

選自《青少年健康教育指南》

個案分析：

兵家常事



優質教育基金贊助（計劃編號：2017/1070）

香港中文大學健康教育及促進健康中心製作（2025年修訂）



個案一、緊張的游泳健將

小鵬是一名13歲男生。
他自小喜歡游泳，游泳
能令他拋開煩惱，心情
愉快，而他在游泳比賽
亦屢獲佳績。



最近，小鵬要面對一次區內大型的游泳比賽，他變得非常緊張和憂慮，擔心自己若不能進入複賽，他的人生便很失敗。



他的隊友發覺小鵬與他們一起練習時不像從前那般快樂。言談之間，小鵬表示他最近由於過度緊張而經常失眠，導致白天精神不振，體能狀況亦轉差。



思考問題

1. 你認為參加比賽對青少年有甚麼正面作用？
2. 根據故事敘述，小鵬正承受過度的心理壓力嗎？何以見得？
3. 假如你是關心小鵬的人（例如是他的隊友），你會如何幫助他？





狀況分析



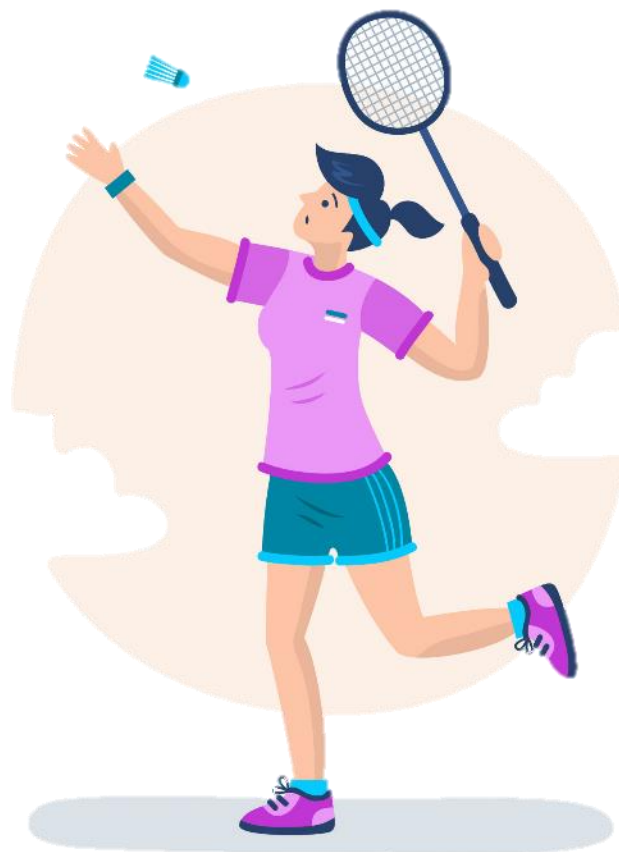
- 參加比賽可激發青少年的決心，培養解決困難的能力，但有時比賽會令青少年產生過度的心理壓力。
- 關心小鵬的人（例如是他的隊友）可以開解他，鼓勵他以平常心面對比賽，才能保持應有狀態。雖然對他來說，那項比賽是一次重大的挑戰，但人生還有其他範疇值得他去關注和努力（例如友誼、學業），只要做適當的預備和練習，便應盡量享受比賽的過程。他應欣賞自己為游泳所付出的努力，無須以比賽結果來論人生成敗。
- 小鵬可以應用一些幫助他放鬆的方法（例如聽音樂、做別的事情），若情況持續而且對他的健康和生活造成影響，要向教練和醫生求助。



