



空中共學

2022年12月主題：

錯，就對了 / 謝怡芬 Janet

整理：黃淑穗 2022-12-31



影片連結網址：

[Why I Love Making Mistakes | 錯，就對了 | 謝怡芬 | Janet H...](#)

影片簡介：

睽違10年 Janet 再度登上TEDx 的舞台，從外景節目主持人、演員到結婚成為人母，相信很多觀眾朋友都跟著她一起成長，總是在鏡頭中看起來自信、陽光的 Janet 當然也會遇到犯錯的時候，但她總是能不斷的從錯誤中學習經驗，把錯誤或危機成功地轉變成機會，其實犯錯並不可怕，能意識到錯誤，取得珍貴的經驗和教訓，就是一個進步。永遠傳遞正面能量給大家的 Janet 要告訴大家，「從錯誤中學習」，比「從沒失敗過」更重要「錯，就對了」！

本月份兩位導引人是：013期 映筑、013期 淑美

C 2022空中共學12月導引團隊



013期 映筑



013期 淑美

學習長秀芬

12月，2022年最後一個月了，忍不住想，錯過了什麼？做錯了什麼？收穫了什麼？幸好，因為參加愛團共學，我可以公開的說，每個月的主題影片讓我收穫了一些，因著寫心得分享，留下了學習的足跡。這個月的影片主講Janet謝怡芬是優質的主持人，為什麼她

會說：錯，就對了！就麻煩這個月的兩位導引人映筑、淑美陪伴大家一起共學這個有意義的觀點。

013期 淑美

各位親愛的空中共學的夥伴大家早安，我是013期的淑美，12月份導引人之一。這個月的共學主題是：錯，就對了…這個題目是不是讓你覺得很奇怪呢？到底是在講什麼呀？！在學習的過程中，你是不是很怕犯錯？不允許自己犯錯？主講人Janet提供了另一個有趣的角​​度來看犯錯，讓我們一起來聽聽看她是怎麼說的……一起來加入這個月的共學主題吧！並為2022年劃下一個美麗的句點……

013期 映筑

各位親愛的空中共學的夥伴大家早安，我是013期的映筑，很開心能夠擔任12月份導引人之一。這個月的共學主題是：錯，就對了…主講人Janet分享給大家一個另類的思維模式，用自己的親身體驗的錯誤中學習到勇於嘗試看看，不怕不錯就怕不做。記得有看過一個真實故事，有個台灣留學生在美國工作了一年，到了年末考核是沒有錯誤率，這個答案讓主管非常不滿意，就把他開除了，他主管認為沒有錯誤代表沒有任何作為，所以我們應該可以從這個影片當中學習到勇於挑戰自我實現自己的夢想成真……讓我們一起來學習這個月的共學主題吧！

【2022.12.14導引人淑美】

日子過得真快，又是新的一週開始了…歲末時節，大家是不是特別的忙碌呢？記得在忙碌的日子裡也要給自己一個小空間看看12月的共學影片唷……回想自己成長的過程中，曾經犯的錯反而在人生裡頭留下很重要的學習經驗……你也有這樣的經驗嗎？有時候「錯」

反而在人生裡卻是一個重要「對」的經驗。大家在觀賞影片之餘，也可以回顧一下自己成長的經驗唷……期待看到大家精彩的讀後心得分享……

【2022.12.24導引人映筑】

你覺得自己幸運嗎？你覺得你能走到今天，曾獲得過多少幫助？這是哈佛大學的習俗，每到了最後一堂課，無論是多麼嚴肅的教授，都會坐下來與學生們談談，自己在這輩子中學到的教訓以及哲學。從這些分享中我感受到一件事，雖然專業知識的多寡與我們的生涯發展是密不可分的，可另一方面，我們能否覺察自己處境、我們能否抱有正確心態、我們能否尊重每一個人又是另一門相當艱深的功課，希望透過這次的分享，我們都能從故事中學到某些智慧。今晚是12/24平安夜與各位分享這篇影片讓我們一起沉澱在影片中的各教授的故事裡，收穫自己體悟的禮物。

【2022.12.29導引人淑美】

歲末年終是一個適合回顧一整年的好時機……在這一年裡頭，做錯了什麼，讓自己懊悔，又做對的什麼，讓自己開心？無論對或錯，都是人生重要的養份……做錯的記取教訓，做對了繼續保持……讓新的一年有新的調整跟展望……2022年就剩下最後兩天了，讓我們有始有終，趕快完成12月的心得吧……

【2022.12.31導引人淑美】

擔任年末12月的導引人壓力好大喔……因為發現12月的留言心得是這一年中最少的！忍不住上來拉拉票，年底諸事繁忙，但請記得上來看影片寫心得喔……

【2022.12.31導引人映筑】

我是本月份導引人是:013邱映筑,小提醒:1. {A主題論壇}: 建議您看影片, 同時記下「關鍵情節」或「重要觀念」。看完影片, 在本記事本留言處, 分享觀點, 參與討論。溫馨提醒大家趕快繳交作業, 今年事, 今年畢喔~祝福大家都能完成最後的12月份的功課喔~一年即將過去, 大家又要長一歲了, 生命又短了一截。我們既無法阻止時光的流逝, 又無法讓河水不流, 我們能做的恐怕只是不後悔逝去的昨日, 而應更珍惜今天, 更希望你我都能把他人拿來做自己的鏡子。看他人的優點自我鞭策, 看別人的缺點反省自己, 繼續努力不懈, 方能讓我們的人生更霹靂、更精彩

論壇精華:

321鈺淳

影片從「怕」開始, 直接就讓我進入影片中開始跟著講者思考。講者謝怡芬從「我的錯誤」開始, 一連串的錯誤反而讓更多身邊的人願意靠近, 而謝怡芬也因此更想分享自己犯的錯。講者說的這一段讓我印象非常深刻:【我錯在我以為別人怎麼看我是最重要的, 反而自己對自己的看法不重要; 錯在以為外在的東西會讓我自己快樂, 錯誤的找尋讓自己走向憂鬱症的生活】因為錯誤的經驗讓他學會同情, 也學會寬恕跟重新找到站起來的力量, 這些分享對我自己好重要。不再汲汲營營追求完美的外在或是表現, 因為人都不是最完美的, 真實的體認自己的存在跟疼惜自己是最重要的禮物。期許自己在接下來的日子裡能把持這份信念對自己更珍愛。

