



手指撐著眼在字裡行間探險
或沉思悠悠低谷，或停頓蒼鬱林道、或勇闖巍峨山巔
哪一段都可以是起點
有風的時候 便讓它拂上滴了汗的臉
走過崎嶇，就能讀享蔚藍晴天。

\\天下雜誌

Library Weekly News

發刊日期：100年11月22日

期 數：100學年度第一學期第13週

發行單位：教務處

重要訊息公告

★即日起至12/31止，歡迎至三魚網 (<http://www.ireader.cc>) 投稿好書推薦！入圍二篇以上即有精美獎品哦！五篇以上頒贈獎狀乙幀。亦歡迎教職同仁上網投稿。

借閱排行榜

- 1、電機一孝
- 2、電機二忠
- 3、電子三忠

精選圖書

- 這些人，那些事
- 沒大沒小
- 說走就走：父子徒步環島51天
- 少女
- 贖罪
- 人生就是不停的戰鬥

更多新書請至圖書

室網頁查詢

<http://>

www.knvs.tp.edu.tw

/圖書室

改變，從心態開始—五大練習，戰勝自我設限心魔（上）

資料來源：商業周刊（第1251期）/文：吳和懋（檢索日期：2011/11）



很想改變，但老是失敗的你，是因為被自己的想法所限制，簡單五個練習，窺態度開始，做做改變的心靈體操，讓你沒有藉口停在原地，只有付諸行動！

隨意合起一本成功者的致勝術，你是否曾經懷疑，這些人之所以成功，是因為原本就具有成功不可或缺的特質？

你可能以為，陳彥博挑戰身體極限，橫越南北極，是因為他本身就是長跑的天生好手，意志力也高人一等；施明煌發願打造全台最大麥田，是因為他的自信滿滿，不把失敗放在眼裡。

那麼，這些故事就無法從心底打動你，只是你羨慕那些這麼做的人，因為你既沒體力，也無法對挫折視而不見。於是最後，你還是回到自己一成不變的原點。

為何跨不出改變的第一步？這要從檢視心態開始。你是否暗自覺，成功靠的是天分？失，就代表技不如人？你採取的看法，其實深深影響著你的生活方式。如果你無法突破、害怕改變，往往是被自我設限的心魔牢牢困住了。下面的五個練習，說明了如何一面培養致勝心態，一面用行動實踐理想。

〈練習1：找出生活中的定型心態，並挑戰它！〉

請看下面情境，然後從A、B反應之中選出你比較贊同的話：

- 一、我研究所落榜了！
(A) 因為比不上其他競爭者！
(B) 我應該蒐集更多的資料。
- 二、同事都升遷了，卻沒我的份！
(A) 這工作不適合我，我要辭職。
(B) 晚點升遷，可在基層學到更多。
- 三、我的成績一直都在九十分以上。
(A) 我天資聰穎，別人當然比不上。
(B) 我常花時間練習，真的很有效。

如果你贊同A的「定型心態」；你會覺得能力是固定的，無論怎麼做都很

難改變。你追求成功，為了證明自己比人強，每次讚美都在加強你信念。相對的，失敗，暗示你是輸家；批評，代表你不够優秀。對於沒有把握的事，你寧願不去嘗試，害怕失敗丟臉。

若是你選擇B的「成長心態」，你會相信能力可以像肌一樣鍛鍊。你追求成功，是因為享受過程中不斷成長的感覺。如果別人表現比你好，你會解讀為對方可能是採取了更高明的策略。即使會碰到挫折失敗，你仍然願意接受更多挑戰。你相信熟能生巧，只要找對方法，都有進步空間。

請再回頭看看情境問題，是否感覺到兩種心態的差別？擁有成長心態的人，能夠發揮最大的潛力。

現在你知道了這個道理，請練習時時找出生活中的「定型心態」，並加以挑戰。

〈練習2：拋棄定型心態，在質疑自己前，先排除障礙〉

擁有「定型心態」的人，不太相信能力可以改變，所以特別害怕失敗。擁有類似心態的人，會認為烏龜之所以努力，是因為資質駑鈍；因此他們在學校裡會盡量少花力氣，為的就是表現出自己比別人聰明。

義大利小提琴家莎樂諾—索娜柏格（Nadja Salerno-Sonnenberg）小時候被譽為神童。但她十八歲時失去自信，受到「定型心態」所苦，不敢嘗試改變。

「如果不認為努力，不好好準備，結果沒成功，你就有藉口可說…，最困難的莫過承認，我全力以赴，但是表現得不夠好。」

如果因為害怕失，讓我們裹足不前，最直接的辦法就是面對它。

世界首屈一指的设计公司IDEO運用「成長心態」，主張員工、客戶都要做好失敗的心理準備。因為設計很少窺一個高點直接跳下一個高點，而是U字型的起伏。剛開始總是充滿希望與熱情，但下一步往往就是艱難、辛苦、與沮喪底。正面去迎向失敗，因為挫折不是能力的否定，而是學習的機會，才能堅持到最後的成功。

（下週待續）

