

越挫越勇~從挫折中學習成功



學校名稱：

新竹市立培英國民中學

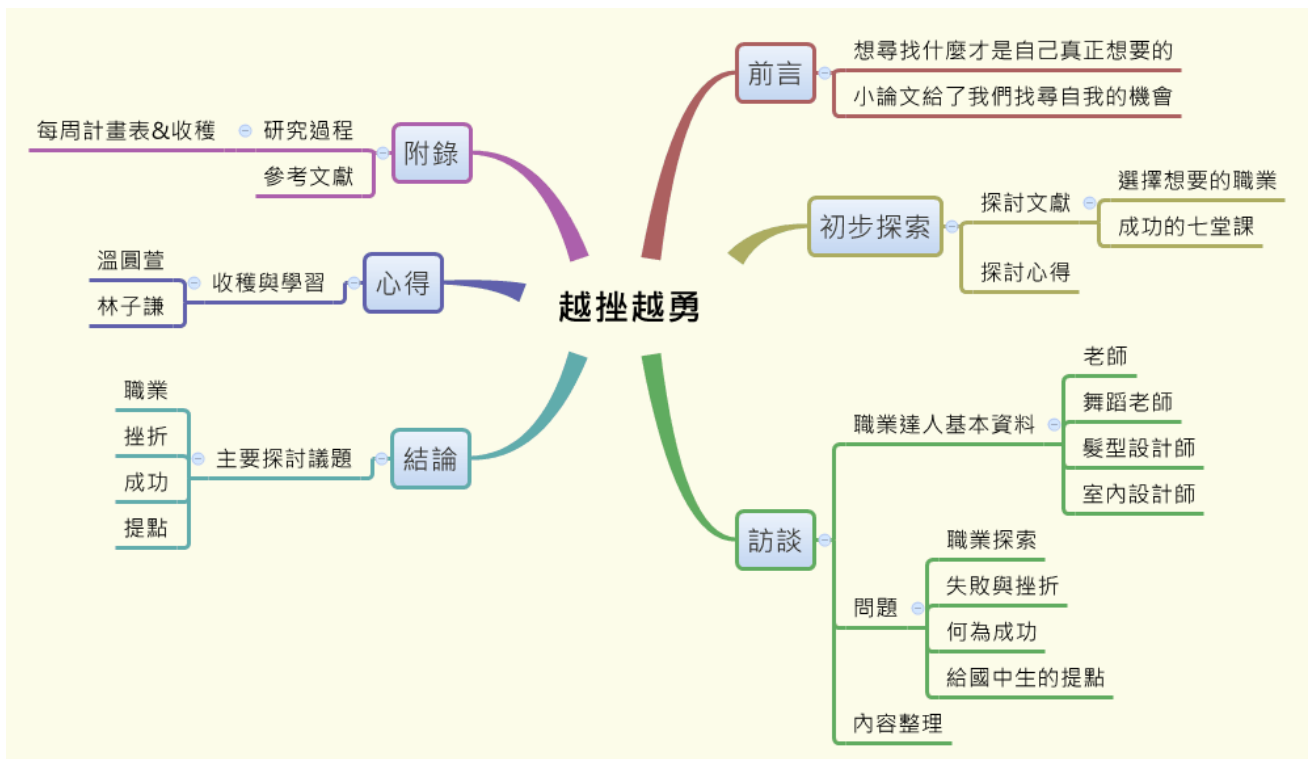
組員姓名：

溫圓萱同學 林子謙同學

指導老師：

林佳儒 老師 梁裕淨 老師

概述



主要探討議題

職業

工作，佔據了人生絕大部分的時間，很多人在其中不僅策勵了自己，更達成心中的理想，因此，如何選擇一份好的工作，跟如何面對工作上的困境，是值得我們深思熟慮的。於是我們從我們最感興趣、最想成為的職業著眼，探討這些職業的性質，以及這些工作者是如何面對他們的專業。

挫折

經過閱讀文章和報導，我們發現大眾對八年級生的挫折忍耐力有所質疑，但尚未進入職場的我們，還無從理解這些評論背後的原因；但可以想見的是，將來的扶養比勢必越來越高，如果沒有足夠的抗壓力，去支撐日後龐大的家庭，我們將抵擋不了世代的變遷。所以我們針對面對挫折的方式，作為這次小論文的主題，並探討面對挫折時，誰能成為支撐自己的力量；那經歷過挫折之後，對於人生方向是否有所改變。

