

進修部 107 學年度第 1 學期第 4 次班會專題討論內容摘要



「生命教育專題」

題綱 班級	人生可比是海上的波浪，有時起有時落，請分享如何面對困難與失敗？
電子四甲	1.找人訴苦。2.尋求他人協助。3.保持不放棄的心態。
機械四甲	三分天注定，七分靠打拼，愛拚才會贏。有困難要去解決，要列出方法與步驟，可行的話去實施。
電機四乙	1.面對困難時，不慌張、要冷靜，透析自己失敗的原因。2.冷靜、勇敢面對、改進。
工管四甲	請保持樂觀的心。
企管四乙	吃、喝、睡。明天就好了，聽音樂或運動，也能轉移注意力。
企管四丙	面對困難的七種態度: 1.勇敢面對生活中的任何事。2.找出問題。3.接受生活的挑戰。4.積極努力，正向思考。 5.擁抱生活中的任何改變。6.努力進取。7.無論碰到任何困難，都堅持到底。
幼保四甲	面對問題可以轉念頭，不要鑽牛角尖，面對問題解決問題，再接再厲勇敢接受。
資管四甲	人生想活得出色，重點在於是否將吃苦當作吃補，將困難當作邁向成功的必經階梯。目標定好了，在學習和實踐過程中無論遇到甚麼困難、挫折都別灰心喪氣，不要輕易改變自己。決定的目標，而努力不懈的去學習和奮鬥，才會有所成就亦才能達到目標。告訴自己:「面對困難，因為它，生命才有意義。」
資管四乙	當你面對困難可以逃避，也可以選擇克服，但不能害怕困難所帶來的磨難，勇敢面對失敗，失敗不可怕，可怕的是，失敗了卻不知道自己失敗，那你這輩子註定會失敗。
應外四甲	面對困難和失敗，我們應該更充滿信心的相信自己，要懂得如何在逆境，用自己的能力開闢出一條通往成功的捷徑。不管是以甚麼方式跌倒的，跌的多慘，我們要記住它；跌倒了，一定要爬起來，每當我們往前邁進一步，就代表我們的能力又增進了一分，漸漸地，一步一步向前邁進，我相信成功就距離妳越來越近。面對困難，代表你更接近了成功。面對困難和失敗，我們要需要的是堅持，因成功往往是在無數個失敗才達成，所以我們要有堅定而不猶豫的心，堅韌而不妥協的精神，去面對未來的種種困難。

班級 / 題綱	人生可比是海上的波浪，有時起有時落，請分享如何面對困難與失敗？
金融四甲	人生是起起落落，才對。我覺得我們應該要探索自己，了解自己要的是什麼，我建議同學去看理科太太和蔡依林的專訪。
休運四甲	1.勇敢面對現實生活中的任何事。2.找出問題。3.接受生活中的挑戰。4.積極努力、正向思考。5.擁抱生活中的任何改變。6.努力進取。7.無論碰到任何困難，都堅持到底。
休運四乙	1.不要只看到任何事物表面，例如:明星光鮮亮麗的那一面，他們台下十年功，台上十分鐘的努力，不是一般人能注意到的，成功的藝人很多，失敗的藝人所不少，重點在於失敗的承受和和檢討，將會是重新出發的原動力。 2.我們從不孤單，只是在心靈受挫的時候，記得自我調適的重要以及冷靜、沉澱自己的情緒後，才能思考出屬於自己的路，在好友的溝通下，圓滿處理與面對困境。
資工四乙	1.成功的人抓緊時間，失敗的人放費時間。2.成功的人持續學習，失敗的人停止學習。 3.成功的人勇於改變，失敗的人討厭改變。4.成功的人正向思考，失敗的人負面思考。 5.成功的人努力付出，失敗的人討厭付出。6.成功的人找方法，失敗的人找理由。
觀光四甲	遇到困難可以問家人朋友們該如何解決，或是科技很發達遇到不懂的事也可以 google! 人生不就是這樣，會過的順利也會有不如意的時候，當遇到了就要想辦法去解決，這樣也會讓自己成長一點!想著成功的時候，就能平常心的去面對失敗!!
觀光四丙	跌倒的時候爬起來，拍拍膝蓋，努力向前走，面對困難不逃避，失敗的時候不能氣餒，嘗試其他方法。
妝彩四甲	挑戰勇敢接受現實，適者生存、不適者淘汰。不去逃避才能克服困難。
妝彩四乙	鼓起勇氣面對困難，坦然接受失敗，困難本身就代表一種成長的機會，當克服了困難，成功就在離自己不遠處。
數位四甲	遇到困難時，可向家人、朋友、同學及老師求助，每個人都會面臨失敗，只看你如何解決，如何吸收錯誤變成下次成功的關鍵。成長乃是成功的第一步驟，從錯誤中學習是非常重要的。所以有無法自己解決的事，請一定要找周圍的人尋求協助!
數位四乙	人的生涯中，常會碰到挫折，心理往往因此受到極大的打擊而心灰意冷、喪失自信，但如果你仍保持積極自信且越挫越勇的態度，去面對各種困難和挑戰，那麼你將擁有更多機會去贏的成功。勇敢面對，不見得一定能改變；不勇敢面對，什麼也不能改變。要有面對各種困難的勇氣，沒有無法度過的困境，生命也是掌握在自己的手上的，勇敢面對生活中的任何困難就能活得精采，活出生命。 1.勇敢面對生活中的任何事。2.找出問題。3.接受生活中的挑戰。4.積極努力、正向思考。5.擁抱生活中的任何改變。6.努力進取。7.無論碰到任何困難，都堅持到底。