1023秀凌

主講者Janet謝怡芬對我而言是陌生的，我只知道她在演藝圈是主持人如此而已，因著這個主題我對她有更進一步的了解，原來她是ABC、還是學霸，卻因緣際會留在台灣發展演藝事業，而且還發展的不錯。整個演講主題貫穿在別怕犯錯，犯錯也許還能有意外的收穫，例如Alexander Flemming因為犯了些錯誤、卻也誤打誤撞發明青黴素救了2億的人、Frank Epperson因為累想早點睡覺而發明了冰棒、之後的人因此有口福品嚐冰冰涼涼的零食。她以自己的幾次犯錯為例告訴大家別怕犯錯，犯錯不可怕，只要能從錯誤中學習經驗，就可能把錯誤成功地轉變成機會，例如她沒有查證誤認George是相親對象就開心大聊特聊而結成良緣；1996年要到厄瓜多當義工幫貓狗打針，事前要先練習在橘子上打針、之後再倆倆互相練習幫對方打針，16歲的Janet幫緊張不已的同伴打針、幾次失誤之後竟然成為他人請益的對象；2001她當模特兒要拍照，因為身材不夠纖細刻意節食、每天只吃5-7顆蛋白及喝水，一週後達標拍了美照，然後大吃狂吃無法抑制的吃...她誤以為別人怎麼看她是重要的，誤以為外在的東西會讓她快樂，錯誤的找尋讓她患上憂鬱症、3-5年的時間白天都不出門...，但也因為這樣成就她成為好的主持人...因為她可以了解別人的痛。沒有人是完美的、Nobody is perfect, 只要你能從錯誤中成長、as long as you can learn from it, it's ok to make mistakes. 犯錯也意味著我們在學習成長。

「從錯誤中學習」，比「從沒失敗過」更重要，「錯，就對了」!!!

813 雅欣

因為錯誤，讓我們有充足的經驗與人分享寶貴的歷程。

能接納自己錯誤的人，能更同理看待別人的眼光，這是通往對的路上，最美的風景。

1103 千瑞

我很認同講者在最後分享的一句話：犯錯沒有關係，有犯錯的話，代表你在學習、你在成長....相信每個人都犯過錯，我以自身的經驗來回想這件事。小時候我們犯錯最多的機會就是寫參考書的時候，一定會犯下錯誤，做錯很多題目，隨後也會一題一題去研究思考 錯在哪邊，到底是因為了解不足還是粗心大意，總會有一個原因。先透過自我推求，實在不行就請教老師，花了一些時間改正回來後，無形中也得到進步。這種簡單的事 重複地做，一點一滴透過時間累積出來，就是我們明顯的成長。同樣的做法，出了社會進入職場，組織了家庭，也是一樣的道理，在勇於做事與犯錯修正中不斷擺盪，不斷盤旋躍升。方法其實很簡單，但第一步就是要誠實的面對自己，去接受自己的不完美，後續才不會去逃避從而進行修正。從辛苦的修正中，得到一點的進步，反覆施作 累積進步。另外，我的經驗是 寧可在年輕去犯錯，這樣的代價與成本都比較低，哪怕很嚴重的錯誤，也有時間再度爬起來。同樣一個錯誤，在階層低的時候與階層高的時候，損失的倍數可能會差異很大。ps: 終於又完成一年不間斷的學習，從中間一段時期的拖延到後續盡量在月初就完成，心態上的改變 讓自己默默地提高了一些無形的狀態....YA!

201 瑞珍

錯中學，運用同理心，可以同情也可以求救，讓人生更美好。分享一首歌：

致獨一無二的你 歌手：路勇

作詞：王洪波；作曲：路勇；編曲：孫俠

記得不要活在別人眼裡
而要活在自己心裡
該堅強就堅強該善良就善良
想哭的時候就放聲哭泣
記得不要在乎別人非議
要習慣性選擇忘記
把所有冷眼嘲笑
都當作一種鼓勵
就不會覺得有多委屈
無所謂平凡與偉大
這世界賜我們獨一無二的你
你所有的努力 就是成為自己
這比什麼都有意義
要記得麥田和遠方
還有你那再也回不去的故里
要珍惜每個人 陪伴或是偶遇
永遠知道心存感激

501 玉枝

錯，就對了！真的是這樣嗎？錯，不一定是對，在於犯錯是否有讓你省思和學習你會犯錯的原因，有勇氣面對和改正，才是正面的意義。

727 寶云

要好好珍惜這個錯，經由錯誤讓我們反省發現，反而是通往成功之路。要跟小孩學習錯了能夠站起來，多給自己鼓勵、多愛自己，做個快樂的人。

1329 苓鳳

我們多少都曾犯過錯，錯誤不可怕，只要能從錯誤中學習經驗，接納自己的錯誤，都比不願意嘗試來的好。

0511 淶櫻

我從小也很害怕犯錯，怕別人覺得我很遜，怕被父母責備、怕在別人面前抬不起頭，怕會傷害別人……但是現在想想知道自己犯錯，還會懂得反省、修正行為，把錯誤變成一個經驗，那這些錯並不可怕，最怕的是自己做錯了還不自知，依然故我的錯下去，那就真的很可怕了！雖然明白沒有人是完美的，但是有時自己追求完美的個性，總是會時時提醒自己要做到最好，讓自己變得不快樂，連帶讓身邊的人感到有壓力，所以要學習不要去害怕失敗，不要去恨自己，學習如何對自己好一點，也是我要學習的功課。

1406 ???

多年後再聽：對當年那位讓我捐血時一想到橘皮術士的勇敢，就緩衝緊張感、喜感依舊。也讓我再度拿起年度計畫、十年計劃的作業省思。歲末平安之"理"就在於永不妥協但輕言任"脛"的練習～嚴格起頭、放膽執行的行動力是需要磨鍊的！

133 淑萍

做錯事是身為人都會的，怎麼把錯誤轉化成經驗，讓經驗在生命裡變成養分，也感謝自己能好好的生活，讓自己好，家人好，一起共好

149 佩玲

失敗本身從來不是成功之母。失敗之後的思考、分析、總結和新行動，以及收獲的喜悅和自我肯定，才是成功之母。給自己伸出手、張開口、踏出舒適圈的勇敢，去感受回饋並接觸更多領域，享受自己的改變。不管是什麼痛苦的回應，我們都能安頓難過情緒，保持清醒思緒，把懊悔之路走出智慧之聲。

326 ???

