

## 青少年如何面對失敗？

青少年在成長路上會遇上不同的挑戰，當中一定會面對挫折，如果未能適當地處理挫折所帶來的負面經驗，往往會影響青少年「自我認同」的發展。作為青少年身邊的家長或身邊人，我們又如何幫助青少年面對失敗？

在人生中總會遇到失敗，當面對失敗時，可能會感覺到挫折、無能、難過、失落等等各種負向情緒，但相信大家都不太喜歡那些感受，這是正常的心理狀態。但這卻是我們人生當中不可缺少的養分，瞭解失敗，接受失敗，我們才學會謙虛、勇敢、堅強。

當我們面對失敗後，不能置之不理，因為失敗可能造成三種心理創傷。第一，它可能破壞我們的自信和自尊，覺得成功是很遙遠的事；第二，它可能扭曲我們的觀感，讓人感到成功無望，迫使我們放棄或不再嘗試；第三，它可能產生某種壓力、增加焦慮感，讓我們在無意間破壞對未來努力的動力。

面對失敗其實也有好處，從生理學來說，失敗是大腦進化的條件之一，因為當面對失敗時，能讓大腦改變固有對事物的認知，這正是心理學裡常提及到人具有內省能力。



所以我們不要害怕面對失敗，也不要一次失敗便定自己輸贏。在當代的心理學中常提到人類是擁有十二種多元智能，正因為每一個人都有自己的獨特之處，因此，青年人也不要因為自己某些方面的失敗便認定自己是沒有用。青少年如何突破失敗，筆者在此提出四點：

- 一、當面對失敗時，我們需了解失敗的原因，從失敗中學習；
- 二、我們必須朝自己的目標努力，不要因一時失敗而放棄；
- 三、發掘自身不同長處來解決問題；
- 四、持樂觀的態度，勇敢面對失敗。

正向思維不單可以強化自己的價值觀，更可以鍛鍊自己不怕失敗，做得更好，邁向成功。

— 以上文章由澳門明愛凱暉生命教育資源中心提供