



手指揸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：103年12月16日

期數：103學年度上學期第16週

發行單位：教務處/圖書室

新知鮮聞

【12月師長推薦活動】 翻轉教育DVD索取 師長試讀、班級共讀

【改變學習 翻轉教育】
在網際網路和雲端徹底
改變社群互動、企業營
運和娛樂模式的同時，
高品質線上課程百花齊
放，啟動教學、學習形
式的質變，在全球各地
翻轉教育的面貌。免費
推廣贈送，每校提供三
套DVD。時代基金會製
作發行，勇源基金會贊
助提供。

- 即日起~12/17線上報名，進入報名頁面 (<https://docs.google.com/forms/d/157nXRI0rwTHUbCuQoeJHt5BUhr8x8ZjouqBrxbtG714/viewform>)
- 12/18三魚網公告、專函通知並寄出書稿
- 1/10前回饋試讀/共讀心得至：school@books.com.tw

挫折學

資料來源：摘錄自《初心》／江振誠著；平安文化出版



一路走來，我是苦拚過來的，每一仗都是硬仗。但就如我先前所講的，我非常幸運的，有這麼多人支持我的理念，欣賞我的料理，相信我的經營，陪我一起面對這些困難。沒有人衝第一個，我就衝第一個，我一馬當先，但後面仍然依賴這些人的支援。這似乎也反映著我某種特質，那就是不會投機，總是用最辛苦的方式面對考驗。或許因為我是金牛座吧，就是一定要苦幹實幹，一步一腳印，任何困難都是硬著頭皮去克服。

身邊跟隨我學習的年輕人，幾乎都遇到很多挫折。而我的想法是，寧可讓他們早一點認識挫折，遭受挫折，把挫折當成最重要的功課，而不是一個打擊的傷害，讓挫折變成一個過錯。我不會提醒他們哪裡會做錯或哪裡應該要注意，而是讓他們自己從失敗中學習，這將成為他們成長的動力。我總是用最辛苦的方式讓夥伴們了解事物的道理，在這個過程裡，有些人可以承受，有些人不能承受，但我仍然希望他們盡早明白，想攀登高峰，就要隨時做好準備，唯有準備好，才有成功的機會。

隻身到法國學藝那段時間，在劇烈的身體磨練與精神壓力下，短短一年，我瘦了十六公斤。但我從不覺得辛苦，也不曾向挫折低頭，因為我始終以正面的態度來看待任何事。廚房裡有各式各樣的工作，然而因為語言不通，除了雜役我什麼也沒辦法做。原本在台灣，我曾被稱為「最年輕的法國餐廳主廚」；但來到法國，我卻沒有辦法展現最好的自己，這一點令我十分苦惱。

然而心底的另一個聲音告訴我，「André，你已經來到世界上最棒的法國餐廳了，在這裡做什麼都好，就算只

能掃地，也是一件很光榮的事，多少人擠破頭都進不來，你已經很幸運了，沒什麼好抱怨！」

是的，雙子星主廚和米其林法國料理，以前只能透過書本、電視或報章雜誌上看到，現在的我已經踏進這個夢寐以求的地方，是餐廳裡的一分子，就應該享受身在其中的每一分每一秒啊！抱持著正面樂觀的心態，告訴自己這一點都不辛苦，不論擦拭刀叉、洗刷地板、清理冰箱，我都保持微笑，充滿感激。於是，我認真地過每一天，努力地充實自己。而為了讓學習更專注，至少有兩年的時間，我沒有看過家人，也鮮少和他們聯絡。雖然對爸媽感到抱歉，但這也展現了我一定要在料理界出人頭地的決心。父母親和姐姐、哥哥曾經一度要到法國來看望我，但是我告訴他們，「我很好，請暫時不要過來看我。」儘可能避免與家人有太多聯繫，不被激起「人在異鄉」那種想家的感覺。

許多人往往認為成功者都具備過人的天分，才有高人一等的成就。但我認為他們最重要的成功關鍵，是來自在工作崗位上不斷堅持的努力，這一點，也是促使我不斷向前的一股很大動力。

正因為有這樣的理解，我從不覺得這段歲月有多辛苦。我只認為，「每一個挫折，每一分煎熬，都只是一個你正在習慣的過程。」只要這麼想，辛苦就一點也不辛苦了。

意志力雖然是一種沒有形體的信念，但這股信念卻比金錢、比物質來得深不可測、強而有力，而意志力的淬鍊，就是從挫折學習中一點一滴累積出來的。這是屬於我自己的一套「挫折學」，挫折並不是壞事，當你去習慣它、珍惜它之後，你便能發揮堅強的韌性，迎戰各個艱難的挫折。

