

慧妈手记 家庭教育·成长改变类栏目

孩子，我们可以输

慧妈简介 >>

汤馨敏

长沙人，曾在《黄金时代》、《年轻人》和《知音》三家杂志社从事编辑工作16年，现居长沙，自由写作。
“我是一个经常被孩子带领着疯玩的妈妈！”



女儿桔子放学回来，一改以往的眉飞色舞和叽叽喳喳，一言不发，背着书包径自去了卧室，我走过去，看见她坐在书桌前哭，小肩膀一耸一耸的。

“谁欺负你了？”

“考试打0分了？”

“被老师批评了？”

她摇头，然后大哭起来：“我们班篮球比赛输了！”

她一边擦泪，一边跟我描述这场比赛。这是一场注定了要输的比赛。他们班抽到了“死亡签”——对阵全年级篮球实力最强大的三（六）班。

这个班的篮球队强大到什么程度呢？队员个人个人高马大，都是学校篮球队的，在年级淘汰赛阶段，他们以26:0的成绩横扫全年级。

与他们相比，桔子班虽然也是淘汰赛的赢家，但成绩是12:0，这比分就足以看出两只队伍的实力悬殊。更麻烦的是，在比赛前一天，桔子班的一个主力队员还感冒发烧，请假回家休息。弱队五个人对抗强队六个人，无疑，这是一场悲壮而惨烈的比赛。

不用去现场，我已经能够想象，那个下午的操场是如何硝烟弥漫：场上的五个孩子，拼尽全力，背心湿透；场下的四十多个孩子，声嘶力竭，嗓子喊哑。最后，比赛结束了，2:8，桔子班输了，但输得一点也不难看，或者说，他们输得还很好看——在人员和实力明显处于弱势的情况下，他们咬牙拼守到了最后一秒钟。

我问桔子为什么哭，她说：“我不要输！输太难受了！我听到三（六）班在那里不停地喊：三（一）班‘漏油’三（一）班‘漏油’，我就很生气！他们班那谁谁，以后再找我借东西，门都没有！”

“那前几天，你们班把三（五）班灌了个12:0的时候，你不是眉开眼笑的，你有想过三（五）班同学的感受吗？”

……

“这次三（六）班赢了你们，再往前走，他们会遇到更强大的队，也许也会被打得鼻青脸肿，最后，可能也会输。今天的输可能是明天的赢，今天的赢也可能是明天的输。没有人能一直赢，也没有人会一直输。比赛就是这样，到最后赢家只有一个，所有输了的人，并不是他们不行，事实上，他们可能很棒，比如你们班，‘漏没漏油’三（六）班说了不算！”

桔子扯了一张纸巾，飞快地擦掉鼻涕，她用手指了一下门外：“妈妈，我要做作业了，请帮我关一下门。”

这是本学期桔子姑娘的第二次哭泣。三个月前，他们班搞班干部竞选，那

天放学回家刚一出电梯，她就抱着我嚎啕大哭。不是她落选。她根本就没参选。而是她的好朋友小Y竞选语文课代表失败

了。桔子曾经竞选过一次班干部，目标是体育委员，她写了个竞选稿，里面有一句“我从三岁多开始每周六爬岳麓山，到现在风雨无阻”，据说，这句话给她圈了不少粉，全班50个同学有35个给她投票，小Y当时也出了不少力——到处帮桔子拉票。

于是，桔子十分顺利地当上了他们班第一届体育委员。过了这次官瘾后，桔子对于班干部就彻底没兴趣了。今年，她得知小Y要竞选语文课代表，又开始变得斗志昂扬，她说自己一定要尽全力帮助小Y。事实上，桔子真的是比自己竞选还积极，一到课间就到处帮小Y拉票。据她说，全班50个人，她游说过45个人，结果竞选那天，只有25个人投了小Y。最终，小Y以一票之差落选。

桔子扑在我怀里伤心地哭道：“你不知道，他已经是连续三次竞选语文课代表，三次！他紧张得发言都结巴了！手也一直抖！他伤心得不得了！大家为什么不能给他一次机会？他是有点调皮，但是如果给他当选的这个机会，他会改的！”

那天我告诉桔子，没有人会喜欢输，所有人都喜欢赢，但是，只有学会输的人，才有可能迎来真正的赢。小Y连续三年竞选都以失败告终，他在这里面习得的东西，比如坚持和勇气，可能要比竞选成功的人多得多。

我的童年根本就没有赢过，少年时也没有。正是这样一直在输，让在差不多二十年的时间里，我在挫折、怀疑、孤独、黑暗的球场上奔跑。来自生活的耳光，一个个扇过来，又扇过去，但它们始终没有把我扇倒。二十岁那年，我终于进了人生第一个球——把自己踢进了一家知名杂志的编辑部。

