



兔寶寶：

我要求媽媽讓我去學游泳，可是上了幾堂課，因為常常喝到水，又沒同學進步得快，我就不想去了。結果還被媽媽教訓了一頓，說我做事情常常半途而廢，之前學才藝也常常只上一期就沒去了。我到底應該怎麼辦呢？

威威敬上

親愛的威威：

要做一件自己很不想面對的事情，真的很不容易。因為要面對的痛苦可能是得犧牲一些遊樂的時間，或是身體上的疼痛，甚至是可能遭受責備，或者需要面對挫折等。

雖然現在媽媽說你半途而廢，但起碼你有學習新事物的勇氣，這種精神是值得敬佩的。只是現在的你就好像路走了一半，碰到一些像石頭的障礙物，就覺得自己跨不過去，也搬不開，所以想退回原路。

每個人從小到大，一定會碰到失敗或困難，這時的想法會影響你繼續完成的意願。威威以前克服困難時是怎麼想的？現在不想面對困難的想法又是什麼呢？

任務太難了

這樣的想法會讓你沒有力量面對困難，因為你低估了自己的實力。建議你成功時，想想自己做到的地方；失敗時，提醒自己：事情總是有辦法解決的！接下來我可以怎麼做呢？從最簡單的開始做起吧！

運氣不佳

你只相信老天爺，所有決定權都操之在運氣。所以你不相信自己的實力，只覺得都是自己運氣不佳。建議你成功時，欣賞一下自己做到的地方；失敗時，想一想：我可以做些什麼解決這個問題？

需要改變策略

你是一個很能動腦解決問題的人。當你成功時，你知道是自己找到好方法；當你失敗時，你會找問題，針對問題一一解決。所以你能夠不斷排除困難，持續往前。

自己努力不夠

你是一個努力認真，願意為目標付出行動的人。當你成功時，你會欣賞自

己的努力；當你失敗時，你會願意針對問題再努力練習。因為這樣的信念，你會相信成功與失敗是由你決定的。

想想以前經歷過本來覺得很困難，但後來卻能順利解決的經驗，克服困難的感覺是不是很好？有沒有覺得自己的確很棒？這就是每個人都需要的成就感！這種感覺會讓你產生許力量去面對更多的挑戰。威威加油！

兔寶寶上