班級 / 題綱	人生可比是海上的波浪，有時起有時落，請分享如何面對困難與失敗？
餐飲四乙	尋找適當的紓壓管道，也可以透過運動，讓身心靈放鬆。
電子三甲	1.人生不如意之事十之八九，誰都難免會遇到一些挫折，我們要有一顆平常心，平靜地看待潮起潮落，遇到再大的挫折，也要勇敢面對。 2.態度是非常重要的，遇到困難或失敗，先要反省自己有沒有錯，而不是先指責別人，再找出原因避免再次犯同樣的錯誤。 3.遇到困難或失敗，不要消沉，平靜一下過後，再以樂觀積極的心去面對。
機械三甲	面對困難的七種態度: 1.勇敢面對生活中的任何事。2.找出問題。3.接受生活的挑戰。4.積極努力，正向思考。 5.擁抱生活中的任何改變。6.努力進取。7.無論碰到任何困難，都堅持到底。
電機三甲	首先，要改變自身的態度，有七句話可以比喻: 1.成功的人勇敢面對困難，失敗的人逃避困難。 2.成功的人抓緊時間，失敗的人浪費時間。 3.成功的人持續學習，失敗的人停止學習。 4.成功的人勇於改變，失敗的人討厭改變。 5.成功的人正向思考，失敗的人負面思考。 6.成功的人努力付出，失敗的人討厭付出。 7.成功的人找方法，失敗的人找理由。遇到困難一定要勇敢面對，即使再次失敗也不要放棄，有一句名言「失敗乃成功之母」，沒有挫折的人生，就不是人生!
電機三乙	1.面對問題解決問題。2.找出失敗的原因。3.尋求幫助。4.找出源頭。5.尋找目標。
電機三丙	吸取失敗的經驗，持續向前邁進。
工管三甲	要時時提醒自己，面對困難，一定可以克服，要對自己有信心，吃苦當吃補用自己的能力與魅力，開創一條通往成功的最佳捷徑，一個人如果想要活得出色，重點在於你是否將困難，當成邁向成功的必經之路，不管如何跌倒不管跌得多慘，一定要爬得起來，要知道這些經歷不是失敗，只是還沒成功。
國企三甲	從失敗中學習，從經驗中記取教訓，堅持到底!勇敢面對困難，努力找出問題，用正面思考來面對遇到困難。
建築三甲	與信任的人一起討論解決方法，找到適合自己的紓壓方法。
幼保三甲	1.勇敢面對生活中的任何事。2.找出問題。3.接受生活中的挑戰。4.積極努力，正向思考。5.擁抱生活中的任何改變。6.努力進取。7.無論碰到任何困難都堅持到底。

