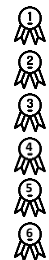


校園廣播站

若有疑問請洽學務處生教組、衛生組

班級整潔成績



本週
暫停
一次

班級秩序成績



本週
暫停
一次

110學年度(上)

發行人：陳忠明校長

總編輯：羅慧棋主任

副總編輯：洪菁穗組長

主編輯：胡淑萍老師

接受失敗，肯定已經努力的自己



TOKYO 2020

2021暑假全台瘋奧運，為奧運選手加油打氣。各個選手都是花費了數年的時間和體力才登上運動員的最高殿堂。但比賽就是有輸有贏，選手們都希望自己是勝利的一方。小編在看奧運比賽時，印象最深刻的是戴資穎在羽球女單金牌戰的那場比賽，最後戴資穎獲得銀牌。之後他在社群媒體寫下：「比完賽下來之後，我本來對自己的表現還算滿意，後來辛度(印度選手)跑過來抱著我，捧著我的臉，告訴我：我知道妳很難受，妳已經表現的很好，只是今天不是妳的局那種真誠的鼓勵，害我直接爆哭…真的太難過了，因為我真的很努力了。」

或許我們都有過像戴資穎一樣，努力完成某件事，結果卻不如預期；用盡全力讀書，分數卻不像想像中的高分。遇到結果不如預期，我們通常會稱之為「失敗」。面對失敗可能會沮喪許久，對此耿耿於懷。當看到別人做得比自己好，也會想著為什麼沒有辦法像他一樣好。甚至會懷疑和否定自己的能力，覺得自己不夠好，開始變得不敢再去嘗試，因為害怕面對再次的失敗。



不但教導如何成功，也教導學習「接受失敗」

大多數人被教導如何透過努力獲取成功，卻很少被教導如何面對努力過後但不如預期的挫敗感。不過近年來，國外有些知名大學開始開設課程教導學生如何接受失敗，還有舉辦活動讓師生一起參與。



01 「Stanford, I Screwed Up!」

美國史丹佛大學透過此活動邀請學生分享失敗的故事，一位學生說出之前醫學系落榜，讓他從自信變得徬徨和害怕，因為從沒有人教她面對失敗時該如何表現。後來她重新審視自己，發現自信才是最重要的，就算被醫學系拒絕，他還是可以選擇其他的路。

02 頒發「失敗證書」

此為美國史密斯學院的「Failing Well」活動，會請參加的學生說出人生中最挫敗的事，為了讓參與的學生記得失敗是正常的，學院還特別製作了一張「失敗證書」給所有報名者。上面寫著：「你從此被授權搞砸作業考試、校內外活動、人際關係、任何與大學相關的決定，也將明白經歷這一切你依舊是有價值的、優秀的人。」



03 設置「失敗基金」

美國戴維森學院設有「失敗基金」，一筆150到1000美元(約台幣4000到27000元左右)的獎勵金用來鼓勵學生勇敢創新。學校詼諧的表示取此名稱的理由為「我們鼓勵你失敗！」申請的條件很簡單，只要夠創新、肯冒險、創造具營利性與永續性的發明，全校學生與教職員均可提出申請。失敗是創意的必經之路，希望任何好點子不會因為對失敗的恐懼而無從發揮。



當努力的結果不如預期時，會感到生氣、難過和悲傷，出現這些情緒都很正常，但是並不代表你不够優秀、不够好。肯定在過程中已經盡力的自己，看見自己為了挑戰做的努力、付出的心力，還有迎向挑戰的勇氣。同時也讓自己休息片刻，等充電完成後繼續走接下來的路。

參考資料：

美國大學開課教「失敗」，5種方法讓我們越敗越強—創新拿鐵 <https://reurl.cc/L7jXK7>

【成功，是失敗的累積】— 心曦心理諮商所臉書粉絲專業 <https://reurl.cc/WXaqKx>