孩子害怕失敗的原因



快D贏佢地！
贏左先係我個乖仔！

1

太在乎輸贏

覺得自己
能力不足
「我冇用！」



你學下人地啦
點解人地做到你做唔到？

2

太在意
別人的目光

被給予太多
期望或壓力
害怕讓家人失望



乜你咁渣㗎
做極都唔識嘅？

3

對失敗的看法
過於負面



認為做不到
就是失敗者



唔好xxxx！你冇野叻！
乜你咁唔聽話！

3

只看到
自己的缺點



經常被
批評及責罵
甚少被欣賞





03

孩子未能面對失敗的影響



1

內心容易受挫



2

很容易放棄



3

不願意嘗試
新事物



4

影響身心發展

低自信心

情緒起伏大

經常否定自己





04

成長型思維與固定型思維





小明



小美



五旬節新茂生小學

爸爸媽媽欣賞你的付出與努力！
繼續嘗試，你做得到！



香港青少年服務處
賽馬會粉嶺綜合青少年服務中心



小明

天才！好聰明！IQ爆棚！

Excellent!



小美



學習新語言 日文

猜一猜兩位
學生的變化





小明



小美

成長型思維

- ✓ 會視挑戰為學習的機會
- ✓ 會遇挫不折，認為自己不是做不到，只是未做到
- ✓ 樂意接受負面批評



固定型思維

- ✓ 認為一個人的能力是天生多少便多少
- ✓ 認為只有不聰明的人才需要努力
- ✓ 容易半途而廢





05

失敗與挫折的教育





1

幫助孩子疏導情緒

- ✓ 幫助孩子表達情緒及原因
- ✓ 擁抱孩子
- ✓ 例子：家長可回應：「我知道輸了讓你感到非常的生氣，也有些難過，你希望媽媽現在可以為你做些什麼呢？」





2

允許孩子失敗及
經歷錯誤

1

引導和鼓勵孩子面對失敗和錯誤帶來的不舒服和挫敗感



2

引導孩子直接面對失敗的嚴重性（平衡）

3

幫助孩子檢視自己失敗或錯誤的原因，從而改進自己

4

讓孩子承擔自己失敗或錯誤帶來的後果



3

結果不重要

重要的是付出
努力的過程。

歷程讚賞

重視
過程和努力

即時



你係最聰明！

你根本就係天才！

你全班最勁！

你係最叻女！

西犀！又考第一！

你係好有天份！





欣賞你願意嘗試！

我欣賞你花了好多心
機時間，幫忙教導妹
妹，你係愛錫妹妹！

你願意每天都花時
間去做練習，好有
恆心！

我喜歡你不斷用心
思考，沒有放棄！

做得好！你終於找
到一個有效的解決
方法了！

我看到你上補習班
的時候，嘗試留心
專注，非常好！



失敗不可怕，
可怕是
你不再努力
不再嘗試。

Fail =
First
Attempt
In
Learning

失敗是一種機會
不是一種身份。

每天超越自己多一點點
相信自己都能夠做到！

無論怎樣，爸媽都最愛錫你！

欣賞

告訴
你的孩子

+ 相信孩子