



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29日

期 數：100學年度第一學期第14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、觀光二孝
- 3、電機二忠

精選圖書

- 如果人生重來過，我會這樣做
- 機場裡的小旅行：狄波頓第五航站日記
- 對不起，來不及陪你長大
- 錯過你，遇見愛
- 守護4141個心跳

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（下）

資料來源：商業周刊（第1251期）/文：吳和懋（檢索日期：2011/11）

（續上週）

〈練習3：請增加成長心態，分析過去有效做法，並強化它！〉

你的小孩帶著成績單回家，得了一個優、四個甲、一個不及格。這時你打算和孩子說些什麼？

幾乎所有的家長都會急著追問，那個不及格是怎麼來的？眼前就只有一個問題，要立刻解決——是該給孩子一點處罰，還是趕緊找個補習班？很少父母會先留意，孩子拿到「優」的科目，是不是採取了更適合的策略，可以沿用到其他的科目上？

這是因為人類的想法與行為，都符合「壞事比好事強烈」的原則。日記裡提到的壞事比好事多，醜聞的印象總是最深刻，英文中形容情緒的用語，只有38%正面的。

努力也可以講究方法。我們常聽朋友抱怨事情如何不順遂，卻很少人去分析為什麼有的做法一帆風順。你應該試著找出說服自己，說服別人的亮點，從別人或過去的經驗中，找出值得仿效的做法。「做什麼才有效？我們要如何做得更多？」這樣的對話越頻繁，將「成長心態」付諸行動的可能性才會越高。

〈練習4：請設定一個目標，從心裡開始演練！〉

解開了「定型心態」的束縛，你準備好了勇敢追夢，或者轉換跑道了嗎？

你的改變是為了走到哪裡？什麼才是激發你熱情的目標？改變的起點，往往來自一個人的起心動念，而非理性的評估。一個目標必須深入心坎，才能激起內心的渴望，讓人甘於忍受過程的壓力與挫折。即使你還沒準備好付諸行動，在心裡規畫美好的願景，仔細的思索終點前的每一個步驟，仍對改變有實際的幫助。

例如奧運男子四百公尺跨欄前紀錄保持人艾德溫·摩西（Edwin Moses），他將體能的鍛鍊結合心厘的演練，精確的想像自己在四百公尺的比賽中，如何累計每道柵欄的距離，如何在分解動作下一一跨越，直到衝過終點線。摩西預想了整場比賽的過程，這要比直接幻想勝利，更有實際效果。

〈練習5：請列出關鍵行動，決定「何時、何地、如何」完成！〉

設定了目標，你還需要夠明確、夠清楚的行來分階段達成。要求自己「過得更健康」，遠遠比不上「十一月十二日下午兩點到河濱公園騎自行車三十分鐘」來得實際有效。

改變越是艱難，一個明確的計畫幫助就越大。

紐約大學心理學研究發現，置換人工關節的患者，都要經歷手術完成後的劇痛，使得復健過程十分辛苦漫長。

而該研究更要求一群平均六十八歲的患者，設下一個明確的目標，例如：「如果你打算出去走走，請寫下你計畫出門的時間和地點。」

結果有設下具體目標的患者，三週半就能自行站立，一個月後就可以獨立上下車。而沒有設定具體目標的患者，達成每個動作都得花上兩倍以上的時間。

將想要達成的改變，分解成一個個可以實際執行的目標，預算決定好自己該做的事情，會刺激你去完成，也會讓你有充裕的時間排除其他阻礙，完成這一個眼前的階段目標。

最後，你需要充足的睡眠與休息。不論是挑戰過去的心態、集中注意力、抵抗挫折，或將努力付諸行動，都會消耗體力與心力。否則，你可能不是懶得去改變，而已經沒有力氣改變了。

