



◆文章綱要

一、第一段落：

- (一) 林書豪在過去一年多，遭遇了哪些困境？這些困境對林書豪而言，算不算是籃球生涯中的最大的挫敗呢？為什麼？
 坐板凳，無人簽約。不算，因為他已有坐板凳的體悟。
- (二) 接下來，林書豪將前往湖人隊發展，他是否因為過去的困境而對未來的 NBA 之路有所畏懼？ 否
- (三) 過去曾遭遇的困境為林書豪造就了哪些正面力量？
 毅力，不屈不撓的勇氣

二、第二段落：

- (一) 林書豪在休士頓(火箭隊)的第一年過得如何？「林來瘋」的盛名是否讓他在 NBA 如魚得水？
 緊張焦慮，非常艱辛 否，因為有賽前焦慮
- (二) 為了讓自己變得更強，林書豪拚命鍛鍊自己。但是當他得知無法成為先發球員，他有什麼感覺？ 他用聖經勉勵自己。
- (三) 賽前焦慮讓林書豪出現什麼反應？為了克服焦慮，林書豪打算怎麼做？他的計畫有沒有成功？為什麼？
 頻臨崩潰，無法好好睡覺 努力練球 有
- (四) 當計畫失敗，林書豪的信仰為他帶來什麼改變？失去先發控衛的位置，林書豪學會了哪一門功課？
 勇氣 獲得極大的安心感。

三、第三段落：

- (一) 命中率、得分、助攻、籃板等數據不斷陷入低潮，林書豪除了沮喪，也同時學到哪一門功課？
 謙卑
- (二) 當寄託信仰，卻發現得不到向神呼求的東西，林書豪出現什麼想法？ 抱怨人性不公平
- (三) 「謙卑」讓林書豪學會如何看待得不到與已經擁有的東西？
 人無法決定自己得到多少，但可以決定如何管理所擁有的

四、結論：

- (一) 2014 年 NBA 季後賽，林書豪的失誤讓對手贏了球。對此，他有什麼感覺？ 沮喪挫折。
- (二) 在失望之際，神讓林書豪學到了什麼最重要的功課？ 勇敢謙卑，真正的成功。
- (三) 一連串的挫敗對林書豪原本的自私、驕傲等負面態度有什麼影響？ 頓悟真正的成功為何。
- (四) 透過三個慘痛的困境，林書豪反而學到更寶貴的經驗：表面上他看來可能比紅極一時的「林來瘋」時期失敗，但是在他的心裡，為什麼覺得自己超越「林來瘋」的成功？
 心靈上的頓悟，超越現實的成功。
 (比賽得分)

Very good

姓名： 賴 年級： 8年級 中心： 埔里 課輔班級： 311

閱讀日期： 103年10月8日 學輔員簽名： 老師簽名：

◇文章題目： 挫敗教我勇敢與謙卑。



◇想一想：請回憶剛剛讀過的文章，並配合上述綱要，簡單寫出文章概要。

(※亦可用分組討論的方式進行，並請注意：橫式書寫由左至右；直式書寫由右至左。)



- ◆ 過去一年多的籃球生涯，林書豪遭遇哪些困境？這些困境對他有什麼影響？
- ◆ 當表現逐漸和「林來瘋」的盛名不符，且各項數據都不如預期，林書豪有什麼感覺？
- ◆ 林書豪的信仰為他帶來什麼力量？這些困境、挫敗讓他學到了哪些寶貴的功課？
- ◆ 對於林書豪而言，真正的成功存在何處？甚至可以超越成為「林來瘋」的喜悅滿足？為什麼？

		①	林	書	豪	過	了	一	年	多	遇	到	了	三
大	困	境	，	坐	板	凳	。	無	人	贊	約	。	眾	人
的	批	評	，	讓	他	很	困	擾	。	又	很	煩	悶	。
②	他	說	他	學	到	三	門	寶	貴	的	課	，	學	會
勇	氣	。	低	潮	期	等	到	真	正	的	謙	卑	，	上
帝	教	導	他	「	真	正	的	成	功	，	是	什	麼	，
讓	他	看	見	，	真	正	的	成	功	是	存	在	於	挫
敗	之	中	。											

(三) 愛默生：「失敗也是我需要的，它和勝利同樣對於我有價值。」

/ 你是否同意，挫敗是成功最好的禮物？

同意；遇到越多挫敗，承受打擊的能力也會越強，累積的經驗自然也就越多。

不同意；挫敗越多表示自己越沒用，也意味離成功越遙遠。

/ 你認為自己是個可以忍受挫折的人嗎？你受得了……

A、被拒絕

B、被誤解

C、被挑出錯誤

D、失敗的打擊

E、期待落空

F、不完美的存在

G、其他

/ 你覺得所有的付出與努力都一定要得到他人的肯定才算真正的成功嗎？為什麼？

是；有別人的認可才能顯示出成功。你曾試著肯定自己嗎？

否；過程中的收穫比結果更重要。你用什麼態度從失敗中體悟、反省呢？

		我	覺	得	有	時	候	需	別	人	的	肯	定	，	但	還
是	有	些	時	候	就	不	一	定	要	到	別	人	的	肯	定	，
自	己	也	可	以	完	成	，	現	在	如	果	朝	著	夢	想	前
進	，	到	了	成	功	之	後	，	失	敗	的	次	數	很	多	，
你	會	感	覺	得	你	曾	經	失	敗	的	感	覺	並	不	好	。

◇ 我有話要說：



/ 閱讀完〈林書豪：挫敗教我勇氣與謙卑〉一文和其他補充資料，你最喜歡哪一個部份？寫出文章中令你印象深刻的幾句話或是分享其他想法。

		我	喜	歡	補	充	資	料	的	面	對	挫	折	，	才	是
人	生	中	最	自	由	的	經	驗	，	「	書	裡	全	身	罩	著
斗	蓬	，	會	明	走	人	們	希	望	，	幸	福	與	生	存	渴
望	的	「	佛	地	魔	」	，	就	是	在	那	段	低	潮	時	所
創	作	而	出	。												



老師評語：

寫得很完整，字可以再大一點！