

文本來源：113 年 2 月 22 日第 9 版(兒童)
113 年 2 月 23 日第 6 版(科學)

班級： 座號： 姓名：

「我沒數學細胞啦!」「我不可能被選上的。」……

面臨學習或挑戰時，你常常會冒出類似這樣的想法嗎？這樣的心態對我們有什麼影響呢？透過這次挑選的閱讀文本，你將知道遇到事情「怎麼想」很重要！

📖 任務一：兩種心態大不同

閱讀 2 月 23 日第 6 版〈成功 取決於主動創造機會〉，回答以下問題：

1. 文章上半部「故事光影」舉了同學投稿的例子；下半部「心理科學大解密」對這個例子做了分析。根據文章連連看，完成下面的圖表：



這種好機會一定輪不到我！

有試有機會呀！就算沒成功也是一次學習的經驗。



機會是主動創造的

機會是天注定的

固定
心態

成長
心態

遇到挫折便產生無力感

遇到挫折也要繼續嘗試

2. 文章中提到華特·迪士尼剛開始製作動畫片時遇到哪些挫折？請舉兩個例子。

3. 一般人經歷華特·迪士尼所遇到的挫折，通常會有怎樣的反應？和同學討論。

4. 華特·迪士尼面對這件事的心態，屬於哪一種？為什麼？

固定心態 成長心態

因為：_____

📖 任務二：成長心態助益多

1. 閱讀 2 月 22 日第 9 版〈星級饗宴的滋味〉，作者在這篇文章最後提到，她透過比賽訓練，英語從「陌生」到「熟練」。這個過程中遇到很多挫折，如果作者當時是成長心態➡，會怎麼想？如果是固定心態➡，又會怎麼想？請你模擬看看。

挫折 1：沒有（ ）時間， 心情酸楚	➡ 堅持這段時間就好了
	➡ 犧牲遊戲時間也不一定會成功啊
挫折 2：糾正發音，要求抑揚頓挫， 練到（ ）	➡
	➡
挫折 3：團隊排練表現不佳，惹老師 （ ）	➡
	➡

2. 作者在每一次的挫折中，選擇用成長心態➡面對，最後她獲得了哪些收穫？

3. 作者面對這些挫折時，只要有一次選擇固定心態➡，可能會得到怎樣的結果？

📖任務三：練習成長心態

日常生活中經常面臨挫折，下面有三個情境，和同學討論，練習用成長心態➡面對它。

【情境一】學校
甄選儀典人員，
我就算報名也一
定不會被選上

【情境二】英語
好的同學都有補
習，我沒補習，
英語不可能好

【情境三】他們
幾個是好朋友，
平時就一起玩，
不會想理我的