

## 情绪智能(四)：输不起的是谁？

星期日, 02/03/2013 - 23:41 — [心桥](#)

标签：

[情绪智能](#)，[挫折承受力](#)，[自信](#)，[自尊](#)

情绪智能(四)：

输不起的是谁？

2011年六月，William 刚结束 Kindergarten，暑假闲来无事，就把国际象棋介绍给他。没想到他一下子着了迷，一天到晚都在研究那 64 个黑白格子，两个月下来就可以打败他爸爸，于是那年 9 月开始每周带他到周围的俱乐部下着玩儿。最初的想法是“下棋是锻炼挫折承受力的好途径”，因为 William 从小爱哭。一开始下，赢了喜形于色，输了马上就掉眼泪，所以我定下规矩：一哭，马上带他回家。因为太爱下棋，所以输了，他就拼命忍住眼泪，继续下。几星期下来，下完棋后已经在他脸上看不出输赢了。于是我窃喜，以为目的达到了。

随着棋艺的提高，要找到相当对手，就得参加正式的分场比赛了。William 从那年 11 月开始参赛，头几次因为总是和新手归到一组，所以他赢得很轻松，带他去棋赛也是一种享受，皆大欢喜。可等级分越高，William 的对手就越来越强。很快，我就发觉在棋场外面等他变成了一种折磨：那叫一个揪心，那叫一个如坐针毡。他也输得越来越频繁，而且常常在正式比赛时输给那些在练习赛中总是输给他的孩子。

我和先生开始大声指责，理由是“不是我们不高兴你输了，而是你输地这么快：15 分钟，别人开局还没开完呢？！不看好就动子儿，完全没发挥自己的水平!!!”连续六个月，他的等级分没有任何进步。常看他下棋的老师也很疑惑，为什么不计分的棋下得这么好，一到正式比赛就失常呢？我甚至开始后悔：当初不参赛时下棋多快乐啊！撵进来输赢，剥夺了下棋的快乐！

直到 2012 年五月一位资深象棋家长介绍我认识成功象棋学校(Success Chess School)的校长，Mr. Evans。他曾在棋场外见过我先生教训 William 的样子，一语道破天机：剥夺快乐的不是输赢，而是父母对待输赢的态度！是我们做家长的太在乎结局了！

旁观者清，当局者迷。原来，输不起的是我们！

斯坦福心理系教授 Dr. Carol Dweck 研究人对成败不同的态度二十多年，在《Mindset: The New Psychology of Success》一书中总结：如果有“固定的心态”(fixed mindset)，成绩就成了用来证明自己或孩子多聪明，多出色的工具。这种“固定的心态”在孩子小时候对周围世界的理解力有限时，可以为他/她们得到自尊或自信提供简单易懂的捷径：我成绩好，爸妈会夸我爱我拥抱我，我是聪明的，我是好孩子！

小学时妈妈在我身上投入很大精力。她的口号是：除体育外任何考试只能第一！第二名就是失败。开家长会时，爸爸妈妈会抢着去我的班，因为同学们的父母羡慕的眼神是对他们最大的肯定：孩子优秀，那父母就是优秀的。

可这里最大的陷阱是，按这个逻辑，失败就会证明自己或孩子不聪明或不优秀，可以轻易把建立在成绩上的自尊和自信打垮。考初中时我发挥失常，离市重点录取线差一分，靠小学语文比赛一等奖的证书才勉强加分进去，可初中那三年我在学习上是一蹶不振，可以说是“躲着”任何跟学习有关的事。既然自己考学时“失败”了，让父母颜面扫地，那就是说自己“不聪明”“不优秀”，努力有什么用处呢？如果不是高一时班主任一次家访，告诉我她的信任和期待，让我重拾对学习的兴趣和专著，我肯定是高中毕不了业，更不用提以后能越洋深造了。

我以为我了解把成长看做是“发展的过程”的重要性，我以为我体会了“输”只是孩子显示自己需要再加学习的地方。我坚称：“我不是生气你输，而是生气你没尽到努力，做到自己的最好。”但不管理理由如何，连续发生的事情是：他输了，我气上来了，声音提高了，身体语言等都在无形地传递着信息-- 输，是多么不可接受的结局！归根结底：我还在用“固定的心态”来看待成败，所以，输不起。