個案二、傷心的羽毛球手

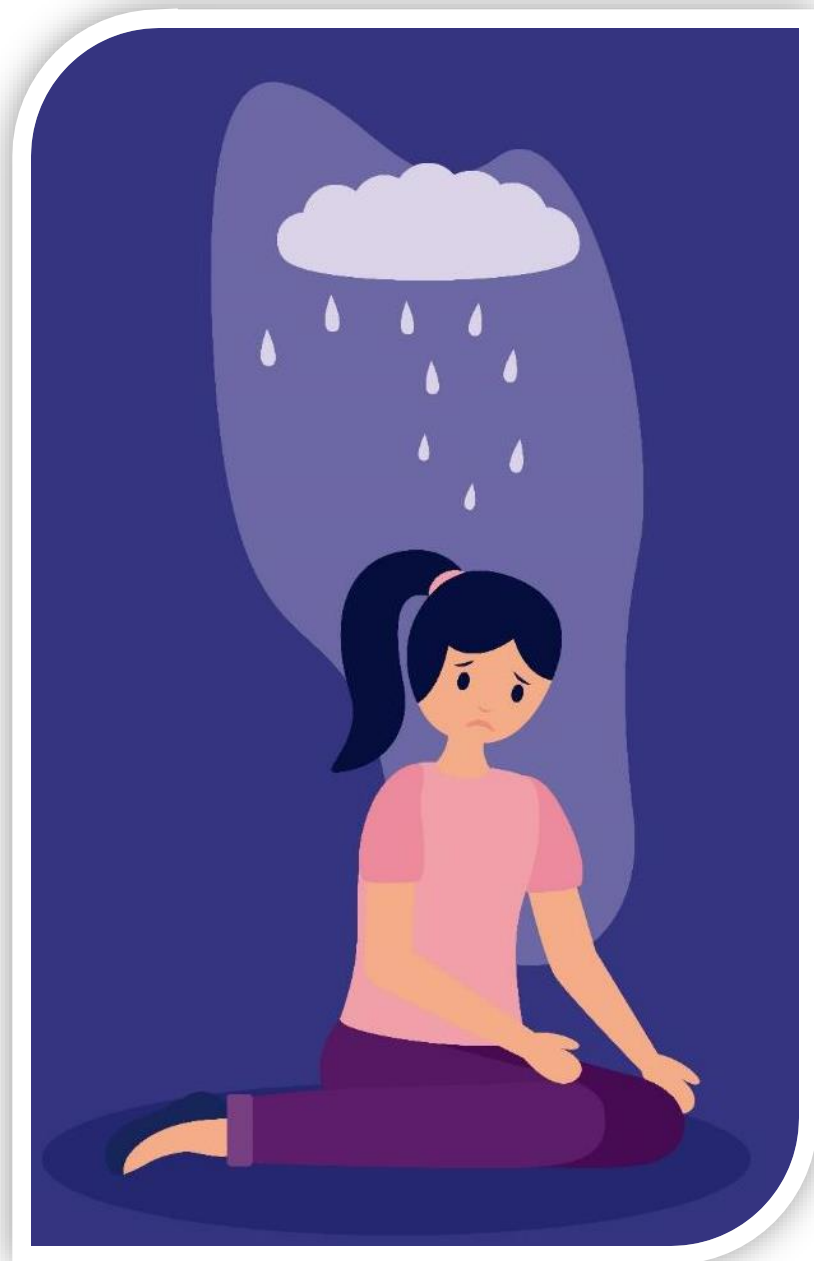
小丁是一名14歲女生。她喜歡打羽毛球，但從未在任何比賽中勝出。

她認為輸掉比賽完全是由於她能力不足，這對她造成打擊，並傷害了她的自尊心。



經過數次失敗後，小丁已
不想再冒險參加比賽。

她向父母表示不想繼續打
羽毛球或參加比賽，因為
她不願再經歷輸掉比賽時
那種快要哭出來的心情，
免得丟臉和傷心。





思考問題

1. 你認為參加比賽對青少年有甚麼正面作用？
2. 根據故事敘述，小丁曾經歷挫敗感和自尊心受損嗎？何以見得？
3. 假如你是關心小丁的人（例如是她的父母），你會如何幫助她？





