



向阳争渡 静纳沉浮

竞争意识与失败教育

Report : 才 Time: 2026.07.21



课程推进~

1

竞争中
有失败!

2



所以
呢?

3

哲学家
怎么看?

4

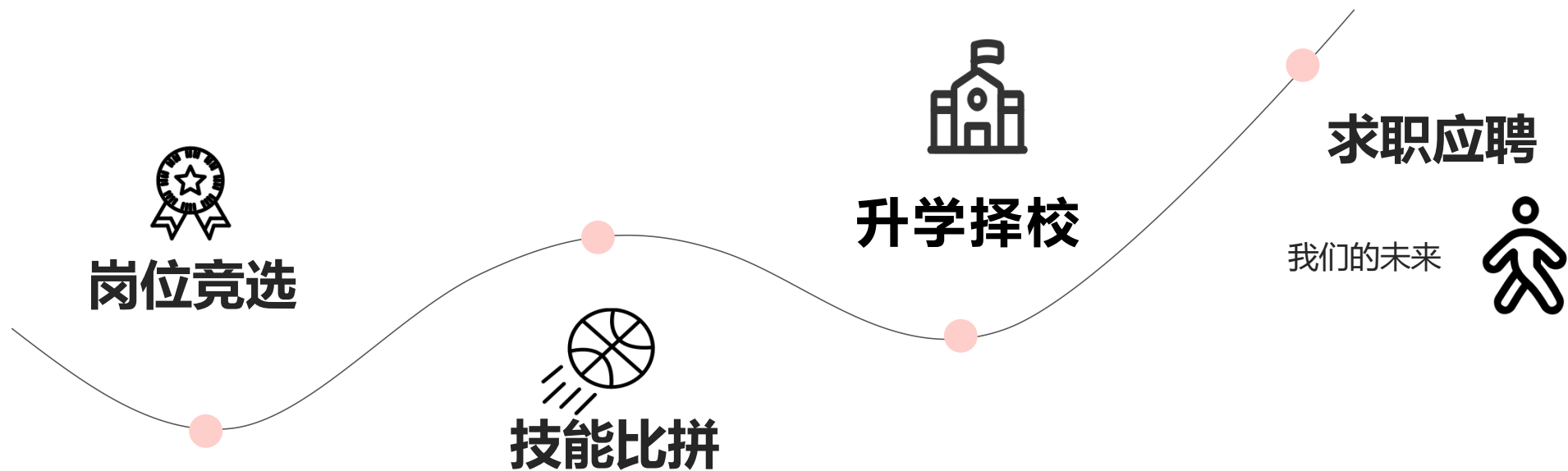
我要怎么
做呀?