不要害怕去犯錯 反而要 i love making mistakes.舉例來說 我們在很小的年紀時 學走路都會不小心跌倒 我們也不會責備自己說 我怎麼這麼笨。但曾幾何時 我們越來越害怕犯錯。包裝自己 掩飾自己的脆弱 甚至不敢去嘗試新的事物。其實犯錯也是一種必經之路，你應該從新回到以前的童真 哭或笑的從新站起來 這真的沒什麼心態健全的去面對純真的去看待 從錯誤和失敗中去成長 共勉之

^ ^
—

1319 思穎

錯，就對了。看到小孩犯錯時，我們總會給他們很大的空間認錯、改錯、學習。但長大後好像因為道德的關係，會變的更害怕犯錯，可是人生在世，犯錯是難免的，如果能在犯錯的人面前，給他多一點點的愛，我覺得這個世界會更和平一點。當然~我指得犯錯並不是傷害他人，而是指無心之過。

624 映筑

這個月的共學主題是：錯，就對了…

主講人Janet分享給大家一個另類的思維模式，用自己的親身體驗的錯誤中學習到，勇於嘗試看看，不怕不錯就怕不做。記得有看過一

個真實故事，有個台灣留學生在美國工作了一年，到了年末考核是沒有錯誤率，這個答案讓主管非常不滿意，就把他開除了，他主管認為沒有錯誤代表沒有任何作為，所以我們應該可以從這個影片當中學習到勇於挑戰自我實現自己的夢想成真.....

601 淑貞

好的結果來自於錯誤。講者分享她的錯誤，說錯是可以學習東西而變成經驗的。有犯錯代表學習代表成長。錯是你的好朋友，但是你要去珍惜它，你得真正感念和了解它，而不是去害怕它。不要去覺得犯錯是不好的東西。這跟心態有關，如果有正向思考的人錯，就對了！負向思考如果沒有把自己的動力培養起來，錯會讓他受挫感更重。

1128 幸珠

- 1) 因為犯錯，我們學習到東西，有可能成為別人的老師。
- 2) 過份重視別人如何看我，反而更不敢犯錯，而錯失學習的機會。
- 3) 因為有犯過錯，你才能更靠近別人的感受。
- 4) 因為有以前犯錯的經驗，你才能有辦法讓自己重新站起來。
- 5) 我們因為犯過錯，所以懂得原諒，懂得人並非聖人不犯錯。
- 6) 若是從來都沒有犯錯過，又如何體會犯錯的人的感受。
- 7) 有時候，我們犯錯時可以像孩子一樣，把犯錯當作是一種學習，是一種機會。
- 8) 不用害怕犯錯，而是你要去瞭解犯錯。

105 家鳳

錯就對了，和錯學習當好朋友，你要珍惜他它，真正的感恩它，而不是去害怕它，從錯誤站起來，重新出發

1324 劭蓉

生命是一段不斷在擴展經驗值的過程。所謂的”對”與”錯”，”成功”與”失敗”，如果拉長時間軸或者用廣角鏡來看，有時候並不是絕對的。從Janet分享的許多經驗裡看到，有些失誤反而帶來美好的結果（例如她的好姻緣）；有時候自身痛苦的經驗反而更能生出對他人的同理心而成為與人產生連結感的優勢（因為懂得，所以慈悲），甚至可以成為別人的借鏡。一路順遂固然可喜，踉蹌跌跤也未必就一定不好。在錯誤中學習、成長並且生出力量繼續前進。錯，就對了。

1126 意媚

影片一開始就戳中了我的點，一場演講，一場表演，我們都會很在意其他人是否覺得我們表現的好？錯，就對了...很像在愛團活動時，常聽到的：一切都是最好的安排....

118 琴媛

12月-錯就對了，人非十全十美有錯誤並不丟臉，遇到錯之後珍惜感謝它，而不是去害怕它，從錯誤中學習，站起來重新修正再出發讓自己更好。

502 美淑

爲什麼我們會這麼害怕錯誤？我還真的是一位非常怕丟臉的人，尤其怕眾人注視的眼光。心裡常會有疑問，我這次表現還行嗎？有哪裡做得不夠好？明明已準備好了為什麼還是會出差錯？講者說無論是0歲或一百歲都要與它做朋友，不要害怕它（犯錯）。這讓我連結到淑美本月在愛講裡提到開心門金良老師的三句銘言～每一個行為的背後都有一個需求，等待被滿足，每一個情緒的背後都有一個積極的意義，等待被了解，每一個事件都是一個成長的契機，在

講者的舉例中佩服她的勇氣，能在錯誤中樂觀以對，也能從錯誤中領悟到不同的論點，真的很讓人感到振奮，也使我不再那麼害怕犯錯。沒有一個人是完美的！從今天開始學習對自己說～“ It's OK”

516 子芸

錯！就對了！其實就是從錯誤中學習的經驗，進而改變，讓自己下次成為更好的人，我們很多時候怕錯就不敢嘗試，往往就錯過了很多機會，以為多做多錯、少做少錯、不做不錯，這樣自己就少了改變自己，喪失許多成長的機會，這是蠻可惜的一件事，隨著年紀增長，現在回想起來覺得以往的錯誤是讓現在的我滋養，增長的養份，走過歲月，才知原來這些錯誤的養份，造就現在的我，真是感恩，所以真的不要怕錯，人非聖賢，這樣我們才能學的更多更好～

142 曉珊

你有無數可以增強自己的事情去做，只要行動，明天的你就一定比今天更強大。犯錯就是在成長在學習，但是切記不要犯同樣的錯誤就好❤️所有的錯都透過優化思維～修正調整，不怕丟臉，像孩子一樣的初心學習，每一個錯誤都是將到達終點的養分，學到的都是自己的❤️

805 蕙美

沒有人生下來不用學就懂事，犯錯是學習成長過程中必經之路。當我們犯了錯，才知道自己哪裡還不懂、沒學好，沒弄清需要加強改進的。求學讀書如此，出社會工作婚姻學做父母也是如此。雖然我們都希望自己是好員工、好伴侶、好子女好父母，各角色職務都能夠順利上手，沒有失誤。然而天下無完人，仙人打鼓有時錯，犯錯疏忽總是難免的。人生就是個不斷試錯選擇的過程，不害怕犯錯、失

敗，而要勇敢承認錯誤，但不是讓我們對自己的過錯表示寬容、忽視，應該是儘量的去避免錯誤，從一個錯誤中總結經驗教訓，進行自我反省和總結避免下次類似的錯誤再次出現；可以犯錯，但要學習成長！人生階段很多時候我們因為害怕犯錯怕做不好，所以失去了很多向前進的機會。如若為了「害怕犯錯」而放棄成長，相信那才是人生最大的錯誤。其實回想過往的犯錯與失敗也不盡然是壞事，想想它不也是讓我們產生新機遇的潛在墊腳石！真要感謝那些我做出的每一個錯誤決定。讓我重新認識了自己，明白了道理也看出領悟了事實真相，也是會有一些好的結果！犯錯其實不可怕或許它也是我們脫離常軌和嘗試不同方法的轉變方向前提示！對孩子的教養不妨換一種思維去思考，過於相信「犯錯是壞事」的觀念會使得猶豫不前，孕育新創造力的機會大為減少！如影片主講人分享給我們的主題「錯，就對了！」值得省思。

