



# 面對挫折的正向復原力

真正的恐懼，不是擔心失去  
而是害怕別人對自己的看法、瞧不起  
害怕受到責難、害怕「面對」

A man with short dark hair, wearing a blue button-down shirt, is speaking on a stage. He is holding a small black object in his right hand and has his left hand open, palm up. The background is dark with some blurred lights.

蔣甲 *at* TEDxMtHood

## 我在被拒絕的 100 天裡所學到的

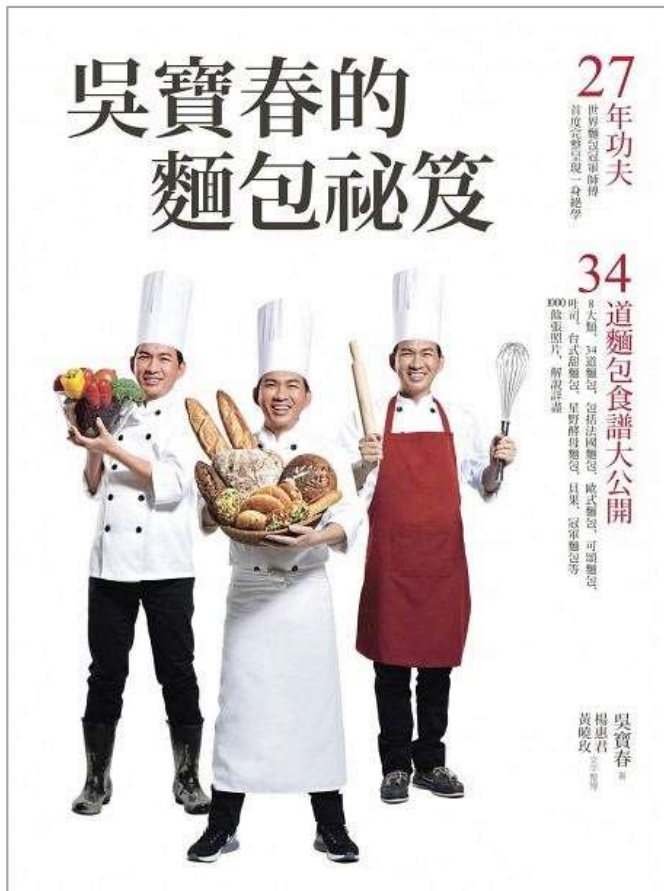
蔣甲勇敢地探險我們中的很多人都害怕的領域——拒絕。通過在 100 天裡尋求拒絕，從向一個陌生人借 100 美金到在餐館裡請求“漢堡續杯”。蔣佳化解拒絕帶來的痛苦和羞恥，並在這個過程中，**發現是要詢問你所想要的，你能在死路裡打開可能。**



- 二次高考落榜，第三次是靠著破格才上杭州師範學院外語本科
- 做過秘書、搬運工、蹬過三輪送書、當過小販，就像我們一般的普通人
- 用員工集資創業、靠借款才能發工資，憑藉著願景與肯給讓團隊跟隨
- 出身教育，昨沒人懂的互聯網，推廣中國黃頁時，剛開始被認為是騙子
- 翻譯社、黃頁公司、國企電商、**阿裡巴巴→淘寶網→支付寶**

# 吳寶春學習路上最大的鐵板～可頌麵包

為了作出心中的可頌麵包的口味與感覺，雖然知道作法與技巧，也用最好的材料與設備，但就是做不出來想要的作品.....



- 沒有人告訴他，他決定土法煉鋼，纏鬥到底
- 每晚打烊後，自己跑到空曠的工廠加班練功
- 無論夏冬，都得待在攝氏 6 度冷藏室做麵包
- 持續 5 年**，但終究還是沒有做出美味的可頌
- 沒有因為努力而有任何回應，屢做屢敗；沒有傷心或想要放棄，只想找出答案

**換做是你，會如何面對追求夢想的過程中，所遇到的挫折與困難？這些不好的經驗，你會怎麼想？**

吳寶春：



## 「從失敗中累積成功的智慧」

- 去日本進修才發現，選錯原料就像是選錯武器，註定是打不贏的仗。
- 不後悔曾經歷這段錯誤，體悟到尋得一個對的方法有多麼珍貴。
- 夜復一夜也磨練了我的技法讓它更加純熟；沒有什麼努力會是全然的徒勞，我如此的深信。
- 那段日子也讓我對「挫折」容忍度大增，體認到失敗是正常的歷程，爾後我在創作和學習的過程中，仍然遇到無數的失敗，再不會因此而感到沮喪或絕望。