现在回想起来，很感谢那段一直输的日子，它立在那里，如一段夯实永固的城墙，有它垫底，我才能够安然迎接，后来的生活继续甩过来的、比从前更响亮的耳光。

下一次，如果输了——很显然，桔子还会有输的，跟赢相比，输是完全正常的、大概率事件——我希望桔子不要哭，而是感激和拥抱输，在输中强壮，在输中成长。与对输的态度相反，对赢，我希望她保持警惕，我害怕她赢得太早，害怕她一直赢，害怕她像一根徒长的竹子，奔赴被狂风扑倒的命运。

人生无常，幸好有无常——也许，翻个墙打个洞，你比从正门进来的人，去得更远，玩得更嗨。

家庭教育·咨询互动类栏目

辣妈研习院

王建平博士家庭教育

比邻比邻

编者按

相信对于每一位妈妈来说，有了孩子之后的日子，总是一半甜蜜、一半烦恼。甜蜜于孩子成长每一天所带来的欣喜，烦恼于孩子成长路上层出不穷的难题。今日女报“辣妈联萌”版特开辟《辣妈研习院》栏目，邀请资深亲子专家来为爸爸妈妈们解答育儿中的烦恼和难题。



5岁孩子突然有洁癖怎么办

倾诉：渺渺妈妈

我女儿渺渺刚满6岁，以前寒假回老家由外公外婆带了一段时间，回来后却发现她变得有点洁癖：总是嫌脏，回家洗手要反复洗好几遍，在幼儿园有小朋友碰到了她的外套，就不肯再穿，一定要脱下来洗。

幼儿园老师说她总是拿手去擦衣服，洗手打好几遍香皂，也不肯到外面去玩游戏，说地上有灰会弄脏她的鞋子，还不肯跟小朋友牵手，说他们手上有细菌。

我也问了老人家，他们说没发生什么特别的事情。我发现她异常后，就跟她讲道理；她爸爸也哄她，她一洗手就拿玩具转移注意力，甚至还用玩具和零食“贿赂”她，可情况一点都没改善，弄得我们很紧张。孩子怎么会变成这样，我们该怎么办呢？

找对原因才能帮孩子摆脱对“脏”的恐惧



亲子专家：王建平博士

出洁癖的原因。如果是心理因素，需要缓解孩子的心理压力，让孩子的情绪状态保持平静，并且帮助孩子从内心里认识讲卫生和洁癖的不同。如果是家庭教育过于严苛，家长需要改变自己的教育方式，适当的放松对孩子的限制，多给孩子以鼓励和关心，无条件的爱孩子。

平时有意识地让孩子学会控制自己的行为。并且帮助孩子扩展兴趣爱好，多带孩子参加社交活动，多进行户外活动，鼓励孩子与不同的同龄人一起玩耍；在家里还可以进行一些“脱敏疗法”的试验。比如故意把孩子的房间弄脏弄乱，适当带孩子玩沙土、颜料、泥土等，让孩子慢慢摆脱对“脏”的恐惧。生活中用玩具和零食转移他的注意力，逐渐减少洗手的次数和时间，对孩子好的行为给予及时的表扬和奖励。

帮助孩子调整思维方式。有洁癖的孩子一般认为，干净了才健康。这时可以给孩子阅读一些相关的绘本。告诉孩子，细菌是人类生活环境的必要组成部分，日常接触到的很多细菌对我们的生活与健康是有益的，增强孩子正确的卫生观念和自我保健意识。

如果以上方法都没有效，孩子的洁癖行为比较严重，你又无法帮他改变时，应该请教心理医生，共同引导孩子改变洁癖行为。

孩子爱干净是好事，但大爱干净，甚至发展到对于正常卫生范围内的事物都认为脏污的，甚至感到焦虑，还强迫性地清洗，这种情况在心理学上被称为“儿童洁癖”。长期过分地爱干净，不仅会影响孩子正常的学习和生活，更会影响孩子的社会交往。

孩子有洁癖往往与家庭教养方式有关，有些家长自己很爱干净，对孩子的卫生要求过高、过严，过分强调卫生的重要性，逼着孩子反复洗手、不准碰脏东西等等。长此以往，给孩子带来强烈的心理暗示，孩子仿效父母的行为，渐渐形成固定习惯，身上稍有些脏就得洗换，觉得处处都有细菌。

另外，年龄小的孩子，如果遭遇家庭搬迁、亲人亡故、父母离异等事件或者受到惊吓引起了强烈的心理紧张和情绪波动，也可能成为诱发洁癖的原因。

那么，如何帮助孩子来进行调整呢？首先，以平常心对待孩子找