成功

每個人對成功的定義都不同，有些人認為擁有數之不盡、用之不竭的財富就是成功；有些人認為負有享譽國際的盛名才算是成功；也有些人認為只要達成自己的目標便是一種成功，無論如何，每個人一定都有一些對未來的抱負和理想。因此我們想探討職業達人**如何在挫敗中找到成功的方程式。**

提點

「前事不忘，後事之師」，相信每位成功的人，一定都經歷過不少考驗，也累積了不少教訓。因此，我們希望能了解，現在**可以為自己的理想付出什麼**；有哪些話可以**提點我們未來的路。**

目錄

壹、	前言	4
貳、	初步探索	
1.	探討文獻	
	I. 怎樣選擇想要的職業	5
	II. 與成功有約的七堂課	6
2.	探討心得	6
參、	訪談	
1.	達人基本資料	
	I. 溫暖人心的麥田捕手—老師	8
	II. 用優雅舞動生命的精靈—舞蹈老師	9
	III. 手握毫末間的完美距離—髮型設計師	10
	IV. 巧手打造家的幸福—室內設計師	11
2.	訪談問題	12
3.	訪談內容整理	13
肆、	結論	16
伍、	心得與對自己的期許	
1.	溫圓萱	18
2.	林子謙	18
陸、	附錄	
1.	工作計畫表	20
2.	參考文獻	21

壹、前言

升上國中之後，了解到雖然現在是十二年國教，但是不代表我們可以輕輕鬆鬆玩三年，有很多人為了爭取分數，競爭的壓力越來越大，最後只能半途而廢，甚至投機取巧；然而我們是不是都忘了，我們做這些的努力，究竟是為了什麼？學校一直倡導「多元發展」的教育，不就是要教導我們能探索自己真正想要的嗎？如果我們不能達成心中的志向，分數、名次或是學位都只會像浮雲一般，毫無任何意義。

對於還在扮演「學生」的我們來說，一直以來都是在走大人為我們鋪好的路罷了，然而，輔導老師為我們介紹這次小論文的比賽，這讓不想要再侷限於制式考試的我們，為未來找到了新的出路，也讓我們的國中生涯有了全新的意義，或許以前的我們，都沒有真正思考過，究竟什麼才是我們想要的，但我們相信透過這樣子的思索後，一定能找到值得敬仰的人物，與發現別人對生命更精彩的詮釋。



貳、初步探索

1. 探討文獻

I. 怎樣選擇想要的職業

一、 熱愛這份工作帶給你的生活模式和人生狀態

安田佳生提出：「選擇什麼樣的工作，選擇了什麼樣的人生」。每天的工作如果是理想與現實的痛苦拉鋸戰，其結果只能是兩種：一是你妥協了，熱情漸漸被消磨，志氣也一點一點被減弱；二是你經過長期且複雜的心理鬥爭，最終還是選擇繼續為自己的理想奮鬥，而殘酷的是，到時候你是否還能適應充滿競爭的社會，就是未知數了。所以，永遠不要為了安逸穩定以及別人眼中的好工作，去選擇一份工作。

二、 看這份工作帶給你的附加價值，而不是薪酬待遇

薪酬是有限的，可以給你帶來保障的是能力，而不是金錢。如果你能力儲備提高了，即使你要離開你所在的崗位和公司的時候，你也能馬上找到新的工作，繼續在一個新的環境裡保障自己的生活。所以，一定要關注你的工作能夠帶給你的成長空間。

