

# 111學年度第1學期情緒教育講座

## 《不完美也美》

專輔教師 李采潔

111.10.19

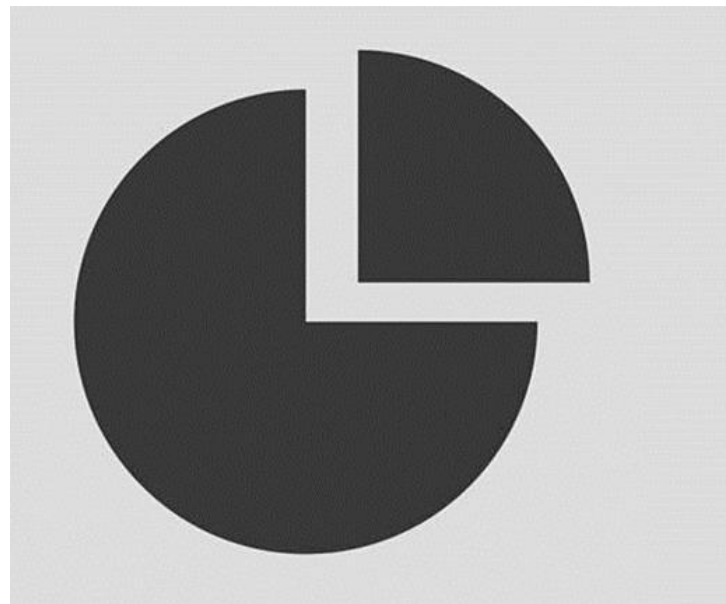
# 第一眼看到這個形狀，你覺得是什麼？

- A.切蛋糕
- B.張開嘴的動物
- C.椅子
- D.破損的餐具



# 完美主義程度

- A.切蛋糕 70%
- B.張開嘴的動物 90%
- C.椅子 30%
- D.破損的餐具 10%



結果準嗎？

# 你常常有以下想法嗎？

- 1.做事很擔心犯錯
- 2.會努力不被別人責罵
- 3.總覺得事情做得再好，別人還是不滿意
- 4.如果表現不夠好，我就是失敗者
- 5.如果事情不如預期、沒有做好，一切就毀了
- 6.我絕對不可能失敗