班級 / 題綱	人生可比是海上的波浪，有時起有時落，請分享如何面對困難與失敗？
資管三甲	人生總有蒼茫的風景，不可能永遠積極面對這世界，想哭的時候就盡情地哭吧，當淚流盡後，就能再次微笑了。為你喜歡的人事物喝采就好。
應外三甲	從失敗中學習，記取失敗中的教訓，不要覺得失敗之後，人生就毫無意義，從失敗中學習，才有成長和成功的機會，如就此因為失敗頹廢自己，那人生就沒有希望了。家裡人常對我說：「吃苦當吃補」。當你面對困難時，不要氣餒，無論遇到甚麼困難，挫折，千萬不要灰心，這樣你的辛苦和努力才會有意義。「堅持到底」，一個人滿懷信心，朝著自己的夢想前進，就是為了活出自己的人生，遇到失敗或者困難時，真的不要放棄，一放棄，甚麼都沒有了，一定要堅持下去，為自己的夢想，堅持到底。面對自己的失敗，才會有下一次的成就，從失敗中記取教訓，下一次就能成功。
休運三甲	1.勇敢面對失敗。2.保持面對失敗正確的態度。3.成功的唯一秘訣:堅持到最後一分鐘。4.當只有你在經歷過失敗後，才能漸漸找出成功的方法。5.從失敗中學習，從經驗中記取教訓。
休運三乙	當我們遇到困難或失敗的時候，我們不應該害怕，而應該把它當作經驗，然後從中學習成長，因為沒有人會永遠失敗，而當你嘗到成功的滋味時，一定會更有成就感，回頭再看看那些失敗，都是你/妳成功的種子。
觀光三甲	人生本來就會遇到許多的挫折，但挫折不必然就是失敗，所謂塞翁失馬，焉知非福，人生中的挫折與失敗，可以視為是老天給的磨練，老天替你安排了一條路，你就順著這條路，努力去做。樂觀面對人生中的種種挑戰與困難，結果往往可能會出乎意料的好。
觀光三乙	面對困難時:1.勇敢面對生活中的任何事物。2.接受生活中的挑戰。3.積極努力、正向思考。4.擁抱生活中的任何改變。5.努力進取、積極向上。6.無論碰到任何困難，都堅持到底。面對失敗時:1.記取教訓，從中學習，勇敢面對。2.認清失敗是成功的必經之路。3.找出失敗的原因。4.失敗了也要時常充滿熱情，堅持到底。
妝彩三甲	放下自尊，不要臉就能活著等待下次再起。
妝彩三乙	要有面對各種困難的毅力，沒有跨不去的關卡，生命和命運都是掌握在自己的手裡，遇到人生的瓶頸，只要換個角度思考就會開竅了。
時尚三甲	面對困難，自己真無法面對克服時，可與家人或朋友共同協助渡過。面對失敗、氣餒、傷心、難過、挫折這是無法避免的，你得找出方法，讓自己渡過，並記取教訓，不要再重蹈覆轍，做讓你失敗的事。

班級	題綱
	人生可比是海上的波浪，有時起有時落，請分享如何面對困難與失敗？
餐飲三甲	當遇到自己無法克服的事情，請詢問身邊的人，找出答案，面對困難。當自己遇到失敗時，不要一直負面想法，要找出好的方法讓自己得到快樂。往往自己失敗了，就會想該做的事情，導致悲劇發生，可以去外面紓壓心情等…。
餐飲三乙	人生就像海上的船隻，不會永遠平穩無風浪，當遇上困難時，不要選擇逃避，而要以正面的態度面對，在這過程中學會解決與面對的能力，會發現這些困難都是成功的踏腳石，並且讓自己的內心更為強大。導師:培養學生面對困難的勇氣，用智慧解決人生的課題。
機械二甲	人生漫長，有可能遇到不順的事情，有時會有挫折，但也有收穫的日子，如果遇到挫折時，應該要想想甚麼地方做的不完美，或者有怎樣的缺失改善心態，這是面對困難境遇解決最好知道，要想方法突破困境逆轉局勢。
機械二丙	1.看電影，放輕鬆。2.休息、運動或去旅行。3.與朋友分享。4.告訴家人。5.尋找好的方法或其他方式解決。6.換另一條路去走。
電機二甲	人在高潮時，不會感到一絲困難。人只有在低潮時，才能明白做人處事的道理。只有失敗才能成長，人要越挫越勇。
電機二乙	發現問題，找出問題，了解問題，解決問題。事出必有因，凡事皆有果，失志是一時，失手是一世。回家冷靜想想如何解決，想清楚後睡一覺，就海闊天空了。
工管二甲	1.出去外面散心。2.投入在工作上。3.飆車。4.多做休閒活動。5.吃東西。
建築二甲	與人訴說內心的想法，找人想辦法，下次有機會好好把問，不要錯過機會，努力爭取，多充實自己的能力，補足自己的不是。
企管二乙	面對人生的困難不能挫折，要知道「蹲下來才可以跳得更高。」也要試著「解決它與放下它。」，困難是一時的，人生才是永遠面對的事情。
資管二甲	1.沉思、轉換心情。2.尋求師長，長輩的幫忙。3.打破心魔，改變主觀想法。4.先抒發負面心情，學會放下。5.給自己多一點機會。6.人生有起有落，沒有人永遠站在高峰。
資管二乙	人生總會困境，遇到困難別放棄，要去面對去解決。