三、 好好選擇跟誰一起做

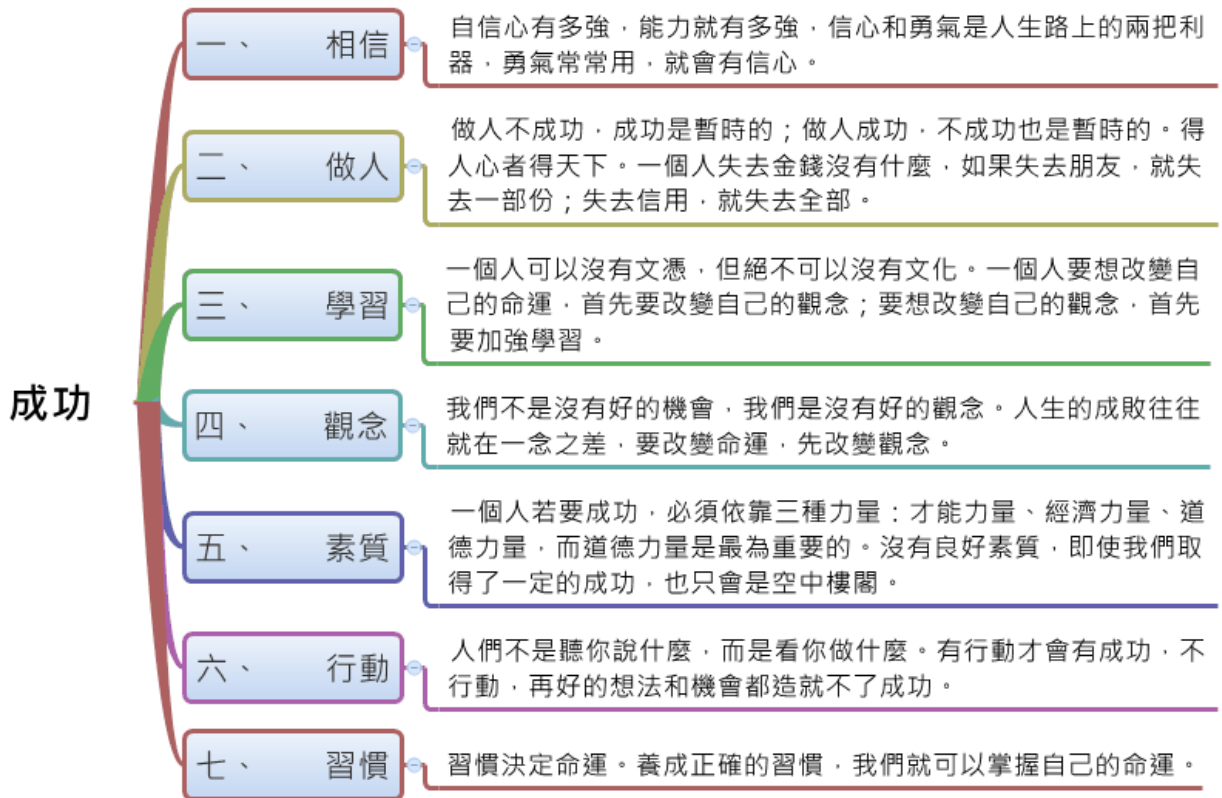
一個人與工作對象相處的時間絕對不比結婚對象少，對於這樣的伙伴，如果不是志同道合的人，可能很難走的長遠。與有相同價值觀的人一起工作，不僅容易達成默契和共識，使工作變得愉快輕鬆，工作效率與工作質量也都會大大提高。

II. 與成功有約的七堂課

很多人都希望自己能夠成功，但成功卻只有一部份的人能獲得。為什麼光是想成功還不行呢？因為沒有人可以隨隨便便成功的。要獲得事業的偉大成就，達到自

己心中最美好的夢想，不經過一番努力和風雨，即使是得到了，也不會珍惜。而輕易得來的成功，往往也只是運氣帶來的鮮花，很容易枯萎的。

或許現在的我們能做的努力很有限，但我們可以全力尋覓自己的夢。



2. 探討心得

閱讀完參考文獻後，我們細細審查那些被自己忽略的態度、觀念，藉由不斷的反省、深思，漸漸品味出書中的真正寓意。

接受現實面

或許每個人都有嚮往的工作，以前的我們總認為只要夠努力，達成夢想絕不只是空談，但是現在才發現，**有很多事情不是努力就能做到的**，夢想是夢幻、美好的，如今，這些夢想都赤裸裸的攤在我們眼前，才驚覺在這些夢中有太多無奈與遙不可及。現在的我們正值愛作夢的年紀，有很多天馬行空的想法，但是時候該去認清現實的殘酷與躲藏在陰暗裡的醜陋了，因為那是我們絕不可能逃避的。

一步一腳印

我們常常稱羨、仰慕甚至嫉妒成功者，然而我們是否思考過他們是怎麼成功的？我們只是一味的看見他們光鮮亮麗的一面，其背後的辛酸血淚又何嘗有人了解呢？成功絕對不是僥倖，在成功之前他們必定用滿滿的熱情，去全心全意的投注於他們的目標，或許他們做的都是一些小事，但是憑藉著堅強的毅力，小事日積月累終將能成為成功最大助力，當然他們也必須有顆夠強壯的心，去面對一切未知的變數。