523 義峰

「錯，就對了」從錯誤中學習，以前她會在意他人對自己的想法而忽略自己的感受，讓她非常不開心，甚至得到了憂鬱症。日後在看待許多事情，更多了一些同理心。如同她所說的小孩在多次犯錯中成長拙壯。她說了小孩每當跌倒了而哭痛，但看到了新奇的玩具後，就忘了痛及哭，反而就成就了小孩他自己更加注意地上而會更小心不會再跌倒。人也是一樣，不怕犯錯，勇往直前，不斷累積經驗，才會成就自己成長的機會。人來自人世間就是去體驗各種不同的實相，有體驗就會有錯誤，就會更加的反省和學習改進，才會新增創意，再從創造中去學習並嚐試不同的體驗，更會不斷去珍惜各種生活樂趣。

318 婉伶

很有趣很好學習的Ted. 雖然沒有人喜歡犯錯、但人本來就一定會犯錯，所以要轉個念，把「犯錯」當了繳學費，想辦法從錯誤中學習，將錯誤轉換成有助力的經驗！Janet提醒的很好，有時候是自己將別人對自己錯誤的負面反應放大嚇自己，尤其是學齡前小孩跌倒、哭、到被某樣東西吸引而爬起來繼續前進的過程vs. 一個大人跌倒的反應，這個例子，更能提醒自己有時候要回到小孩心態，不顧他人眼光的繼續前進。

1321 月卿

沒有人是完美的，我們也不是為了別人而活，可以珍惜錯誤產生的學習經驗，對於錯誤就沒有那麼的悲觀了。有時候我們會覺得好像很倒霉或者不順利所以才有錯誤的產生，但正面和樂觀思考就會發現，有了錯誤才能知道問題在哪裡，甚至因為有了錯誤才離成功又更近了一步。善待自己減少自責，同時寬容別人的無心之過，這樣生活會更美好

312 鄧蘭

我真的認同Janet說的、犯錯不一定是不好、比較重要的是、我們從中學到了什麼！錯誤也許是機會、不要怕犯錯！像她因為認錯人、才認識她老公！她初當模特兒、一直要節食不吃、才會得到拍照的機會、所以一領到酬勞就爆食！以為減重、外表受稱讚她會開始、後來才發現這是錯誤的、她才慢慢走出憂鬱症、💕把錯誤當成朋友、老師！犯錯若痛苦、可以去求救！要懂得更善待自己！成為更體諒、有耐心、快樂的人！

1004 淑瑛

講者是知名主持人，講這個主題生動有趣。一開始介紹盤林西林和冰棒的發明，都是因為失誤而得到意外的好結果。在此順便介紹這本書：小錯誤大發明：40個發明的小故事（增訂新版）Mistakes That Worked

<https://www.books.com.tw/products/0010575740>

她舉自己錯誤的例子，練習打針，因錯誤反而可以教其他人。為了當模特兒錯誤的瘦身方式，一連五天只吃蛋和喝水，然後暴吃後來變成憂鬱症。她告訴大家不要害怕錯誤，只要能從錯誤中學習，得到經驗後，就能當作通往正確道路的指標。因為她自己的經驗，更有同理心。如果因錯誤失敗而痛苦，要求救。我認為錯誤失敗之後仍然有勇氣，努力往正確的方向走最重要。犯錯不可怕，怕的是一蹶不振，失去向前走的信心。我們要像小孩學習，跌倒了，痛了苦哭一下，爬起來繼續玩，繼續開心。

1125 盈伶

真的，看待錯誤這件事是要學習的，完美的個性容不下一點瑕疵卻也在結婚後，改變自己，生了小孩之後，也因為小孩的錯誤搞的自己火冒三丈，來學會面對小孩的錯誤，錯！就對了，錯！學習就對了，錯！讓自己放下就對了，從錯物發生的事件來看原因，學會探討事情的原由，就沒有錯誤這件事，只有學會一個經驗這件事不是嗎😊😊

1404 美玲

重點：

有錯誤，才會求救

當義工，練習打針

當模特兒，狂瘦，有憂鬱症5年

心得：

當自己錯誤很多，才能同理他人，對別人多一點寬容，因為，他也有類似經驗，可是，錯誤是每個人成長很重要的學習過程，邁向成功之路的重要關鍵，感謝主辦方的用心挑選影片，非常喜歡，謝謝你們

1003 秀芬

犯錯，這是多麼熟悉的經驗，而且伴隨成長一起“長大”，甚至尾大不掉的跟隨每次想要嘗試的心與承擔責任的時候。犯錯，它是自己不敢面對的脆弱，當錯誤發生時，會找藉口證明其實是別人害的，其實自己是無辜的。只是，這些藉口無法帶來自我肯定與滿足，顯然害怕犯錯讓我們的腦袋當機，沒有思考與理性的能力。面子與自尊，讓我們在乎別人的肯定，無法回到事情的真實面思考。有本書名：除了死，都只是擦傷。此話雖重，却也是一種觀點，在生命面前，其他都是枝微末節，面對錯誤就能昂首往前，一旦面對就有機會修正，修正就是經驗的學習，才能離下次的錯誤遠一點。成人的我們不要再有精英式思維教育，生命路上總是一邊害怕一邊勇敢的前進，歲月會在某個時刻回饋，你會喜歡自己沒有當逃兵，身上的傷疤是另一種形式的勳章。

1201 慧英

試著回想自己人生曾經犯的錯。確定的是自己犯過無數的錯誤。但，「錯，就對了！」真的嗎？回想自己犯過的錯誤分成兩類，一種是對人，一種是做事。對人犯的錯其實很難是對的，因為「傷了人的心」是難以彌補的錯。試著接納自己犯過這樣的錯，看著自己一路成長的歷程，知道傷了別人也是造了業，終究還是要自己承擔。

