

設計者：林玟伶 ( 清華大學客座助理教授、兒童文學作家 )

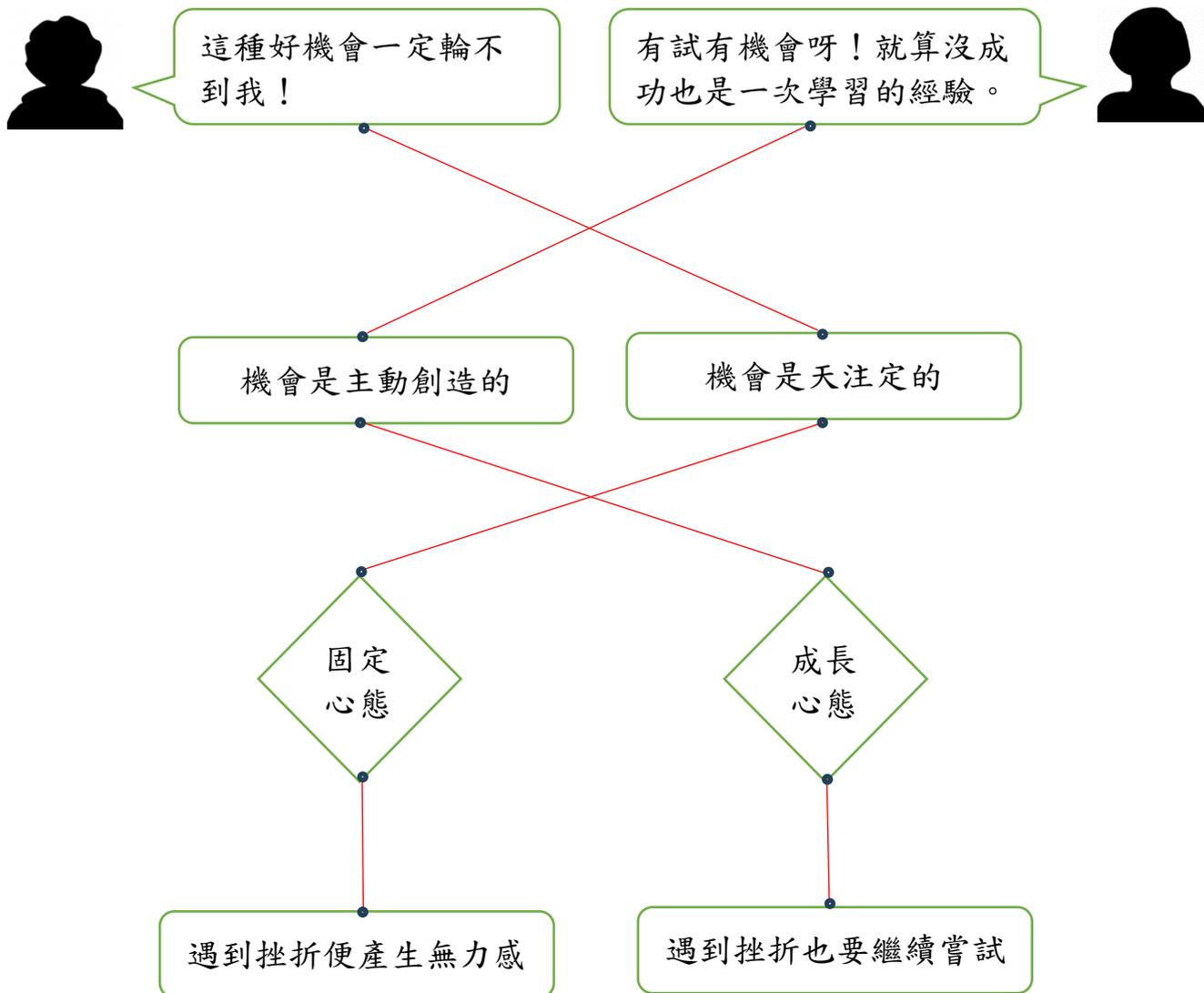
「我沒數學細胞啦！」「我不可能被選上的。」……

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：



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。
- (1) 沒人願意出版他的動畫片。
- (2) 帶著身上僅存的 40 美元到大城市拜訪每一家電影工作室，都被拒絕。

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。
- 可能就放棄了。
- 可能會認為自己的動畫作品不夠好，不是這塊料。
- 可能不想冒險，萬一錢花光了一事無成，那就慘了。

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：他遇到挫折還是持續行動，主動出擊。

■給師長的話：任務一先認識「固定心態」與「成長心態」，並能對應文章中提到的例子。

■圖片來源：<https://reurl.cc/XqNrvq>

## 📖 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（下課）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（懷疑人生）	➡ 努力練下去，說英語就會更自然了
	➡ 老是說不標準，打退堂鼓好了
挫折 3：團隊排練表現不佳，惹老師（生氣訓話）	➡ 團隊默契就是要練習
	➡ 一定會被別人拖累

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？

- (1) 得到比賽特優的榮譽
- (2) 為國小畢業前留下美好回憶
- (3) 英語能力變好了

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？

- (1) 只能在臺下看別人風光上臺
- (2) 就算上臺，也不會得到好成績
- (3) 英語進步有限

■給師長的話：以另一篇參加比賽的文章為例，思考每個挫折當下都面臨兩種心態的拉扯，選擇後則帶來不同結果。

### 📖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

■給師長的話：最後模擬三個情境，讓學生練習說說看，用成長心態面對它，進而養成習慣。