參、訪談

1. 達人基本資料

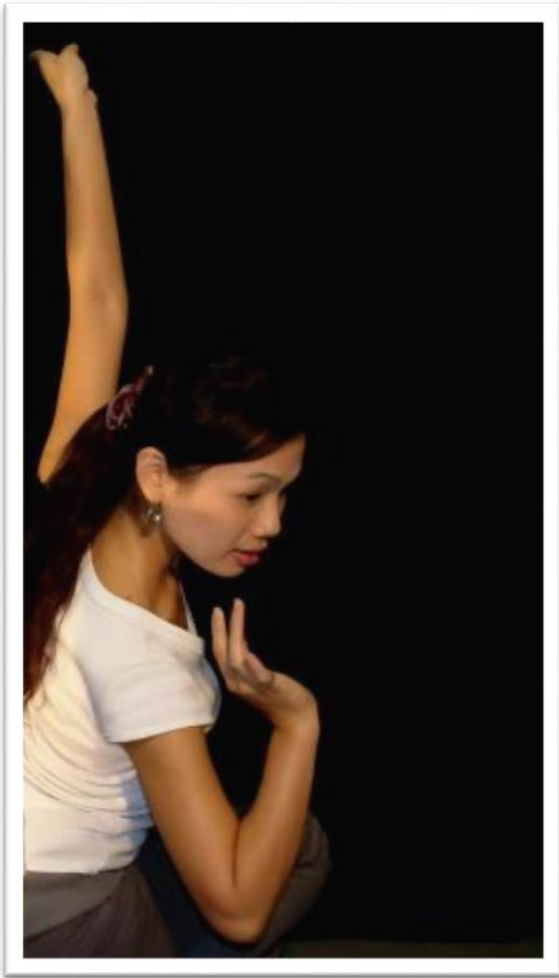
I. 溫暖人心的麥田捕手—老師



培英國中專任國文老師—林佳儒小姐

訪問時間/方式	2014年1月17日星期五/面談
主要工作內容為何	國中八年級國文科，兼任八年級導師
從事目前職業前的重要經歷	國立高雄師範大學國文學系 現任 新竹市立培英國中國文教師兼導師 曾任 高雄市立小港國中國文代理教師 台中市立五權國中國文教師兼導師 高雄市立鳳西國中國文教師兼輔導組長
座右銘	無論處於什麼困難的境地，都要想辦法讓自己快樂，正面而積極地珍惜每一個今天。

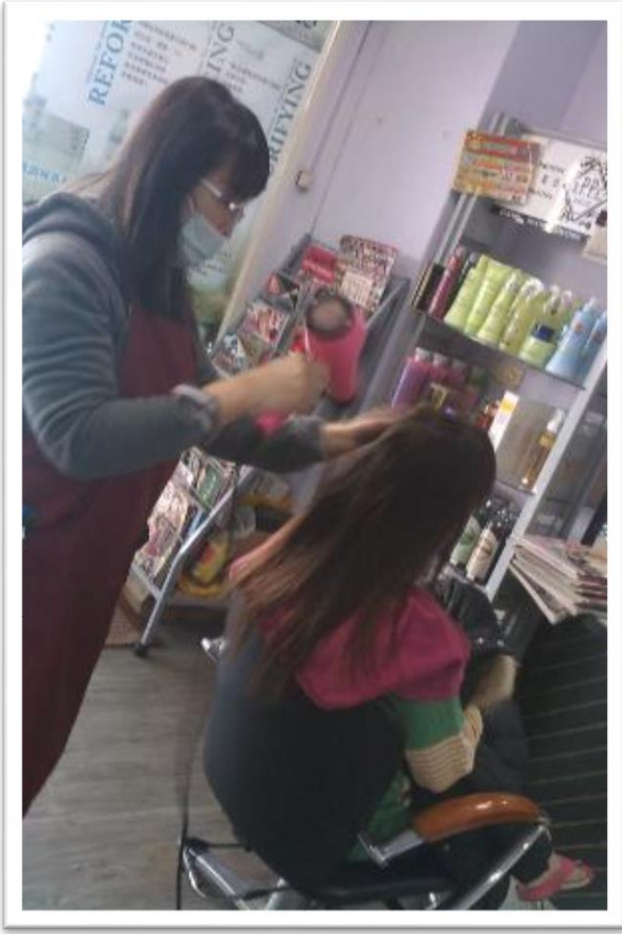
II. 用優雅舞動生命的精靈—舞蹈老師



藝苓舞集藝術總監—林雅玲女士

訪問時間/方式	2014年1月26日星期六/面談
主要工作內容為何	舞蹈教學、編舞、排舞
從事目前職業前的重要經歷	國立台北藝術學院 現任 藝苓舞集專任舞蹈老師 采憶舞藝中心舞蹈教師 小瓢蟲體能工作室舞蹈教師 曾任 清大肢體創作社舞蹈老師 僑善國小舞蹈班舞蹈老師 園區蕙竹舞蹈教室教師
座右銘	完成一個小目標，會逐步把自己推向一個大目標。