一路以來也是做了不少錯事，錯的決定，錯的方式，但因為相信因果，所以在後來發現結果不佳時，並不會太懊惱。畢竟菩薩畏因凡人畏果，後悔也沒有用。隨著年齡增長，希望自己更能帶著慈悲喜捨的心來對人，也更能以智慧善行來理事。或許能收犯一些錯誤。另一方面，也希望自己懂得臣服，無論順境或是逆境都是對的。相信「一切都是最好的安排」。

713 秋芳

沒有100分的人生，沒有人不會犯錯，不要害怕犯錯，接納不完美的自己，正向樂觀看待錯誤，從錯誤的經驗中學習、成長，人生就是這樣一點一滴累積出來的。

307 宗全

看到主講人Janet的分享，她說要勇敢跨出第一步，我們每個人都害怕跨出第一步，因為害怕自己的選擇是錯誤的，擔心自己若走錯了，會因此失去許多。但如果不跨出那一步，很可能會因此失去更多。只要跨出去就是一種開始，其實錯誤失敗並沒有想像中的可怕，若沒有跨出去的勇氣，永遠無法享受其中的成就。這個讓我想起大學畢業後進入職場，人生第一次出國，也是第一次一個人至歐洲出差的經驗。在民國70幾年，沒有手機，沒有網路的時代，資訊非常有限。因此在心中考慮掙扎了一週，心想若不把握當時出國機會，擔心之後會有所失落與遺憾。因此就鼓起勇氣一個人去了西班牙、義大利與德國三個國家。當時一個人在歐洲拜訪客戶共停留了二個月，雖然在西班牙途中遭遇行李遺失，在義大利遇到吉普賽扒手等等，還好都失而復得，也讓我收穫滿滿。凡事都有第一次，我們要把握機會，當第一步跨出去之後，才會有歷練學習的機會！

2022年12月愛的共學,Janet謝怡芬主講-錯就對了,讓人有反思的空間,深知得失,成敗常是一體兩面,互為表裡;所謂禍福相依,失敗為成功之母,逆境是增上的緣份,凡事只要秉持心正意誠的善念,一切都是最好的安排。舉一個大家最有感的例子,就是新冠疫情從2019年12月底在大陸武漢暴發至今已3年,全球5.51億人確診,667萬人死亡,歐美是重災區,但因其勇敢面對,快速施打疫苗,至今反而是最早解封的地區;反而中國大陸不惜犧牲經濟,堅持封城清零措施,至今因民怨四起,一張白紙運動,差點引起國內動亂,有可能是全球最慢解封的國家,其中孰對孰錯,好像都說不清楚。生命是長期累積的過程,不會因為一個事件而改變,從小讓孩子勇於面對挫折與失敗,將來才能承擔更大的壓力,成就更美滿的人生。共學同修們大家共勉,並先預祝大家兔年行大運,閤家平安吉祥！

1325 惠蘭

從小我們就怕犯錯,因為犯錯就會挨罵或挨罰。長大也怕犯錯,怕績效表現因此變差,甚至公司待不下去。父母也怕孩子犯錯,希望他們可以減少錯誤,比自己有更順暢人生。各個階段都害怕犯錯,那麼老了是否怕犯錯呢?我還沒老,不確定是否到了還要戰戰兢兢。我非常可以理解與體會Janet分享他犯錯的心路歷程,倒不是因為我自己犯很多錯(好吧!回顧自己人生的確是犯很多錯,倒是當下自己卻不覺得自己錯了),反而是因為自己一直順著自己的想法到現在,某程度來說也算順遂,所以更怕犯錯:害怕是否目前的順遂會從此翻轉。所以,當需要抉擇放棄現在平穩有薪水不錯的工作,回歸家庭時,我怕是個錯誤。當我決定,投入兒童程式教育與

公益活動時，我也害怕是個錯誤（是否還有競爭力？這樣值得嗎？）陪伴孩子成長的路途上，許多的教育觀點以及能還要培養，每個都好重要，但是時間與能力有限總是無法兼顧，這樣是否造成以後孩子有什麼升學或就業困難呢？生活有很多的害怕與擔憂，都是因為我怕犯錯。可是再仔細看看現在很多大家所認識的人，每個人都如同Janet說的，因為一個看似錯誤的決定，卻導致更精彩豐富的人生。我們都知道，但是卻也要內心夠強大與穩定，才能讓自己可以正向看待生活中任何的轉折與決定，將一切都視為機緣。錯誤不可怕，在於我們看待它的角度與勇敢面對它所學到的經驗。

724 淑美

今年滿60歲了，回顧過去的人生，我發現我很少犯錯，那似乎是一種習慣～不犯錯！但後來才發現，不犯錯的背後是不敢犯錯、不想犯錯，因為我要證明給媽媽看，我是夠好的！原來不犯錯的習慣，對我的生命而言，其實是一條緊緊的捆綁！當我看清楚了這個捆綁，犯錯對我而言，不再是那麼天地不容....而生命也變鬆了....錯，就對了，雖然對事我還是會要求完美、高品質、雞蛋裡挑骨頭，但從錯誤中，人生反而留下許多寶貴的經驗，不刻意做錯，即使錯了，仍能有滿滿的收穫....

319 小珊

看完12月影片，發現錯就對了。從錯誤中增長處理事情的能力，從錯誤中學會換位思考，從錯誤中讓自己台風更穩。

112 彥蓁

❖ 犯錯沒有關係，錯誤.....你有犯錯的話，是代表你在學習，你在成長。也許在你身上也會變成是一個機會。不要去害怕錯誤，你要去珍惜它，你得真正感念和了解它，不是去害怕它。

130 佳慧

其實第一天我就看了主題影片，「錯，就對了」只是一再猶豫深思就延至現今，這是錯的行事作風，從小就被教育謹言慎行，多說多錯、也因此到了這年紀、在決定一些事情的時候還是會怕錯，我似乎少了「做就對了」這股衝勁，細想之下、錯了還是要想法子修正，這想辦法的過程和修正的過程不正是學習「對」的方式嗎？

626 瓊慧

是非題、選擇題，自小到老，一直如影隨行。怕錯好像已經注入基因裡。怕錯、擔心被指責、擔心被取笑、害怕沒面子、自尊心受損...，沒完沒了的恐懼、害怕藏在內心深處。看了「錯，就對了」影片，講者把錯的話題拉回到正面來思考、面對。很有滋味。

1401 淑惠

錯，就對了，學習的路上，不可能永遠順遂，人生也不會只有一條路，每條路都有不同的風景，欣賞沿途的風光，過程才是美麗。錯了，更有機會修正，更有機會深入學習，只是繞路到達目的地而已。但是另一方面，甚麼是“對”“錯”？標準是甚麼？誰來訂定？回頭看看自己走過的歲月，也曾有過“悔不當初”，現在看起來更像是“還好”我走過這條路，每個經歷都是養分，真的是沒有用不到的經驗，關鍵在於怎麼看待這個經歷，怎麼利用這個經驗，酸甜苦辣都是滋味，是好是壞都有可以學習的地方，歲末了，反省或回味這一年來自己的努力，感謝一切生命的經歷!!