<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> 班級 題綱 </div>	人生可比是海上的波浪，有時起有時落，請分享如何面對困難與失敗？
應外二甲	<p>沒有挫折的人生，不是人生。面對困難、失敗、傷心及難過是一定的，但能擊退困難，吃苦當吃補，就一定能成功!面對困難的 7 種態度:1.勇敢面對生活中的任何事。2.找出問題。3.接受生活中的挑戰。4.積極努力、正向思考。5.擁抱生活中的任何改變。6.努力進取。7.無論碰到任何困難，都堅持到底。跌倒時，就休息一下，充個電，再爬起來，繼續往前走。參考資料:知識家-《面對困難的 7 種態度》</p>
金融二甲	<p>1.我們要繼續保持積極自信且越挫越勇的態度，去面對各種困難和挑戰，那我們就會有更多機會去贏的成功。2.面對困難我們不應該感到氣餒，而是要想辦法解決我們所遇到的任何問題，困難本身就代表一種成長機會，當我們克服了這些歷程中的困難及挑戰，代表我們又往人生更好的階段邁進哦。3.勇於接受未知的挑戰是自己能夠快速成長的方法之一，別害怕未知的東西，當你最後弄懂它再回頭看，你會發現自己已經成長很多了。</p>
休運二乙	<p>一個人的一生必須要遇到低潮才会有成功的時候，就像搶籃板一樣，必須要先蹲低才會跳高，所以面對失敗與困難時也不要輕易放棄。</p>
觀光二甲	<p>勇敢面對，找出問題，並改善。</p>
觀光二丙	<p>當失戀的時候心裡非常難受，我會和家人聊天談心，考試考不到理想的分數時，會去請教老師。</p>
妝彩二乙	<p>1.找朋友聊聊，或向老師傾訴，尋求開導、建議。2.聽勵志的歌曲增加心靈的正能量。3.多出去戶外走走、散散心、轉換心境。4.看正向內容的書籍，多吸取他人的人生經歷，從中獲得新的想法。</p>
數位二甲	<p>1.勇敢面對生活中的任何事，沒有無法度過的困境，生命也是掌握在自己手上的，勇敢面對生活中的任何困難，就會活得精采，活出生命。2.跳出自我為中心的思維模式，從別人的角度考慮問題，要確實掌握問題的核心。勇於接受未知的挑戰是自己能夠快速成長的方式之一，別害怕未知的東西，當你最後弄懂它再回頭看，你會發現自己已經成長很多。3.必須知道難過無法改變任何事情，你可以選擇消極，也必須知道如果不努力，任何人都無法幫你，每件事情都有一體兩面，選擇去看好的那一面，便可以擁有一個正面的人生。4.改變自己，才能改變自己的命運，當我們陷入困難的時候，往往會對未來抱著悲觀和舉攆，但是，假如我們可以改變一下應對的心態，把困難當成是希望來臨之前的曙光，最後往往會有意想不到的好結果。</p>