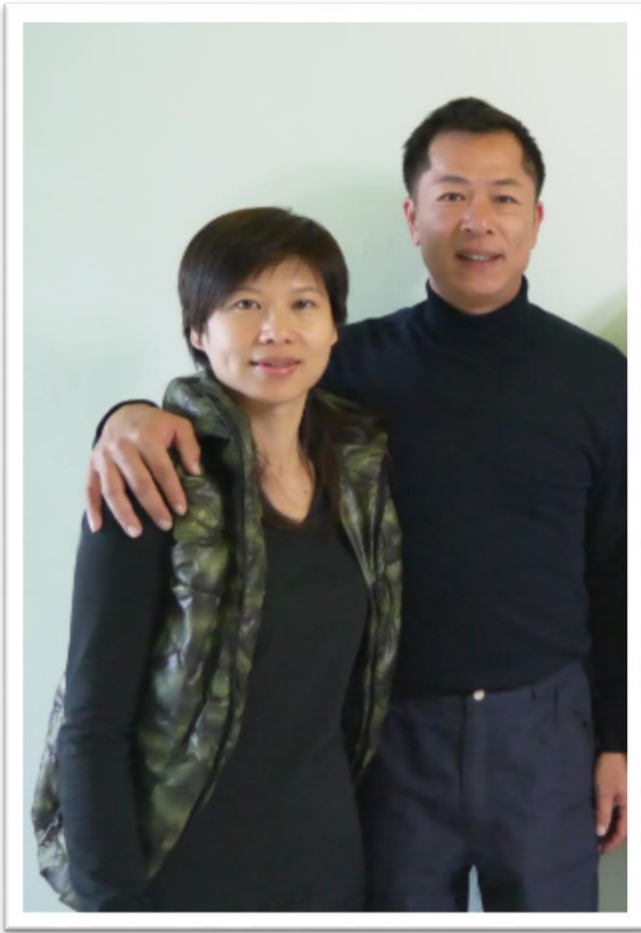
III. 手握毫末間的完美距離—髮型設計師



瑄芳髮型設計創辦人—張莞欣女士

訪問時間/方式	2014年1月19日星期日/面談
主要工作內容為何	剪、吹、燙、染、護髮、整理工作環境
從事目前職業前的重要經歷	從事有關美容美髮的工作
座右銘	態度決定一個人的高度

IV. 巧手打造家的幸福—室內設計師



國內室內設計達人—李季蓉小姐

訪問時間/方式	2014年2月4日星期二/面談
主要工作內容為何	建築物室內設計、監工、與工頭和顧客協商
從事目前職業前的重要經歷	從事有關室內設計的工作
座右銘	最高的道德就是不斷地為人服務，為人類的愛而工作。

2. 訪談問題

議題

問題

職業	<ol style="list-style-type: none"> 1. 請問您為什麼會選擇從事這項行業? 2. 請問您覺得從事此職業需要具備哪些能力、特質、興趣或價值觀? 3. 您覺得該項工作對社會有甚麼影響性或重要性? 4. 請問您熱愛您的工作嗎? 5. 您對職業的成就感主要來自於哪一方面? 6. 請問您是否達成初衷?與您的理想生活有沒有落差? 7. 每個人都希望時間倒流,如果人生重來一次您是否會選擇從事相同的職業?
挫折	<ol style="list-style-type: none"> 8. 請問您在工作中曾經面臨過哪些壓力或困境? 9. 那當時是如何克服難關的? 10. 那您覺得其對於自己的人生有何影響或改變? 11. 那請問是什麼樣的力量讓您勇敢面對這些挫折?
成功	<ol style="list-style-type: none"> 12. 請問您對您來說成功的定義是什麼? 13. 請問您認為自己是否做到了? 14. 請問您此做了哪些努力?
提點	<ol style="list-style-type: none"> 15. 如果國中生想從事這項職業應該如何努力? 16. 國中生該如何規劃自己的人生?