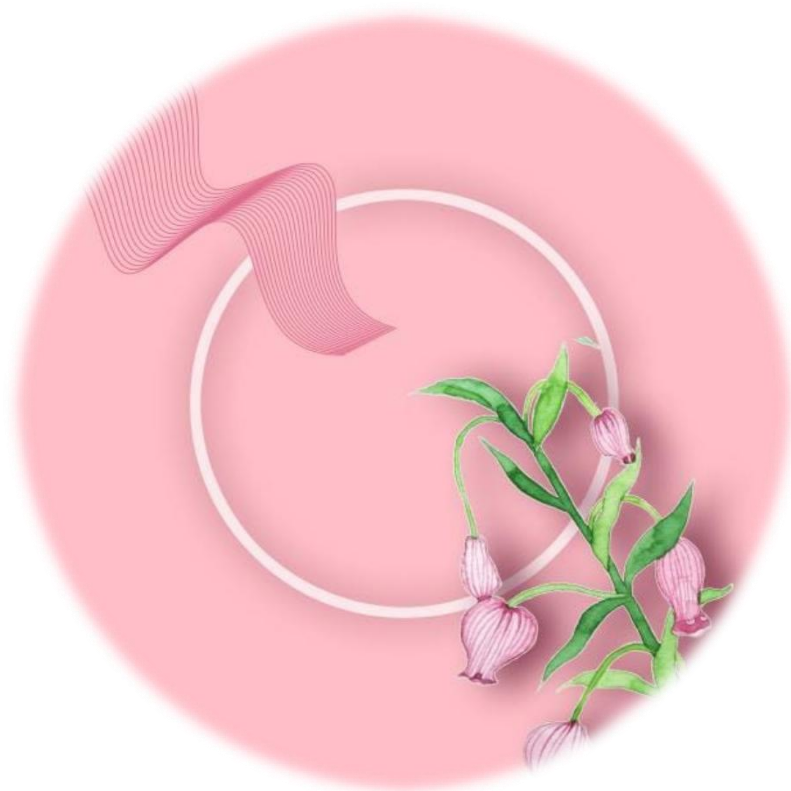
PART ONE

竞争中会有失败

人生啊起起落落



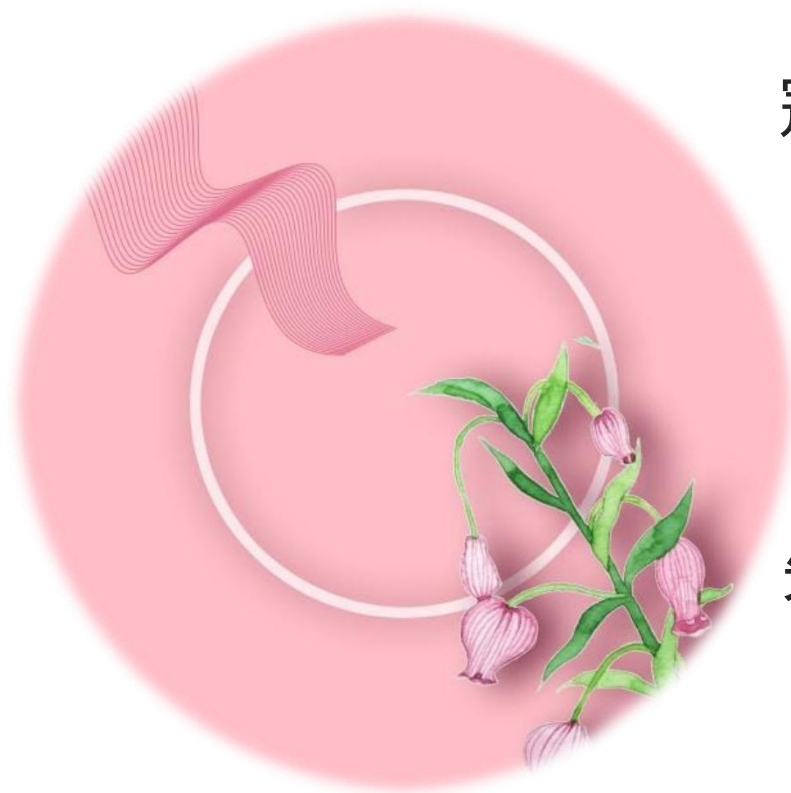
对竞争的想法



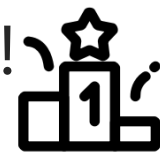
对竞争的想法



不赢还不如
不参加



冠军才是目的!