班級	題綱
	人生可比是海上的波浪，有時起有時落，請分享如何面對困難與失敗？
餐飲二乙	遇到問題時，先大口深呼吸，讓自己冷靜下來，頭腦清楚之後再做決定，下一步的動作與方向，可與家人、師長討論，並不是每個人的人生都一帆風順，總有那麼幾時會不如意，但如果能把危機化成轉機，事成之後回想起來，那是多麼的甘甜。
土木一甲	1.時時正面思考，任何事物就漸漸往好的方向發展。2.記取教訓，別再起同樣錯誤。3.從失敗學習，修正錯誤認知。4.勇敢面對各種難關，把抱怨化為動力。5.認清失敗是成功必經之路。6.找出失敗的原因，把失敗當成指引到成功的明燈。7.在失敗後仍然滿懷熱情。8.任何事物不管多難，一定要堅持到底。
電子一甲	1.記取教訓 從失敗中學習，從經驗中記取教訓，從實務中成長。從失敗經驗記取教訓可以讓你學得更快、更多。失敗並不是一個問題，只有當你無法從失敗中記取教訓時，它才會變成一個問題，忘掉失敗，不過要牢記失敗中的教訓。 2.從中學習 如果你可以從失敗中學習，就不算是真正的失敗。人生像攀登一座山，而找尋出路，卻是一種學習的過程，我們應當在這過程中，學習穩定、冷靜，學習如何從慌亂中找到生機。你無法避免經歷失敗，但你可以從中學習。
機械一乙	面對困難要樂觀正面看待，尋求家人、朋友的鼓勵，借重他們的長才，充分了解、掌握、面對時機，慢慢找出方法。如果困難有多面向，要先選擇值得你挑戰的那一面，主要目的是創造價值，創造價值要從瓶頸著手。
工管一甲	遇見困難勇於面對，想盡辦法去解決它。檢討自己的失敗，接納別人的意見，再和自己的想法做融合找出最好的方法!
國企一甲	1 接受生活中的挑戰。2.勇敢面對困難。3.正向思考。
建築一甲	方法或步驟如下:1.了解困難或失敗的發生原因。2.尋求師長或諮商師專業意見。3.以豁然開朗的，積極正向的態度逐一克服。4.秉持毅力與決心努力向前。
企管一乙	1.失敗是成功的一部份所以不用想太多。2.失敗是成功的一部份沒什麼可失落、不放棄，希望長存。3.只要努力不懈不管經歷多少困難跟失敗一定會打破困難連到成功的一步。
應外一甲	1.勇於面對。2.自行檢討。3.找出問題。
金融一甲	面對困境時，我會去正視問題所在，低落時候不妨以轉換心情去面對。

<div style="text-align: right;">題綱</div> <div style="text-align: left;">班級</div>	人生可比是海上的波浪，有時起有時落，請分享如何面對困難與失敗？
資管一甲	<p>在生活中、在工作上，在學業上，我們難免會遇到困難或不順心的事物，遇到挫折，而感到心灰意冷，喪失自信，但如果我們仍保持積極自信面對困難解決挑戰它，並以正面的態度克服。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.勇敢面對生活中的任何事情 要有勇氣面對，各種困難，挫折，沒有無法度過的困境。 2.找出問題 勇敢面對困難是每個人的課題，努力找出問題，更是每個人的責任，掌握每一個問題的核心。 3.接受生活中的挑戰 別害怕未知的東西，當你最後弄懂它時再回頭看，會發現自己成長學習到很多。 4.積極努力，正向思考 每件事情一體兩面，選擇去看好的一面，會對結果產生正向。 5.無論碰到任何困難，都堅持到底 很多人在面對困難挫折的時候會抱著逃避的心態，但事實是，沒有任何人可以逃避困難，選擇面對，才是對自己的人生負責任。 柯文哲曾說:「面對挫折打擊不是最困難，最困難的是面對各種挫折的確，卻沒有失去的對也的熱情」。
休運一甲	<p>不要害怕失敗，要跨越困難。</p>
妝彩一甲	<p>面對困難，要充滿信心一定可以克服。面對困難，要吃苦當補，可以成就更好的人生。面對困難，代表的是成長，因為有他生命才有意義，你需要的是堅持。成功的反面不是失敗，而是放棄繼續學習，與其期待失敗後不再犯錯，更該吸取成功經驗，失敗並不是不成功，而是嘗試之後放棄，擁抱失敗，珍惜那些令你感到不愉快的經驗。</p>
妝彩一乙	<p>勇於面對生活中的任何事。找出問題。接受生活中的挑戰。積極努力正向思考。擁抱生活中的任何改變。努力進取。無論碰到任何困難，都堅持到底。</p>
時尚一甲	<p>調整自己的心態、逃避、把它當成磨練。</p>
餐飲一甲	<p>1.尋找老師親友協助解決問題。2.以正面正向的想法心態解決問題。</p>
餐飲一乙	<p>不怕失敗，勇往直前。記取教訓，從中學習，找出失敗的原因去改變，不要怕任何困難，堅持到底。</p>