3. 訪談內容整理

	問題	老師	舞蹈老師	髮型設計師	室內設計師
職業	為什麼從事這項行業	遇到值得敬仰的人物，因此想要繼承她的志向。	從小興趣。	因為念美容美髮，然後覺得這個行業還不錯。	興趣。
	能力、特質、興趣、價值觀	1. 能力 給人溫暖的能力、情緒處理的能力、溝通的能力、挫折忍耐力、設身處地的想法 2. 特質 開朗、關懷別人、信任並愛自己的學生	1. 能力 有耐心跟毅力克服自己身體條件的困難。 2. 興趣 多涉獵一些美術或者戲劇上有關藝術類的東西。	1. 能力 基本的美髮技巧 2. 特質 學習的態度、不斷充實自己 3. 價值觀 不能覺得自己會了就不去上課、研習，還是要學習新的觀念。	1. 興趣 多去欣賞、發覺生活周遭的微小細節、喜歡關於美的一切事物。
	社會的影響性或重要性	培養孩子辨別什麼才是重要的，用同理心了解孩子真正的想法，讓孩子不至於走往不好的路。	因為都是在學學生，所以不只要教他們舞蹈跟身體上面的技巧，正確的方向跟性格也很重要。	每個人都需要整理自己的門面，而且髮型可以讓一個人改變，我們藉由美髮來幫大家改造。	為家庭設計、規劃一個很好的家，讓客戶住得舒適、安心、幸福，感覺自在而且有歸屬感。
	是否熱愛工作	是，因為這是我想做的事，也覺得這是我的使命感。		到目前為止，還蠻喜歡的。	非常熱愛，因為我能夠每天做我喜愛的事情。
	成就感來自於哪一方面	學生的成長，因為看到學生成長，就會覺得自己的付出是有回報與肯定的。	學生的狀態，學生能夠正確傳達你要的感覺，或者是你要呈現的型態。	幫客人做到他想要的感覺，甚至比形容得還更好，他很喜歡、很滿意。	完成作品，因為花費的心力與時間很多，所以一但完成就會很有成就感。
	是否達成	是，因為我對於教		沒有，當初覺得不	跟入行前的想法

	成初衷	育的初衷，是希望能給別人一些好的影響，我覺得我做到了。		需要看老闆的臉色跟到外面拋頭露面，然後又有收入，但是因為社會趨勢的改變，讓我一直不斷的去上課學習新的技術。	不一樣，因為作品考量雇主的想法，不再像是藝術，沒有自己的想法，而是一件很商業化的工程。
	理想生活的落差	沒有落差，因為教書是我的理想，所以我正處在理想世界裡。			
	重新選擇是否從事相同職業	會，因為這是我對於人生的信念，雖然有一點遺憾是這個工作比較制式。	是，如果我是單身。不確定，如果我有家庭，會考量到與孩子相處的時間。	是，會想去嘗試不一樣的工作，喜歡嘗鮮的感覺，但美髮不會放棄。	會，因為我很享受這份工作帶給我的感覺，也很喜歡能夠時常接觸到藝術。
挫折	壓力或困境	沒有困境，比較大的壓力就是學生不受教還有控制不了學生的變化。	壓力來自於家長對舞蹈還沒了解時，會有很多疑問。困境是演出的行政問題。	在不景氣的時候，消費者會自己在家DIY，開銷就會受到影響。	工總的問題，你必須常常說明自己的理念跟站在他們的立場為他們著想。
	如何克服		透過溝通，讓家長知道這樣的要求是為了什麼。		不斷去面對、協調，最重要就是不可以逃避！
	影響或改變		因為教學型態要透過語言溝通，所以變得比以前更擅於表達。	不景氣的時候安排課程、充實自己。	溝通的技巧，與做好客戶可能會不喜歡你的作品的心理準備。
	面對的力量	孩子跟那些會對你真誠微笑的人。	有成就感，然後看到學生想上進。	有另一半在，還有朋友的鼓勵。	客戶的讚賞、客戶把我介紹給其他客戶。
	定義	符合自我期待，跟從中獲得快樂。	達成自己給的階段性的小目標	擁有學習態度，還有不錯的家庭背景。	獲得客戶的支持、讚賞還有信任。
成功					

	是否做到	是，因為現在的自己有符合自我的期許，並且獲得快樂。	每個階段的目標都有達成，但總結的成功我覺得還太早論定。	否，雖然有足夠的態度，但就本身的條件方面不太可能成功。	
	努力	重視這個工作需要的專業能力，還有學習輔導諮商的能力。			犧牲了與家庭相處的時間，而且專注於眼前的案子。
提點	國中生如何努力	以國文科而言要培養對於文字的敏銳度。 以教師而言要有上述的能力與特質。	涉獵各種藝術不要只侷限在舞蹈，然後在課後加強訓練自己，以具備身體技巧的能力。	相較於其他打工機會我們時薪比較低，所以要肯定自己真要來這邊學習而不是來混時間的。	利用課餘的時間，多去參加一些展覽，提升自己對於美的敏銳度，跟藝術氣息。
	國中生如何規劃人生	透過不斷而認真的學習發掘自身的興趣與專長，並且擁有夢想，然後讓自己不斷去追求。	把每個階段該做的事情完成，下一個階段再去完成下個階段的事情。無論如何學科還是要兼顧。	國中生還在求學階段，對自己的人生目標沒有很大的方向出來，就做好應盡的責任義務就好了。	好好思考自己喜歡做的事，然後朝著這個方向去學習，大膽的選擇自己想做的職業。