放眼望去，和我在一条船上的家长还不少。

2011年12月在 Santa Clara Hyatt Regency 举办的州立年级象棋比赛上，一位亚裔孩子哭着出来，告诉爸爸对方违反规则才赢了他。不到半个小时，酒店大厅里一片喧哗，原来他爸爸和对手的爸爸大打出手，最终一起被保安请出去，两位孩子也因此无法继续比赛。

上周高中校长告诉我，校际足球比赛上开始有家长在孩子输球时出言不逊，监督老师拿他们没办法，教练们则要求每次比赛双方至少有一位校长在场维持秩序。

今年一月28日 Yahoo 头版新闻：Vancouver Skyview 高中篮球队的一位队员家长比赛后在离开 Camas 高中时和对方的支持者发生争执，于是把自己的愤怒写在 Facebook 上：“Camas fans!!!! Worst in the league!!!! I hope someone shoots up their school real soon!!!!!!!!”引起警方干预。

这种现象在学校里更是屡见不鲜。每年都有高中老师告诉我：XX 的家长找到老师，要求改孩子的分数：“我是 MD，医学博士，大学里学的生化课多了去了！这道化学题这样解明明是对的，凭什么减分？”

2011年我工作的初中选拔“科学杯”竞赛的队员，其中有位学生笔试非常出色，但反应慢，口试一关被淘汰。他的妈妈很不服气，虽然副校长和我反复解释“科学杯”校队挑的不是科学知识最丰富的学生，而是那些最能灵活运用，反应最快的，妈妈一口咬定是科学队的主管老师和她儿子性格不合。当年我们的校队一举夺得全国冠军，证明那位老师的选择是正确的。那位妈妈把“被淘汰”当作是对自己孩子科学能力的否定，又是“固定心态”的作用。

父母对待成绩的态度对孩子影响深远。在象棋比赛中我清楚地看到，那些进步最快的孩子背后一定有最耐心，最看淡成败但最注重学习过程的家长。一位8岁的亚裔女生半年内等级分提高一千多，在象棋圈实属罕见。她的爸爸告诉我，他棋艺平平但最近也去报名参加公开赛，只为更了解孩子在棋场上经受了压力，能更正确地帮她摆正对成败的态度。

孩子的观察能力很强，有时虽然我们不明说，他/她们还是能体会到我们的态度。就象 William，我一再强调“生气不是因为他输”，他还是能感受到我心底对失败的抗拒，而因此产生压力。春辉教育校长曾和我分享，她有一位9年级学生，天资聪明，完全有能力全 A，但费劲心思把成绩保持在 C 上，每次一到 B 就连续几次不交作业，好把成绩降下来。旁人大惑不解，他解释说，如果他得 B，父母就会喋喋不休地唠叨：为什么不再努力一把拿到 A；但如果他是 C，父母根本不唠叨，绝望了。他发现这个规律后，因为不想听父母唠叨，所以宁可把成绩保持在 C。

感谢这次经历，让我改变了自己对自信和自尊的看法。十年来我一直相信，自信和自尊是一点一滴的成绩积累起来的。现在我明白，只是“拿成绩来证明自己”的心态会让孩子不敢面对挑战，因为任何可能的失败都是对他/她们信心的威胁。真正的“自信”不只是相信“自己能尽力做到最好”，更重要的是“相信自己不论输赢，都会在这个过程中学到新的东西”。真正的“自信”不需要去保护，因为有了“成长的心态”(growth mindset) 做后盾，它会在失败中越练越勇。

为人父母也是我们成人成长的过程。只要我们不怕承认错误，勇于吸收新的信息，一定会越做越好。

想明白了，我的心也踏实了。我向 William 道歉，告诉他我对待他下棋结局的态度是不正确的。下棋是他的兴趣和选择，赢了输了是他的责任，以前我不应该让这些影响到自己的情绪。以后下棋就是做自己最感兴趣的事，输了更值得庆祝，因为它指出还要加强的地方。我也会利用他下棋赛的时间看书写作，分散自己的注意力，并请他每次赛后为自己的专心程度以及妈妈的态度打分。

两周之内，William 冲过了自己六个月来总冲不过的一千分的坎儿；三个月后，他进入美国 7 岁组全国排名前 50。更重要的是：下棋重新带来快乐，带他去比赛又回到一年前的皆大欢喜。

在“成长的心态”上，我还有很多地方需要不断提醒自己学习，但最起码，我有信心，下次孩子再有类似经历，我，可以输得起！