狀況分析

- 參加比賽可幫助青少年建立個人目標，提升自信，但有時卻會令青少年產生挫敗感和自尊心受損。自尊感低的青少年容易變得退縮和逃避接受挑戰。
- 關心小丁的人（例如是她的父母）可以開解她，理解她雖然有權決定是否參加比賽和做自己喜歡的運動，但不要失去自我和認為自己「不好」，她只是比賽時的「表現不夠好」。
- 家人的支持、朋友的認同、愛護和接納可幫助青少年建立安全感和自尊心。因此，在日常生活中多欣賞和稱讚小丁做得好的地方（可能是學業、品性和做事方面），能幫助她重拾自信，有勇氣及信心接受挑戰。

- 一場比賽的結果除了反映參賽者的個人能力，也可能受其他因素影響（如準備不足、身體不適、心理狀態不佳、不熟悉比賽場地和設施、對手太強等）。



- 在輸掉比賽後要分析「未成功」的原因並加以改進，因為這是邁向成功的必經之路。參賽者不必過度強調「失敗」，也不應推卸責任或埋怨他人。在預備充足的時候，參加與其程度相符的比賽，成功的機會便會提高。



個案三、衝動的足球小將

小達是一名14歲男生，熱愛足球運動，喜歡和爸爸一起踢足球和研究攻守戰略。他參加了數年社區舉辦的足球訓練班，不時與別的少年球隊進行友誼賽，結果有勝亦有負。



小達屢次抱怨隊友表現不佳導致球隊落敗，又曾因為他衝動的個性在比賽時犯規，甚至跟其他球員大打出手。

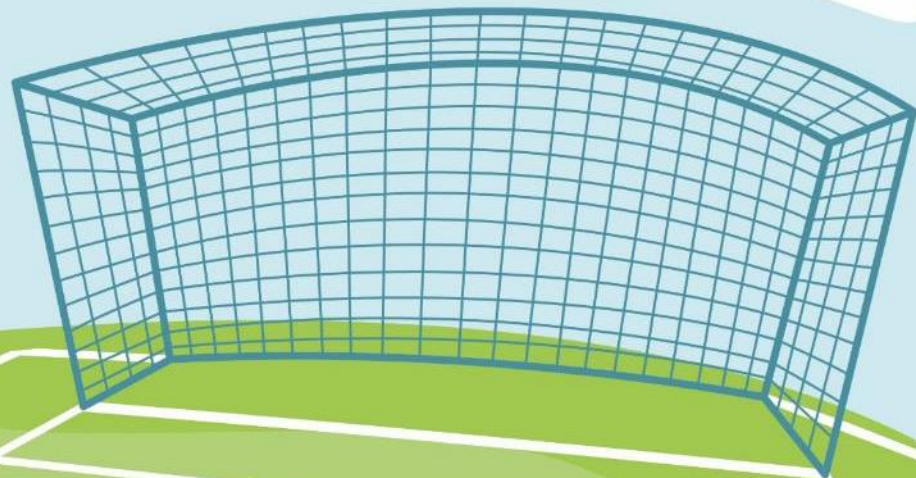
爸爸勸小達要做個大度的人，接納公平的比賽結果，亦千萬不要因為求勝心切而做出欺凌或作弊的事。





思考問題

1. 你認為參加比賽對青少年有甚麼正面作用？
2. 根據故事敘述，小達經歷忽略了體育精神嗎？何以見得？
3. 假如你是關心小達的人（例如是他的爸爸），你會如何幫助他？





狀況分析

- 參加比賽可激發青少年追求卓越的上進心，在勝出和完成目標時會使人有極大的滿足感和喜悅。不過，過度好勝的人過分着重競爭和比賽結果，卻忽略了最重要的體育精神。
- 關心小達的人（例如是他的爸爸）可以開解他，鼓勵他以平常心面對比賽結果，因為「勝敗乃兵家常事」。
- 足球是講求合作和戰略的團體運動，成功有賴團隊的合作和臨場發揮。即使隊中已有幾名技術超凡的隊員，亦未必能獲勝。一支球隊的合作需要隊員的互相信任和默契，往往需經過長時間才能慢慢建立而來。小達埋怨隊友起不到任何正面作用，反而會加劇隊員之間不信任的情況。