肆、結論

職業

萬物靜觀皆自得

我們發現雖然他們所做的工作，並不一定是他們當初夢想或期望的，但是他們都很知足且惜福，甚至熱衷於他們的工作。因此我們認為只要肯愛、肯投注熱情在工作上，不管是做什麼樣的工作，都能從中發現樂趣，並且享受其中的。

挫折

人人為我，我為人人

我們發現每個行業面對的挫折，都是一些難以預料的變化，而且大部分跟人與人之間的相處很有關聯。因此我們認為工作的目的，常常不只是為了自己更為了別人，有很多的工作都必須與人接觸，沒有一個人能夠獨善其身，所以，溝通的技巧、態度，與是否具有團結合作、相互砥礪的精神，往往會決定我們的成敗，當然我們只要不放棄，一定可以在一次次的挫折中吸取經驗。

一分耕耘，一分收穫

我們也意外的發現，讓他們勇往直前的力量，竟都自他們費盡心思，甚至為之苦惱的人。因此我們認為只要肯多一些同理和尊重，也願意下苦心在工作上，那麼那些努力絕對不會白費，反而會讓你有更多的勇氣去面對難關。

成功

真實力量的溫和蘊藉

我們發現那些我們認為成功的人，他們對於成功其實是不怎麼去求取的，而且對於自己是否成功這個問題，也讓我們看見他們的虛懷若谷，然而，他們之中更沒有人立志要成為「偉大」的人。因此我們認為他們都是很腳踏實地的做事，對「成功」似乎可有可無，但是對自己所訂下的目標，卻是能執著、熱愛，或許對他們來說「成功」不是人

生中最重要的事，而自己的夢想與期許卻可以讓他們付出一切，所以，成功沒有標準答案，而是在勤奮、努力之間默默獲得的，對我們來說他們便是最成功的人了。

提點

克盡本份

這些經歷人生洗練的職人們，告訴我們這些國中生，我們應該及早找到自己的專長與志向，雖然隨著自己的心智成長，心態和想法都會有所改變，可能到了某個階段才能真正明白，心中的真理究竟是什麼，但是我們現在能做的，就是做好本分，認真、不斷的學習，並且用心感受生活的細節，唯有透過這個過程，我們才能找尋到自己的夢想，也相信有一天，我們會更確立自己人生的旅途。



伍、心得與對自己的期許

1. 溫圓萱

對事物的認真負責

一開始，我們心裡總是充滿著不確定的情緒，尤其是第一次面對那些職業達人時，更是緊張到說不出話來，但是每位達人都有自己的行程和工作，他們願意抽空與我們訪談，已經感激不盡了，**如果我們不先學會克服心理的壓力**，耽誤了他們的時間，不僅對他們深感抱歉，更是**代表對他們的不尊重**，所以我學到，既然已經下定決心了，就不可以退縮，**更要為自己的決定負起責任**，才算是面對事情的成熟態度。

笑著迎接每一天

一開始覺得成功的人一定都經歷了許多風風雨雨，但是訪問那些職業達人挫折的部份時，他們卻是用一種豁達的心情來回答，有些人甚至認為自己沒有遇過挫折，我對此感到非常疑惑，但是在反覆的思索後，我不禁打從心底深深的敬佩他們，因為我發現他們不是沒有過挫折，而是**他們的樂觀與開朗**，讓他們面對壓力也好、困挫也好，對他們來說這些其實根本不是什麼難關，或許這些發生在我們身上時，我們只會怨天尤人跟自暴自棄，但是他們卻**能從危機中，找到一線轉機**，這真是毋庸置疑自信跟肚量，從他們身上我學到了，**唯有經歷了、學習了、度過了，才會驚覺人生還是對你綻放笑容的。**

2. 林子謙

成功絕不是僥倖

成功的背後是不斷的創新與許多的失敗。不如想像中的輕快愉悅。每個職業都是做好了充足的準備、累積了大量的經驗，才以最好的一面展現給客人。每件事都**不能以半吊子的態度隨便敷衍了事**。唯有**下定決心**，甚至不成功變成仁的想法，**才足以克服在工作上的難關。**