失败好丢人



会产生的小情绪



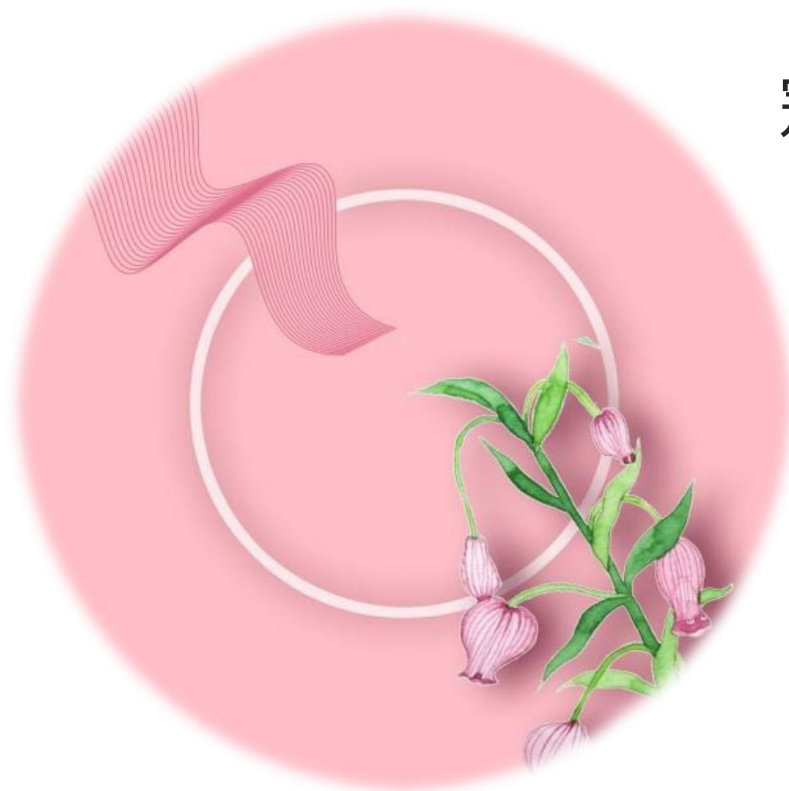
沮丧

冠军才是目的!



怒火中烧

泣不成声



无冕之王 李宗伟

体坛
人物

体坛人物 bilibili



YONEX



准备好了吗

509人正在看

💬 小视频 观后有问

- I 如何看待这种“失败”
- II 如果一直没能拿到冠军，
会不会心碎 😞
- III 为什么李宗伟如此受人尊敬？





PART TWO

小组讨论

为什么要竞争？

如何面对失败？

有没有一点新的想法？



**不吃压力
之人 在此**



**不是成为冠军
人生才能精彩**



**重要的是
好好成长**

一定要有竞争意识呀

01

驱动自我成长

外部动力 自我定位
锤炼心态 共同进步

02

争取发展机会

在良性竞争中把握机遇
给人生更多的选择

争渡争渡！！





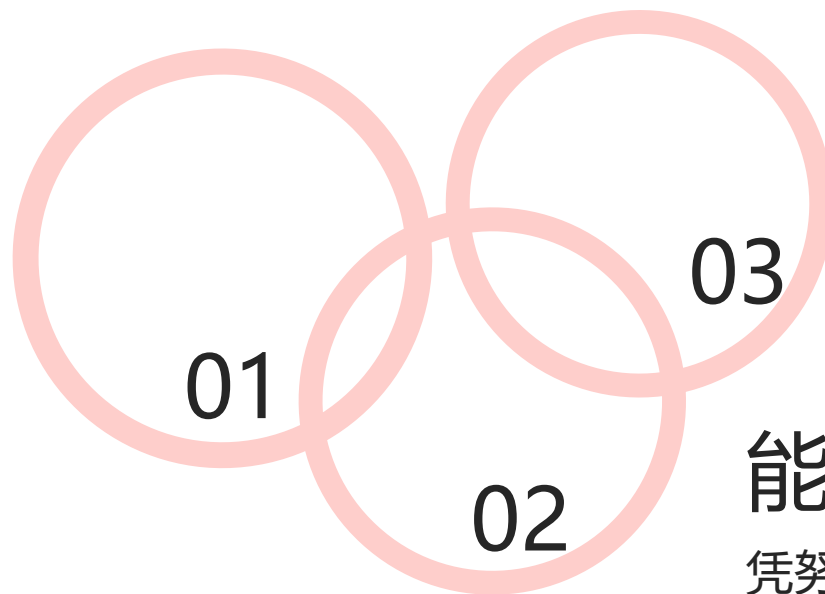
PART THREE

那哲学家怎么看？

为什么会害怕竞争呀

✖ 错误的等价

成就
社会地位，别人对你的评价。



幸福
对生活的感受。

能力
凭努力所得的个人特质或优势。

伪命题

01



自我认可 自我接纳



02



能力突出 事事顺利

偶然事件的过度追究!



1

事情本身失败

2

个人能力有问题

3

人生轨迹不完美

核心术语



01

过度归因

条件性自尊

02



课题分离！！

01

事情本身的结果

一件事的结局
存在主观与客观原因
可以复盘的经验.