311 惠瑜

在社會框架下，我們習慣對自己和對他人挑錯。在挑錯的當下，有其是非對錯的標準。然這個標準其實沒有絕對的依歸。如果有一天，不再有人對自己挑錯，此時不一定是最好的狀態，但總比被一直挑錯的感覺好太多了。謝怡芬提到，錯，就對了。的確，沒有犯錯，哪來的進步呢？不沈溺在錯誤的懊悔裡，能從錯誤中學習與改正，才是更重要的。這個說法，是可以激勵人心的。但錯的是他人，而對方非但不承認，甚至硬拗或給出更大傷害的當下，我們比需學會斷捨離這份關係以保護自己。

1121 秋金

錯就對了，演講者謝怡芬，舉例盤林西林和冰棒發明的故事都是因為疏忽或不小心的錯誤而帶來意外的發明，可見正向看待錯誤有時會因禍得福，意外造就無限的可能和價值。當然不是鼓勵做錯事沒有關係，而是正視既然錯了，若能勇於面對，過程中肯定有值得檢討和學習的點。知難行易，做就對了！若害怕失敗，被罵，就易裹足不前，成事當然就無望了。錯就對了，也提醒我們，能接受別人錯的結果，別人也較不會隱瞞事實的真相，而在發生事件的同時，或許集體就是力量！能夠共同解決問題，讓錯誤的負面效應降為更低。

119 學美

因為錯，能有現在的自己，一路走來真的有對和錯？現在常跟孩子們說，考試只是要考你不會的，沒考到100分，沒關係，把不會的弄懂就好；就算考到100分，還是有不會的，只是沒考到。回到自己身

上，真的能這樣善待自己嗎！就像Janet說的，不用怕錯誤，好好的看待錯誤，好好愛自己。

1308 雅鈴

我們在意別人對我們的看法，卻常忘了自己喜歡的模樣，我也覺得犯錯並不可怕，可怕在犯錯不修正或是因錯誤不喜歡自己，非常認同 錯 不一定是不好的，在錯誤中經常可以獲得更可貴的經驗，如同講者所說好的結果來自於過去的錯誤！本月的影片也提醒自己，在面對自己或是別人犯錯時，接納是首要任務，讓彼此都有學習成長的機會，愛自己也善待他人。

908 曉芸

我想，學霸大多是很怕犯錯的。他們的人生路上很少犯錯的經驗，也因此能夠平步青雲、過關斬將，我很顯然也是屬於這個族群。不只在考卷上答題的時候如此，出了社會，面對工作和生活大小事，還是受這樣的慣性影響。為了減少犯錯和遺憾的機率，總是思前想後、猶豫不決、考慮很久，很困難下決定。（還好愛情有加上一些直覺^_^）剛好最近正獨自在做出國自助旅遊的計劃，時常覺得好天人交戰，不知道要去哪些地方？該在哪裡待多久？要走什麼路線？住哪種型態的旅社？搭幾點的班機？租哪一家公司的車子？選什麼車型？……每要下一個決定都讓我陷入長考，就怕做錯選擇而後悔。倒是先生安慰我說，怎樣都好，不如人意的話就當成是學個「教訓」。還是Janet的說法比較讓人舒服，她說犯了錯可以視為學到一個經驗和得到學習的機會，應該珍惜它而非害怕。希望這支影片不僅是鬆開我此刻規劃行程的心理糾結，也能讓我在每每害怕做錯誤的決策時轉念。「錯，就對了！」這句簡潔有力的標語也許

真能對我起這樣的功效。Janet想賦予它真正的意涵，應該比較像有位夥伴說的「做，就對了！不要怕錯」。所以，即使我訂完行程才發現甲地租車乙地還，是要多付一百美元的拋車費的，還是告訴自己這樣有多爭取在異地的慢遊時間，並且減少拉車，為環保盡一份心力。不過，下次要出去玩，除了悶著頭自己想，還是多問問有經驗的親朋好友的意見吧！或者🙄，就山不轉，念轉。呵呵！

515 秋萍

「錯，就對了！」這句話乍聽之下怪怪的，但經過Janet分享她的生命經歷，發現我們的生命就是由每天大大小小、無數個決定所組成的，有些決定我們很滿意，當然也有些決定讓我們後悔，覺得做錯決定了。當我們做錯事或決定時，除了後悔，我們還能做什麼呢？只要從中學習到一些經驗，這個錯誤就有價值了。曾經，我也很怕做決定，因為怕出錯，怕被笑，常常花費許多時間糾結著，就是下不了決定，有時掙扎許久，最後還是做了最安全保守的決定，但可能不是我心裡真正想要的，雖然不太出錯，但心中總有那麼一點遺憾。隨著年歲漸長，我開始明白，人生短短數十寒暑，與其花費太多時間猶豫不決，倒不如聆聽自己內心的聲音做出決定，萬一結果不如人意，再改就好啦！錯誤決定的結果可能讓人不太舒服，但糾結著的心情也不會太好受，從錯誤中學習也是一種成長。聽了Janet的分享，我想面對決定，我會更勇敢的做出選擇！

1412 曉菁

最近孩子上了小一，在學校可能不小心說了髒話或者是做錯一點事老師就會傳Line給我，好像告訴我的孩子沒有家教的感覺，現在的老師都只是單純的公務人員而不想去真正的用老師的心態去了

解每個孩子，小孩都會犯錯了，何況大人有時候也會犯錯，我覺得在台灣的社会裡就是有這種的壓力不能犯錯犯錯就是不對的是....不過後來我的孩子又跟我道歉說媽媽我做錯了我覺得他好像了解他當時那時候所做的情況我覺得他好像因為犯錯又成長了很多，隔天寶貝兒子回來告訴我說媽媽我今天沒有做錯事喔...我就跟他說寶貝你好棒超級開心的，我覺得最重要的是父母親要了解孩子為什麼犯錯或許他是不小心的或許他是有被激怒🥹