成功者的  
態度：

面對接受  
堅持理念  
看法正面

# 引導孩子相信自己的強烈信念

堅定信念：

「凡事發生都是好事」

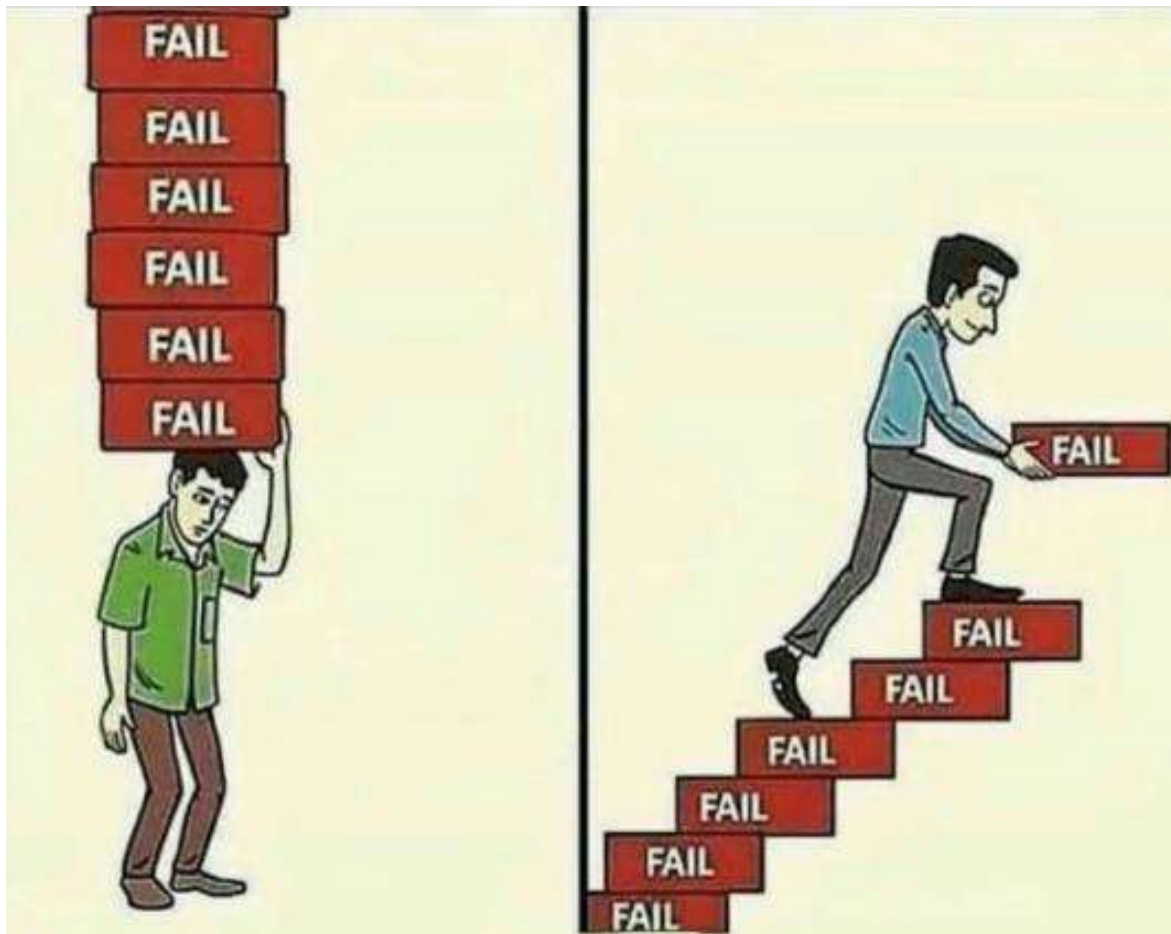
隨時提醒自己：

「每個過程都是墊高自己更高的見識與視野」

接受目前的情境，勇於面對問題，心存正向樂觀態度，相信自己可以堅持到目標的達成。

# 不要想太多，做就對了

做了就有踏階可以往上爬



做了就能驗證所學知識

