



# 在失落中領悟勝負 孩子贏得成長

文 / 張榮斌 (臨床心理師) 圖 / 達志影像

運動會那天的陽光，把紅色跑道晒得發燙。我站在家長區的圍欄邊，手心微微出汗，不是因為天氣，而是孩子的班級即將進行大隊接力決賽。

## 衝線的關鍵時刻

裁判一鳴槍，第一棒同時衝出。我看見孩子在棒次位置等候，全神貫注看著隊友與對手的表現。輪到孩子上接力區了，她身體前傾，眼神緊盯迎面跑來的隊友。交接棒的瞬間行雲流水，他們班一直保持在領先位置。距離終點二十公尺左右，最後一棒像離弦的箭一樣越跑越快，在終點線前以超越五公尺以上的優勢率先衝線！

狂喜在一瞬間爆炸開來。大家從休息區湧出，尖叫、跳躍、擁抱，像贏得世界冠軍般衝向他們的英雄。但歡樂的浪潮在十秒鐘內破碎。興奮過度的孩子沒注意到，緊隨其後的選手仍在全力

衝刺。他們湧上賽道時，正好撞上即將抵達終點的選手。我看見落居第二名的男孩踉蹌幾步，重重摔倒在跑道上。

一聲哎呀，全場突然安靜。裁判的哨聲尖銳的劃破空氣，幾個老師衝向倒地的選手。歡呼聲像被按下靜音鍵，這群孩子臉上的笑容凍結，然後慢慢瓦解。廣播傳出冰冷的宣布：「〇年〇班

因妨礙其他選手比賽，取消接力賽資格。」我看見孩子背對著我，肩膀垮了下來，原本高舉的雙手緩緩垂下。幾個女孩開始啜泣，男孩則茫然站在原地，興奮轉為無助。從狂喜的巔峰墜入谷底，只須一次失誤的碰撞。



## 超越勝負的價值

下午，我接孩子回家。她沉默的坐在車裡，包包隨意扔在腳邊，眼睛望向窗外。「還在想比賽的事？」我輕聲問。她點點頭，沒有轉過頭來。「我們明明贏了，爸爸。我們真的贏了。」

「我知道你們贏了。」我將車停在路邊，轉身面對她，「我看到你跑得很賣力，看到你們班最後一棒把對手拋得遠遠的。」

「可是現在沒有人記得這些！」她的聲音不只失落，還有些意難平。我沉默片刻，思考如何解釋。

「你知道嗎？真正的運動不是只有競爭，也包括如何看待意外的結果，以及尊重對手。今天發生的事，有很多我們都會記住，不是只記得被取消資格。」孩子終於轉過頭來，眼睛微紅。

「他們會記得，」我繼續說，「勝利不是慶祝就好，也要關心對手；不小心讓人受傷，得趕快協助和道歉；會記得後來的比賽，你們仍然全力以赴，沒有因此止步不前。」

「可是好不容易贏了……」  
「沒有贏得比賽，但贏了一堂課呀！一堂關於承受失落與團隊運作的課。」

「什麼意思？」  
我說：「你們班在失落後沒有互相指責，而是抱在一起哭，然後一起向對方道歉，這比接力賽冠軍更讓我欣慰！」孩子看向窗外，大概還不大

能意會吧！我說：「人生到處都是賽道，有時你領先，有時你落後，有時被意外絆倒，有時不小心絆倒別人。重要的是你學會怎麼讓自己成長，也幫助別人。」

她沉思很久，然後慢慢點了點頭。

車子緩緩駛入暮色。後視鏡裡，我看見孩子不再是剛才那副垂頭喪氣的模樣。我知道傷心不會這麼快消失，但有些更重要的東西正在萌生——那是對勝利更深的理解，對團隊責任的具體認識，以及對運動精神的真實體會。

人生賽道很長，作為父親，我能做的是在場邊永遠準備好一瓶水、一條毛巾，以及理解的眼神，等待衝線後，不計較成敗，陪她細數賽道上的一切，讓她成為成長的養分。

## 徵文 爸媽來PK

### 可以說話不算話嗎？

孩子說話不算話，自制力變差，爸媽會如何引導呢？請爸媽分享親身經驗，提供大家參考。文長三百字，1月20日截稿。主旨請寫「可以說話不算話嗎？」