909 麗君

人們因為自己的年齡、經驗、才學的不足或疏忽，也無法未卜先知，在每個選擇上都有可能做出錯誤的決定，或錯的事情。往往錯誤的事又導出不同的結果。但與其猶豫不前，害怕失敗，不如做了就對了。多個機會，多個選擇，也許是成功也許是失敗，做了就做了，千金難買早知道。該認賠認賠，該道歉道歉。在人生學習的道路上，成功失敗都是經驗值，不同的路會有不同的風景。接納不完美的自己。

1119 世娟

「雲彩裂開，陽光才會照進來」從錯誤和失敗中，不斷的學習與成長，才能成就更好的自己。正如哈佛大學幸福課Tal老師所言～豐富的生活，包括了起起落落。人生就是擁有不同階段的經歷與感受；能享受生活中的美好，也能克服生命中的難處。要練習接受不完美的人、事、物、世界和自己，並學著放過自己、量力而為，才能保有平靜和諧的心身。人生之路，只要用心走，沒有白走的。跌宕起伏、酸甜苦辣的生命過程，才能成就專屬於自己的豐富人生。生活中磨練出來的信念、智慧和EQ，俾利路過人間的歷程，沉澱更多的美好。

219 育琳

對錯～～有時候真的很難說到底是真的對還是真的錯,所以當下的心態很重要,不會有絕對的對、也不會有絕對的錯,每一個過程都是一種學習,也能讓自己有不同的成長, 2023大家一起加油

1301 怡雯

聽完Janet演講後,我覺得可以珍惜從錯誤學會的東西,因為沒有人是完美的,所以不用一直讓那些錯誤成為自己心裡的負擔或覺得丟臉就裹足不前,趕快把握學習的機會吧!在孩子的教養過程中,總是在錯誤中學習經驗,還好可以在愛團獲得支持與鼓勵,學習其他夥伴與孩子經驗,也讓我與孩子這幾年可以相安無事,減少了以前劍拔弩張的煙硝味。曾聽說:心態決定我們的狀態;快樂是在不美好中找到美好!現在只要看到兒子的笑臉就令人十分欣慰!(學測倒數14天)在工作的過程中,的確很怕犯錯,而且不允許自己犯錯。不過老闆偶爾就會提醒,別怕犯錯但要從中學習經驗,不要總是擔心犯錯而躊躇不前,因為常適時獲得支持與鼓勵,這也讓我對工作常保熱情的因之一。常保學習的心態,並鼓勵自己不要去害怕失敗!因為每個人適合的生活方式不一定相同,不必用別人的步調來難為自己。學習如何對自己好一點,也是我接下來要學習的目標!

1313 婉伶

因為過度節食而造成憂鬱症而且自此之後被折磨了3~5年,非常痛苦!但因為曾有過這樣的經驗所以Janet學習到

1. 更有同理心-成為一位更好的主持人
2. 更加理解自己的需求-落入情緒低潮的時候更容易振作
3. 更好的老婆與母親
4. 懂得更愛自己

所以其實錯誤並不可怕也不該為自己犯的錯誤而感到焦慮，如果可以從錯誤中學習，錯誤反而可恩是每個人最棒的人生經驗。這些年在職場所見，多數人都怕在工作犯錯但其實最後能夠有所成長或是對公司有正向貢獻者，都是願意從錯誤中虛心檢討並從中學習者，而且越是這樣，工作的成效越好，最神奇的是不怕犯錯勇於承擔的人反而會成為最少犯錯的那人！與愛團共學了3年，很感謝能夠有這樣的機會每個月自我檢視，針對自己已知的做個複習，未知的則開啟學習機會，期待2023年能與大家一起繼續學習成長。新年快樂！

137 玉英

非常認同講師的議題，錯就對了，人的一生不就是在錯與對做選擇嗎？在我的人生當中面對挫折，好像都經歷一番波折，在錯誤中學習到自己的人生觀，自我學習，自我反省，讓生活更開心學會放下一切，愛自己❤️。

703 信妙

「勇敢跨出第一步，做，就對了」這一句話對華人而言，有多少人會真如此呢？在我成長的環境中，常聽到、看到許多人都是以害怕錯誤居多，而背後因素有不計其數的理由。講者Janet談及自己的經驗，因為有錯誤的體驗，後來成為一位好的主持人。她學會同情、了解及懂別人的感覺，透過從錯誤中學習，學到很棒的經驗，有犯錯的機會也代表正在學習、成長，它可能成為滋養自己的養份。勇於嘗試，無論犯了多少錯，或者走得慢，都是走在那些不曾嘗試的人的前面。當我在面對挑戰時，態度就是關鍵，唯有戰勝自己的心魔，最終突破的喜悅會帶來不同的風貌。

143 芬芬

總是害怕犯錯，作錯時的壓力！要學習轉為接受不完美的事情，不完美的人。事物總是有一體兩面，作錯/犯錯也是學習的開始，就從錯誤的經驗中學習增長處理事務的能力，同理別人的錯誤，也接受自己的不完美，好好愛自己！

602 懿行

在錯誤中發現、重新學習，這些錯誤會讓你成長。錯誤，不一定是壞的，只要你能從中學習。人生難免有許多選擇的錯誤、甚至進入低潮期，如何在錯誤中站起來，重新面對，讓錯誤轉化成一個經驗，就能開啟一個讓自己變得更好的機會，也因此可以同理其他人的心境，給予鼓勵和支持。錯，就對了！跌倒了，別自責，站起來拍拍灰塵，繼續往前走。從錯誤中習取經驗，成功的目標即在不遠處。2023 空中共學 一起加油！

508 世娟

錯 就對了！一直很喜歡Janet 健康陽光開朗的特質，但是原來她也是曾經走過一段摸索的日子，所以錯過的事，都會變成我們的養分，只要不要危害到生命的事情，去試試看又何妨。我們的教育從小不喜歡我們犯錯，什麼都有標準答案，被制約了之後，對於沒有標準答案的，就不願意去試因為害怕跟別人不一樣 害怕是錯的，天知道很多事情是沒有標準答案的，不去試試看怎麼會知道呢！錯，然後學到經驗，改正過後，就會對了！明天繼續一起努力喔！

709 美滿

錯，就對了，我們都會怕犯錯，我今天是我，也就是因為我一些錯誤，我今天才是我。從那個錯誤，學到東西，那是很棒的經驗，它變成是一個經驗。小孩跌倒，ok，會痛，會哭但是就馬上就站起來，ok

，有時候，我們真的要像小朋友，教小朋友，沒關係，犯錯沒關係。錯誤，你有犯錯的話，是代表你在學習。你在成長，然後，這些跌倒，這些錯誤呢，也許在你身上也會變成是一個機會。你永遠不會知道，所以不要去害怕錯誤，

