



生活可以由我們 自己掌握

機會是自己經營出來的
生活是自己選擇出來的

A man in 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. 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

4:10~

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。**

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.....



p86 - p89

- 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：



成功者的
態度：

面對接受
堅持理念
看法正面

「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。
- 夜複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。

訓練對事情採正向思考的能力

凡是發生都是好事

把壓力轉換成動力



訓練自己思考這個
「好事」可以是什麼！



「發明問題」～
從提問中找方法！

直覺上 會選擇哪一個？



只剩下一些水

還有一些水

信念不同，夢想未來大不同

信念的反應表現



心態上

- 容易匱乏 → 產生不安 → 看法較悲觀
- 總是擔心自己做不到
- 即便有掌聲，對自己還是沒自信
- 因為「欠缺」，所以機會很難發現
- 自認自己的「不足」，需要更多的相關學習，但不易肯定自己的能力

- 容易滿足 → 產生愉悅 → 看法較樂觀
- 認為還可以擁有更多
- 小小的成就，容易累積滿滿的自信
- 因為「還有」，感覺都是機會
- 接受自己的「不足」，重點式的學習，願意接受強化自己能力的挑戰

阻礙夢想與學習前進的想法

- 缺乏自我認同、沒自信
- 害怕再次受傷無法復原

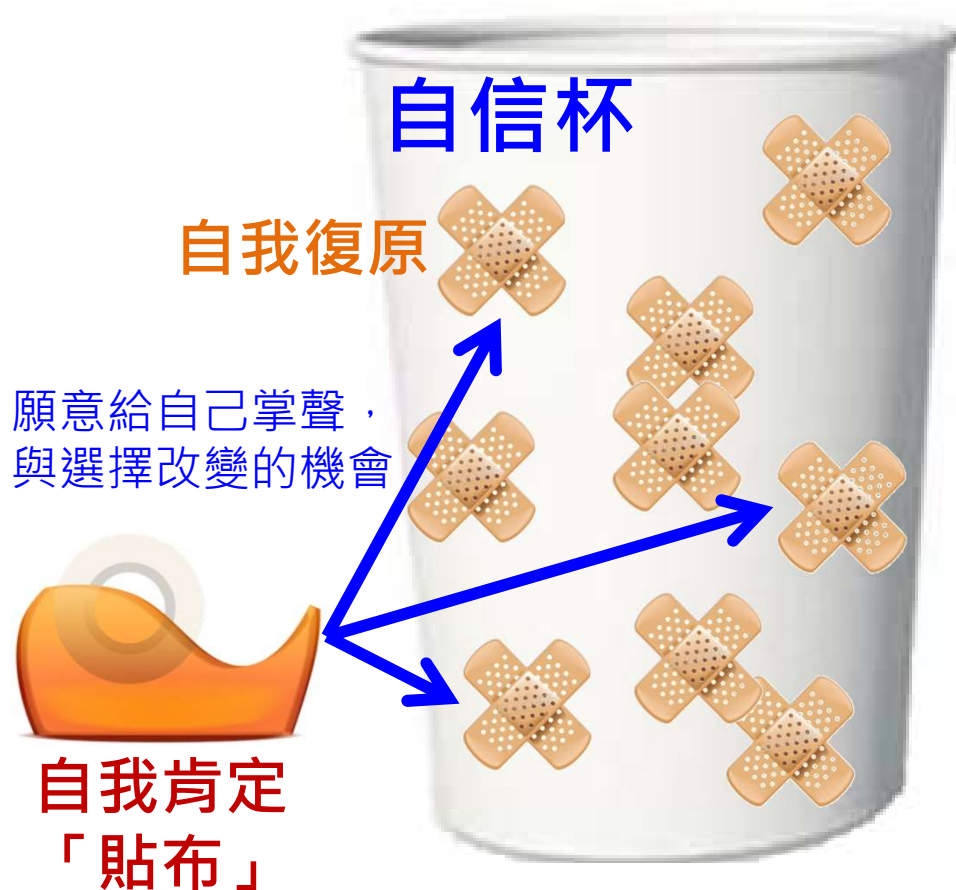
- 不信任、不接受任何建議
- 保守、只作自己熟悉的事
- 自滿，只相信自己的無知