- 即使輸掉比賽亦不應埋怨隊友，就算生氣仍然要講道理，更不要以暴力發洩個人情緒或解決問題。無心的犯規情有可原，但蓄意犯規就不應採納為一種爭勝手段，因為這樣有違體育精神。
- 體育精神體現於參賽者在比賽時做到全力以赴、尊重對手、誠實作賽和接納公平裁決等良好的態度和行為。關心小達的人應讓他明白這些道理，並在他做到的時候鼓勵他，讓他繼續培養這些良好品德。





個案四、嚴格的小師姐

小香是一名15歲女生，因從小受爺爺的薰陶而喜歡武術，她現時是社區習武班的一員，閒時亦為自己安排刻苦的訓練。要求一向嚴格的她有時會挑剔別人的錯處和提出苛刻的要求，師弟和師妹們對這位師姐敬而遠之。



有一次，小香發現師弟的紀律不好，便提出以加倍的體能鍛煉作為懲罰。

師父不認同，因為武術的目的除了學習技擊（短時間內擊倒對手）和鍛煉體魄之外，還在於培養個人修為。他勸導師弟之餘，還勸導小香凡事要先講道理，避免將運動作為懲罰別人的工具。





思考問題

1. 你認為刻苦的訓練對青少年有甚麼正面作用？
2. 根據故事敘述，小香是否有一種挑剔和嚴苛的個性嗎？何以見得？
3. 假如你是關心小香的人（例如是她的師父或她的朋友），你會如何幫助她？





狀況分析

- 所有傑出的運動員都經過刻苦的訓練才邁向成功，而運動訓練可培養青少年刻苦耐勞、毅力和不怕艱辛的生活態度。不過，少數人不但以嚴格的態度來約束自己，也以同樣的標準來對待別人，形成一種挑剔和嚴苛的個性，失去了運動的快樂。
- 小香須回想她習武的目的，除了學習技擊和鍛煉體魄，亦在於培養個人修為。人在守紀之餘亦須顧及他人的感受，經常苛求責備，吹毛求疵地批評別人的過錯未必能服眾。「寬以待人，嚴以律己」，反而能夠獲得別人的尊敬。

- 運動作為懲罰別人的工具有點偏激和過火。雖然有時候，一個體育群體以運動來處理日常紀律問題是比較方便的，但經常這樣做會將運動帶給人的快樂逐漸淡化，令人在運動時變得沒那般快樂。
- 關心小香的人（例如是她的師父或她的朋友）可以先欣賞她對習武的恆心和毅力，因這是成功運動員的條件。
- 關心小香的人可陪伴她做一些輕鬆的事（如去嬉水、遠足），讓她跳出固有的規範，舒展身心，重拾運動的快樂。



承蒙優質教育基金贊助「ASAP健康生涯規劃計劃」（2017/1070）以及「ASAP健康教育深化計劃」（2022/0452），特此鳴謝。

使用細則

1. 《青少年健康教育指南》（實體版及網上版）僅供香港註冊的教師使用。本書內容及所提供的教學資源之版權屬優質教育基金，只可作非商業性質的教育用途。
2. 在非銷售用途的教育活動中，若使用者需為學生複印或列印本書內容，須在成品的版權頁、文章結尾或顯眼位置註明：「文章引自《青少年健康教育指南》，版權屬優質教育基金，蒙允許使用。」
3. 使用者可根據學生的程度製作教學投影片和課業，合理地加入校名和新增題目，但須在適當地方保留「選自《青少年健康教育指南》」字樣。
4. 其他使用細則及免責聲明請參閱《青少年健康教育指南》，網上版可從健康教育及促進健康中心[網頁](#)瀏覽。