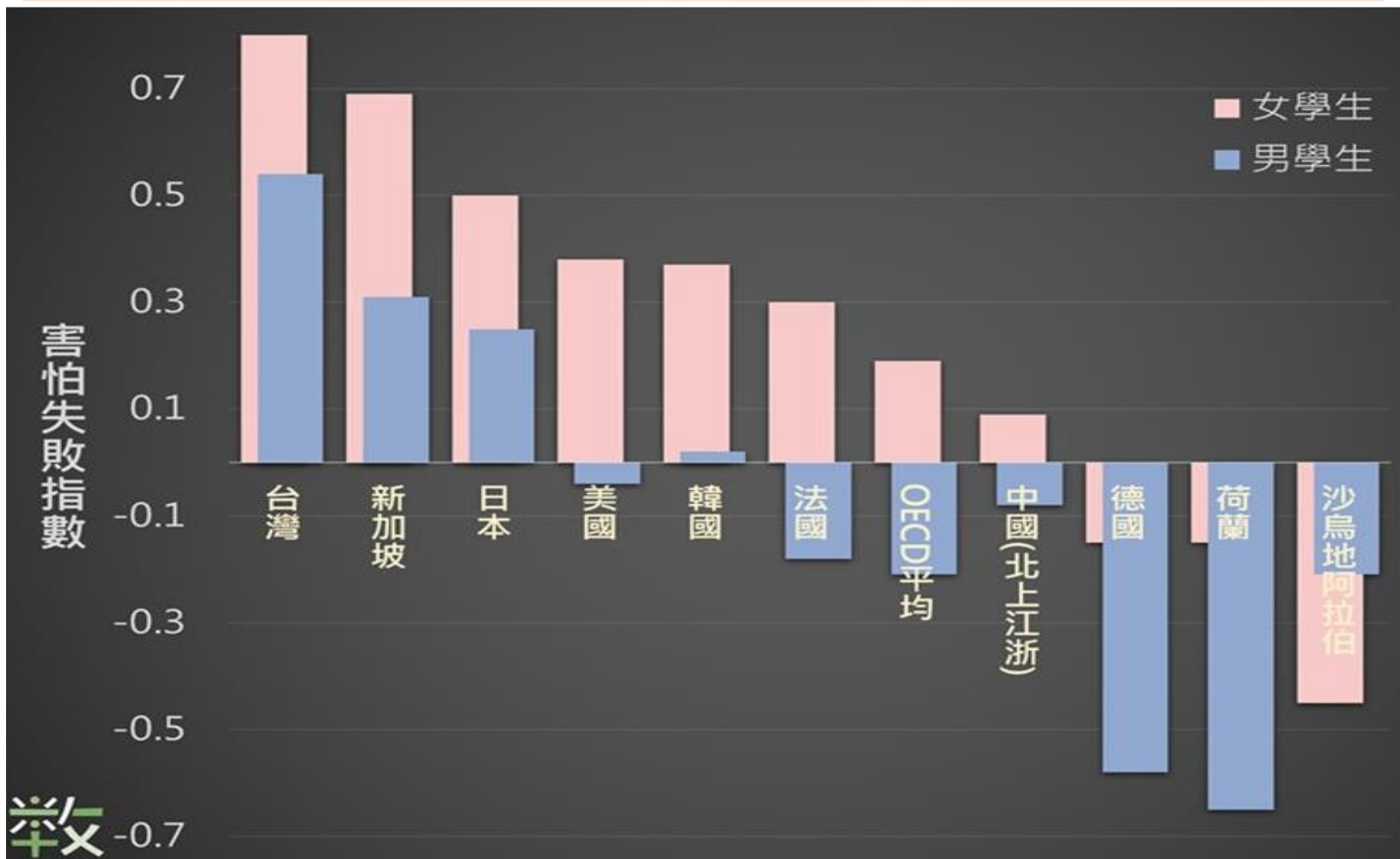
超過三個以上回答「是」——很有可能是完美主義

# 完美主義好嗎？

- 不是一件完全好或壞
- **好好運用，會變成前進、努力的力量**
- 如果被完美綁架，
- 設定太高目標、自我要求嚴格，
- 會因為達不到，心情不好、責怪自己責怪他人
- **陷入無限循環低潮**

**反正我就是爛，怎麼樣都作不好！**

# 2018年PISA(國際學生能力評量計畫)結果 台灣在\_\_\_\_\_獲得冠軍？



# 你的回答是…？

- 當我失敗，我擔心其他人怎麼看我。
- 當我失敗，我怕其實自己沒天分。
- 當我失敗，我會質疑自己的未來規劃。

- 關於「害怕失敗」的測驗，亞洲國家學生對失敗的恐懼最大。



# 在意失敗、挫折

- 怕被罵
- 丟臉、尷尬
- 被比較/自己比較
- 旁人的眼光
- 沒信心/失去信心
- 成功機率不高
- 不知道失敗的結果會發生甚麼事(不確定感)



你的價值由誰決定？**家人**、**社會**、**同儕**、**自己**





什麼都不怕，  
就怕**失敗**

**可以接受自己失敗嗎？  
你會如何面對失敗？**

# 不會失敗的做法

慢慢做

做事小心謹慎，  
有計畫，  
細心不急躁，  
降低失敗機會

認真做

專心投入每件事，  
多練習多熟悉，  
避免失敗

沒有做

算啦！  
反正不做，  
就不會有失敗！

**最失敗的事情不是沒成功，而是沒有嘗試就宣告失敗**



什麼都不怕，  
就怕**失敗**

**可以接受自己失敗嗎？  
你會如何面對失敗？**

# ① 允許失敗

→ 正向心態，遠離負能量



**還好**：想想那些沒有變得更糟的是什麼？



**至少**：想想還好好的的是什麼？還擁有的的是？



**學到**：在這次經驗中，我學到的是？

**情境練習：下大雨沒帶傘，回家會淋濕/段考成績大退步**

楊元慶

X I Can't stop dreaming.



成功是一連串失敗堆疊而成，  
我們需要練習的是面對失敗。

不要害怕面對失敗，  
故事中會被鼓掌的是，  
跌倒過又站起來的人

楊元慶。



## ② 化敗為力



# 小鵝如何化失敗為力量

- 從被動變成主動
- 慢慢嘗試、閃躲海浪
- 看見他人的成功方式(同儕支持)
- 克服恐懼，迎向挑戰



**把失敗、挫折變成養分，看作一個過程，  
終究會讓自己更加強大**





# 成長型思維

智慧可以被培養

學得更多，變得更好

輸贏不是重點，而是能讓自己成長

本來就會有，能讓自己更強大

可以讓更多技能更熟練

從批評裡學到如何進步

從別人的成功中學習，獲得啟發  
下次自己試試看



信念

目標

面對挑戰

面對挫折

對努力的想法

面對批評

面對他人的成功

# 失敗的重新定義

- 在講座學習單中，請用一句正向的話，重新定義「失敗」。
- 期待大家的答案！

二、每個人都會經歷失敗、挫折，會難過、失望、想放棄、不敢再次嘗試，聽完今天的講座，希望大家能重新去看待失敗/挫折，請用一句正向的話重新定義「失敗」吧！期待你們的答案。

例如：失敗是每個人都會走過的一小段路；

失敗是一個機會 去認識自己的隱藏力量

失敗是

THANK YOU