行行出狀元

不管你是大企業的老闆或是清掃人員，只要認真而誠懇地工作，將會有回報。報酬

可能不是金錢，或許是快活、平靜。畢竟世界上有很多東西不是能用錢換取的。

放下、學習、前進

製作這篇小論文後，看事情的角度也有所不同了：看的更細膩、觀察的更入微、思考的更深入。讓我感觸很深。各個行業都有困難之處，若是無法放下它，那麼只會讓自己停留在此。所以我們必須吸取它帶來的教訓勇敢向前。我也希望不管我從事的是什麼行業，我都能一直抱持著熱忱，縱使遇到困境，也能勇於去面對。



陸、 附錄

1. 工作計畫表

日期	進度	心得與收穫
12/23 ~12/29	<ol style="list-style-type: none"> 1. 訂定主題 2. 訂定每週計畫 3. 架構與目錄 4. 擬定訪問問題 	<p>剛開始製作時，有些摸不著頭緒，但是訂定主題與架構後，漸漸掌握住研究的方式，並發覺其中的樂趣，讓我們對此主題有更深入的認識，更讓我們激發想要探索的興趣，希望之後的製作過程，也能如這禮拜般順利。</p>
12/30 ~1/5	<ol style="list-style-type: none"> 1. 初步探索—文獻探討 2. 探討心得 3. 確定訪談對象 	<p>閱讀資料時，文獻的內容十分豐富，讓我們更加深入了解所感興趣的行業。這時才發現各個職業有不同的思考模式與特點，使我們更為敬佩各行各業，且對於之後的「實際採訪與紀錄」倍感興奮和期待。但願採訪過程能夠順利進行。</p>
1/6~1/12	<ol style="list-style-type: none"> 1. 連絡達人 	<p>這週正好與學校段考相撞，相對的，心情上也有些緊張和焦慮，一邊要忙著連絡受訪者，一邊又要努力準備考試，實在是很難一心二用，不過值得高興的是，受訪者都很親切的回應我們，讓我們原本懸浮的心放鬆了不少，希望我們實際採訪的時候，能多多注意禮節，如實表達我們的感謝。</p>
1/13~1/19	<ol style="list-style-type: none"> 1. 撰寫前言—目的與動機 	<p>開始書寫目的與動機時，恍然領悟我們對於目的和動機的界線尚未完全分清楚。但經過討論和分析，漸漸了解到兩者的不同，也不斷有靈感泉湧而出，果然越去思考，越能幫助自己釐清觀念。</p>
1/20~1/26	<ol style="list-style-type: none"> 1. 實際採訪與紀錄 	<p>初次與職業達人對談，內心難免有些忐忑不安，訪談過程也很生疏，感謝受訪者都很認真而親切地回答，我們一定要更加努力，盡快熟練整個過程，探查更多更細微的採訪細節，</p>

		唯此也才不辜負那些熱心的受訪者。
1/27~ 2/2	1. 實際採訪與紀錄	已慢慢熟悉如何訪問達人，執行愈發順利，理解到那些看似輕鬆的行業，付出的努力其實比別人高出許多，不像外表那麼的簡單容易，每個行業都有它最辛苦的地方，只要腳踏實地的做，職業絕沒有貧賤的分別。
2/3~2 /9	1. 歸納主題—分析達人特質 2. 彙整結論—總結論文主要探討議題	小論文終於寫到了最後，所謂「行百里者半九十」，現在深深體會到這句話的含意，果然，這週的工作比想像中還要艱鉅許多，也實是最為辛苦的，但是疲倦之餘，也很開心努力了那麼久，現在終於見到了一點成效，只盼這小論文能如期地順利完成。
2/10~ 2/16	1. 心得 2. 最後校稿 3. 寫概述	歷經了兩個月，終於完成了這份小論文，看著自己的作品完成，心中的欣喜與感動是難以言喻的，覺得再辛苦也是值得了。雖然一路上遇到了許多的緊張、困挫，但是我們也一一克服了，不僅很開心能有這樣的機會讓我們認識自己，也證明了有野心什麼都做的到，更感謝幫助我們的許許多多的人。

2. 參考文獻

- 01 與成功有約的七堂課/霍克(旭昇代理) /孫浩編著 [民 94]
- 02 年輕人如何選擇職業_職場勵志
<http://www.lz13.cn/zhichanglizhi/20100316835.html>