



◆文章綱要

一、第一段落：

1. 先發變替補球員，「林來瘋」急轉直下，關鍵戰役的致命失誤
- (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？2. 不是 3. 因為他曾歷經NBA站穩，卻無人簽出
- (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、希望和勇氣

二、第二段落：

1. 非常艱辛
- (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？否
- (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？焦慮甚至瀕臨崩潰
- (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？1. 緊張吞下燕 2. 表現得更出色 3. 沒有 4. 因為焦慮
- (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？1. 焦慮感離開了 2. 「勇氣」

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？1. 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？為什麼我得陷入低潮
- (三) 「謙卑」讓林書豪學會如何看待得不到與已經擁有的東西？人無法決定能記得到多少，但可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？感到沮喪挫折
- (二) 在失望之際，神讓林書豪學到了什麼最重要的功課？真正的成功在於挫敗之中
- (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？讓他學會思考
- (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？因為他學到了真正的成功為何。

姓名：張[] 年級：七 中心：埔里 課輔班級：308

閱讀日期：103年10月1日 學輔員簽名： 老師簽名：

◇文章題目：挫敗教我勇氣與謙卑



◇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？

		林	書	豪	在	過	去	一	年	多	，	曾	遭	遇			
		先	發	變	替	補	、	「	林	來	瘋	急	速	退	燒	、	關
		鍵	戰	役	的	致	命	失	誤	，	但	林	書	豪	的	信	
仰	(仰)	也	為	他	帶	來	了	一	些	力	量	，	讓	他	的		
		焦	慮	消	失	了	，	而	這	些	困	境	讓	他	學	會	
		了	，	勇	敢	、	謙	卑	、	還	有	真	正	的	成	功	
		為	何	，	讓	他	不	再	自	私	和	驕	傲	。			

◆ 分享與討論：



(一) 電學之父法拉第曾在日記中寫道：「人生有苦難，有重擔；人性有邪惡，有欺凌，但是到後來這些都對我有益處，苦難竟是化了妝的祝福。人生，在一連串不完美中，最後總是完美。」

／ 當人生面臨無法逆轉的困境，你會……？

唉聲嘆氣，自暴自棄。

沉著忍耐，持續學習。

坦然接受苦難，讓苦難成為豐富生命的養分。

其他 _____

／ 面對滾燙的熱水，堅硬的蘿蔔會變得軟爛；脆弱的雞蛋在外殼的保護下變得Q彈；而粉末狀的咖啡則改變了熱水，變得香濃迷人。當你遭遇有如滾燙熱水的困境，你是看似堅強的蘿蔔、有潛力彈性的雞蛋還是懂得轉變逆境的咖啡呢？

		當	人	生	面	臨	無	法	逆	轉	的	困	境	，	我	會
坦	然	接	受	苦	難	，	讓	苦	難	成	為	豐	富	生	命	的
養	分	，	因	為	接	受	苦	難	，	雖	然	會	讓	我	很	痛
苦	，	但	苦	難	卻	會	讓	我	懂	得	上	進	，	會	讓	我
有	更	強	大	的	力	量	來	支	撐	我	，	因	為	我	不	喜
歡	被	人	壓	在	腳	底	下	的	感	覺	。					

(二) 海倫·凱勒：「當一扇門關起，另一扇門便開啟。但我們總是懊悔地看著關起的門，忽略了為我們而開的門。」

／ 你曾經為了失去珍貴的東西而難過嗎？那項東西對你而言為什麼珍貴？(人、事、物皆可)

是，失去的心情如何？如果失去的東西再也無法再度擁有，你又有什麼感覺？

否，對於已失去的你用什麼心情看待？對於目前仍擁有的，你又會怎麼做呢？

／ 失去燈光後，才發現我們擁有滿天星斗。

你覺得面對「失去」跟學會「擁有」，哪一樣比較重要？為什麼？

		我	曾	經	失	去	了	我	最	喜	歡	的	爺	爺	，	他
已	經	過	世	了	，	快	三	年	了	，	爺	爺	曾	經	雖	然
對	我	沒	有	很	好	，	但	我	還	是	很	喜	歡	，	雖	然
爺	爺	沒	有	辦	法	再	復	活	，	但	我	依	然	記	得	，
雖	然	很	難	過	，	但	人	的	生	命	總	有	限	，	這	是
必	須	面	對	的	。											

(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	同	意	接	受	挫	折	是	成	功	最	好	的	禮	物		
		，	因	為	接	受	挫	折	才	可	以	上	進	，	才	可	以	去
		想	辦	法	突	破	，	如	果	無	法	接	受	挫	折	，	就	代
		表	無	法	前	進	，	就	好	像	是	你	做	錯	事	，	都	一
		直	不	承	認	的	意	思	，	我	覺	得	那	樣	子	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	覺	得	林	書	豪	不	怕	挫	折	，	而	勇	敢	向		
		上	的	精	神	，	很	厲	害	，	可	以	這	麼	的	不	在	④
		別	人	的	冷	言	冷	語	，	而	勇	敢	的	做	自	己	，	如
		果	是	我	我	就	沒	辦	法	，	像	他	那	樣	，	因	為	相
		信	自	己	和	做	自	己	是	很	難	的	一	件	事	。		



老師評語：先相信自己才會有面對困難的動力！
要對自己有信心，你很棒的！