

學習單
09

評分

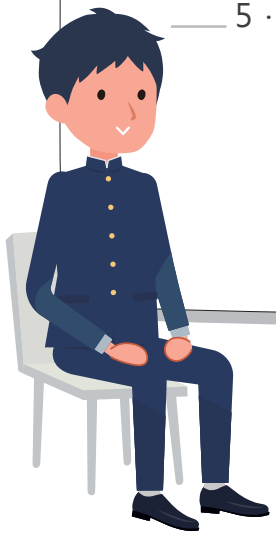
決戰心智力

讀書讀熟，就可以把考試考好嗎？充分的練習，就可以在台上有好的表現嗎？在極重要的考試場合，譬如學測、指考；在關鍵人物面前呈現你的成果；在多年的練習準備，即將要在國際賽事上場比賽.....，看到這裡有感覺到自己也些微的感覺到緊張嗎？！我們在面對這些至關重要的場合時的心理素質，往往更是決定我們在關鍵場合可否充分發揮的關鍵。

這些dos & don'ts你做得很不錯的是那些呢？請在項目前面打圈○；其他就是你尚未培養的的思維，請在你尚未養成的思維當中挑幾個你覺得你想試著練習看看的項目，並在項目前面打上三角形△。



提升心理素質的 dos & don'ts

dos	don'ts
___ 1. 培養情緒警覺力	___ 1. 不浪費時間自怨自憐
___ 2. 突破自我設限	___ 2. 不放棄對自己的掌控權
___ 3. 控制你的心	___ 3. 不怕改變
___ 4. 專注力	___ 4. 不會把心思放在自己無法改變的事情上面
___ 5. 追求成長	___ 5. 不討好所有人
	___ 6. 不怕承受評估過的風險
	___ 7. 不會沉浸於過往
	___ 8. 不重覆犯同樣的錯誤
	___ 9. 不怨恨他人成功
	___ 10. 不在第一次失敗後就放棄
	___ 11. 不怕獨處
	___ 12. 不怨天尤人
	___ 13. 不認為輕易就能獲得成果



想像知識+

● 閱讀素材及參考資料來源：

1. 「心理素質強健的人 不做這 13 件事」

2. 「FBI 探員教你打造強大的心理素質」

推薦影片 THE POWER OF YET



從影片當中，我們可以看到，抱持著不同的思維方式（認知），可以有著截然不同的結果。這就是提升心智力的一個過程，讓它成為你的生活習慣，你會成長得比你想得還要好。

未來 Maker

迎戰挫折

試著想一個你曾經或目前遇到的挑戰，寫下你面對它時，能夠對你有正向幫助的認知（念頭、想法），例如剛剛影片當中講到的，如果用「我不是學不來，我只是還沒學會」可以幫助我更有力量地去再一次的嘗試和接受挑戰。也找幾個你想要培養的思維，看如何運用在同樣的情境當中，以提升你面對挑戰的心智力！

情境：面對學習挫折

我運用的
認知

我目前還沒學會

它幫助我知道我有學會的可能性，
我願意再多嘗試一些。

寫下你面對困難情境時對你有幫助的認知，也寫下你未來想要練習的認知思維吧！

情境：

我已經運用的部分是

1 ·

它幫助我.....

2 ·

它幫助我.....

3 ·

它幫助我.....

4 ·

它幫助我.....

5 ·

它幫助我.....

我想要培養的部分是	1 .	我想我可以透過它.....
	2 .	我想我可以透過它.....
	3 .	我想我可以透過它.....
	4 .	我想我可以透過它.....
	5 .	我想我可以透過它.....

推薦影片 深夜加油站遇見蘇格拉底



影片當中的一段台詞：「把你腦中的垃圾丟掉，別管自己可不可以達到目標，只要你一站上去，就扎扎实實的完成每個動作，跟金牌無關，跟你爸爸的期望無關，跟任何事情都無關，專注在那個時刻。」這正是在強大的壓力下可以降低焦慮的方法，跟最近心理諮商運用的「正念減壓」不謀而合。

「正念」這個詞的英文是「mindfulness」，若你不認識這個英文字也別洩氣，因為早期的英文字典裡並沒這個字，它是個新的單字。把「mindfulness」拆開來看，它是由形容詞「mindful」而來，原意是留意、留心或用心，加上「ness」就變成一個新單字。它是一個名詞、一種狀態，因此，「mindfulness」就是一種「保持留心的狀態」，而非「正確的念頭」或「正向的心念」。

補充欄：正念減壓 (<https://www.mindfulnesscenter.tw/mindfulness>)

講得更明白些，正念就是在當下保持對內在的觀照，包括自己的身體動作、感覺心情、念頭想法等，並以開放、接納、不評判的態度，客觀如實地體驗自己的身心狀態，然後更進一步覺察外在的世界。

數十年來的研究，學術界已發表數千篇論文，
證實正念（Mindfulness）可以：

- ★ 降低慢性疼痛。
- ★ 改善心理健康（更快樂）。
- ★ 增進免疫功能。
- ★ 降低焦慮。
- ★ 改善處理情緒的大腦復原力。
- ★ 降低衝動、強迫症。
- ★ 大腦（腦島及皮質）的灰質變大。
- ★ 預防憂鬱症復發。
- ★ 改善生活品質（壓力相關慢性疾病）。
- ★ 預防藥物成癮復發。

未來
Maker

專注當下

試著在你的生活當中練習專注在當下吧！從現在開始有20分鐘的時間，你可以安靜的做你想要做的事（除了3C用品），活動範圍在教室，但是要練習讓自己專注於自己正在做的事，當腦中想到別的事情時，就需要把專注力拉回來你正在做的事情上。把練習的過程和感受寫下來吧！

專注的過程與感受：