Love is a lamp, while friendship is the shadow. When the lamp is off, you will find the shadow everywhere. Friend is who can give you strength at last.



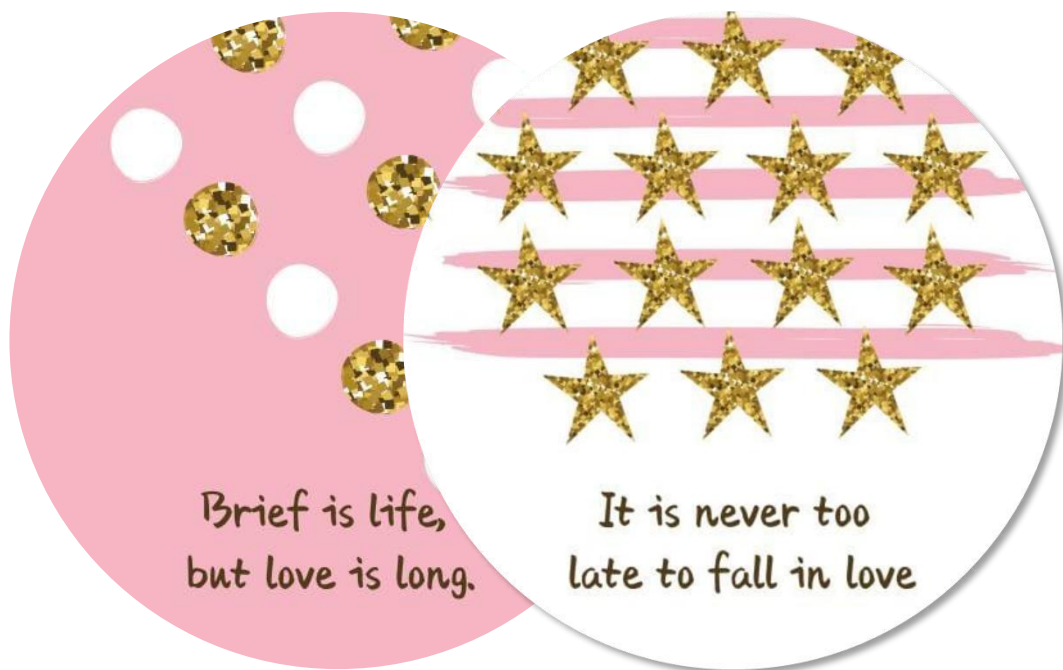
02

个人的能力和价值

你努力的结果
今后的信心与动力
你的未来依旧璀璨



我超级棒!!!



1

主动给自己正向引导

2

尝试 过程 突破

3

肯定 价值 满足 回应 连结



PART FOUR

我要怎么做？

大家动手写小纸条鼓励一下自己呀~

处理情绪

勇气

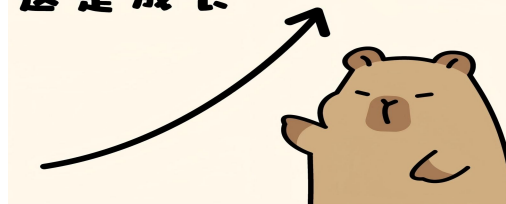
敢于抓住机会

从容

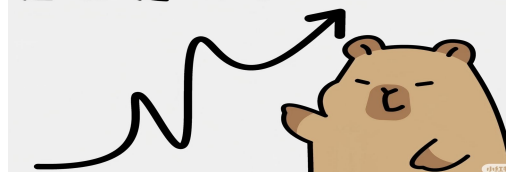
接受努力未必有回响



这是成长



这也是成长



逆商

愈挫愈勇，积蓄力量

进步

积极进取，努力前行

小提示!

4-7-8呼吸法

吸气4s, 屏住呼吸
4s, 缓慢呼气8s,
循环三轮

合理宣泄

感官放空/宣泄倾诉/有氧运动



情绪剥离法

- 1.当下发生的客观事情
- 2.我产生了哪些情绪
- 3.我能掌控的行动是



！人生完全是开放式的游戏！

詹青云：不只是赢！！

金豆蜜豆 bilibili

人甚至可以超越输赢

1人正在看



愿人生不虛此行！

Report：才