引導接受現況、願意改變

上者要先停止口語上無心之過
欣賞認同下者自己的優勢能力

上者依據下者的性格模式
引導在心態上的正向調整



持續、堅持訓練自己

擁有正向思維與自我復原力的人

(1)

(2)



掌握權力、資源者應該以身作則，利用生活、工作的自身案例來引導如何堅持、如何正向思維、如何自我復原

從動機追求自己的生活目標



自我實現

奉獻
(Contribution)

無論是自己有目標，或是認同公司社會責任，而願意實踐投入

成長
(Growth)

除了自己的學習，公司願意提供其舞台、機會讓其實踐有成就感

歸屬與尊重

重要性
(Significance)

從工作中找到存在價值，自己願意更多的付出來得到肯定或認同

愛與連結
(Love and Connection)

因感受到公司或主管像是一家人的溫暖，而願意更加投入

安定與機會

多樣性
(Uncertainty)

除了可展現技能與才華外，因有額外機會而產生收益或獎金

明確性
(Certainty)

工作基本的安全感，例如有基本薪資能夠養家活口、晉升獎勵的條件

讓自己不斷前進的動力

【自我實現】

奉獻 (超我)

成長 (自我)

【歸屬與尊重】

重要性

愛與連結

明確性

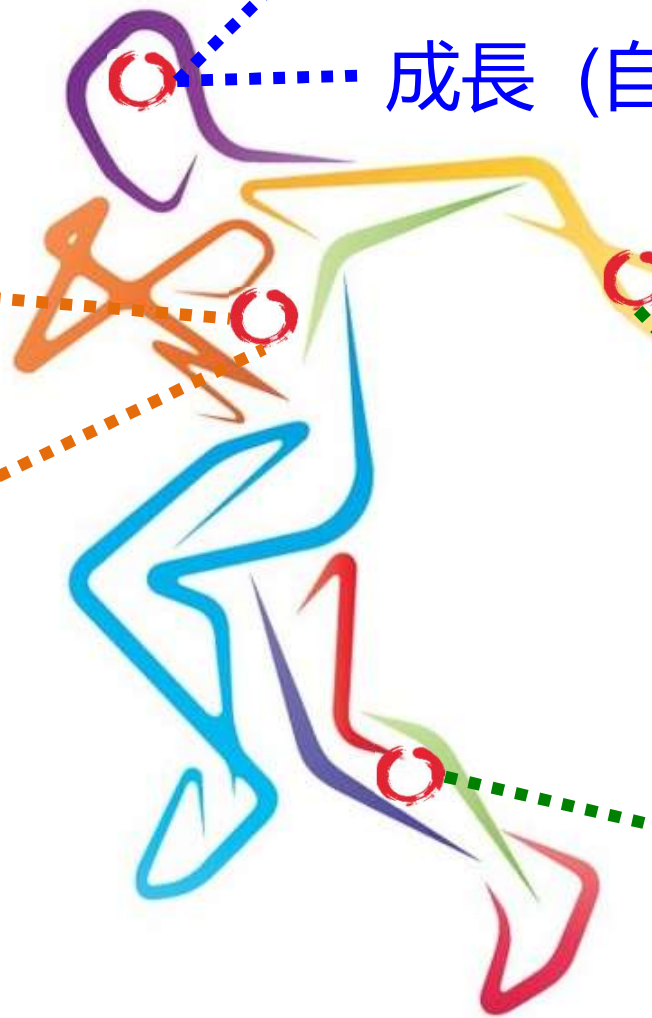
【安定與機會】

多樣性

意

心

形



當陷入困境時，相信自己可以





上完課後，最大的收穫是什麼？

分享結束，謝謝聆聽