920 惠玲

接受錯誤不容易，就像很難不在乎別人的眼光一樣！回想過往，自己也是從錯誤當中跌跌撞撞起來，這些錯誤變成現在的養分！但現在做為母親，要眼睜睜看著青少年的孩子犯錯不容易，尤其是他在自己的世界，不願又不聽話的時候，眼睜睜地看他往可能的錯誤裡去，想幫助他又不知道怎麼做！學習放手，也學習在錯中成長也是他必經的一條路！父母能做的，只能陪他！

615 憶玲

從小從摸索錯誤中學習，忙碌的爸媽沒有時間慢慢教導我；當了媽媽之後，會帶著兒子去體驗與學習，很多時候教養真的急不得呢！

1403 秀津

曾經覺得是對或錯很重要，但後來發覺，很多所謂的結果是相對的，可能相對好或相對不好，但時間拉長來看，當下的對錯或好壞，可能又可以用不同角度去解讀。主講人Janet提到，不要怕"錯"，確實，我們可能因為被教育不要犯錯，因而擔心沒把事情做好，也可能因此遇到挑戰覺得不安而裹足不前，但人生真的有無限可能，而前提是要去做，要有所行動，即使做錯，只要用心就還是會有體悟或收穫的。也許當下認為的錯，是成就未來的好的基石。Just do it！

521 秋月

12月的主題錯就對了，我發現不只是小孩，連大人都怕犯錯，當然我是從小就怕犯錯，所以為了避免犯錯，會強迫的檢核、迴避錯誤，為了謹記不要犯錯，仔細確認每一條紅線，才能放心踩下去，其實對心靈是個很大的負擔，因為要求自己，相對的也要求他人，當他人犯錯，不是很容易理解與諒解。因此人生的選擇也往往受限制，只會選擇感到安全的事，缺乏勇氣踏出舒適圈。當我理解讓人恐懼犯錯的不是錯誤本身，而是因它帶來的懲罰、責罵與羞愧，我便鼓勵自己不用害怕犯錯，每次犯錯時，我會鼓勵自己，只是這件事做錯了，我的人沒錯、也沒不好，我只需要重新思考如何把事做好。也曾到學校當晨光媽媽，常鼓勵孩子可以犯錯，因為我知道犯錯是人生中的一部份，如果停止犯錯，也就代表停止進步和學新知。就像我為人母時，也是在犯錯中摸索，才有機會不斷學習，回頭看，每個錯都成為我成長的養分，讓我內心更為強大有力量。愛迪生說：「我才不會沮喪，因為每一次錯誤的嘗試都會把我往前更推進一步。」成為我日後的座右銘，鼓勵著自己。

2022年12月主題：

錯，就對了 / 謝怡芬 Janet

整理：黃淑穗 2022-12-31



影片連結網址：

[Why I Love Making Mistakes | 錯，就對了 | 謝怡芬 | Janet H...](#)

影片簡介：

睽違10年 Janet 再度登上TEDx 的舞台，從外景節目主持人、演員到結婚成為人母，相信很多觀眾朋友都跟著她一起成長，總是在鏡頭中看起來自信、陽光的 Janet 當然也會遇到犯錯的時候，但她總是能不斷的從錯誤中學習經驗，把錯誤或危機成功地轉變成機會，其實犯錯並不可怕，能意識到錯誤，取得珍貴的經驗和教訓，就是一個進步。永遠傳遞正面能量給大家的 Janet 要告訴大家，「從錯誤中學習」，比「從沒失敗過」更重要「錯，就對了」！

本月份兩位導引人是：**013期 映筑、013期 淑美**

C 2022空中共學12月導引團隊



013期 映筑



013期 淑美

學習長秀芬

12月，2022年最後一個月了，忍不住想，錯過了什麼？做錯了什麼？收穫了什麼？幸好，因為參加愛團共學，我可以公開的說，每個月的主題影片讓我收穫了一些，因著寫心得分享，留下了學習的足跡。這個月的影片主講Janet謝怡芬是優質的主持人，為什麼她會說：錯，就對了！就麻煩這個月的兩位導引人映筑、淑美陪伴大家一起共學這個有意義的觀點。

013期 淑美

各位親愛的空中共學的夥伴大家早安，我是013期的淑美，12月份導引人之一。這個月的共學主題是：錯，就對了…這個題目是不是讓你覺得很奇怪呢？到底是在講什麼呀？！在學習的過程中，你是不是很怕犯錯？不允許自己犯錯？主講人Janet提供了另一個有趣的角度的角度來看犯錯，讓我們一起來聽聽看她是怎麼說的……一起來加入這個月的共學主題吧！並為2022年劃下一個美麗的句點……

013期 映筑

各位親愛的空中共學的夥伴大家早安，我是013期的映筑，很開心能夠擔任12月份導引人之一。這個月的共學主題是：錯，就對了…主講人Janet分享給大家一個另類的思維模式，用自己的親身體驗的錯誤中學習到勇於嘗試看看，不怕不錯就怕不做。記得有看過一個真實故事，有個台灣留學生在美國工作了一年，到了年末考核是沒有錯誤率，這個答案讓主管非常不滿意，就把他開除了，他主管認為沒有錯誤代表沒有任何作為，所以我們應該可以從這個影片當中學習到勇於挑戰自我實現自己的夢想成真……讓我們一起來學習這個月的共學主題吧！

【2022.12.14導引人淑美】

日子過得真快，又是新的一週開始了…歲末時節，大家是不是特別的忙碌呢？記得在忙碌的日子裡也要給自己一個小空間看看12月的共學影片唷……回想自己成長的過程中，曾經犯的錯反而在人生裡頭留下很重要的學習經驗……你也有這樣的經驗嗎？有時候「錯」反而在人生裡卻是一個重要「對」的經驗。大家在觀賞影片之餘，也可以回顧一下自己成長的經驗唷……期待看到大家精彩的讀後心得分享……

【2022.12.24導引人映筑】

你覺得自己幸運嗎？你覺得你能走到今天，曾獲得過多少幫助？這是哈佛大學的習俗，每到了最後一堂課，無論是多麼嚴肅的教授，都會坐下來與學生們談談，自己在這輩子中學到的教訓以及哲學。從這些分享中我感受到一件事，雖然專業知識的多寡與我們的生涯發展是密不可分的，可另一方面，我們能否覺察自己處境、我

們能否抱有正確心態、我們能否尊重每一個人又是另一門相當艱深的功課，希望透過這次的分享，我們都能從故事中學到某些智慧。今晚是12/24平安夜與各位分享這篇影片讓我們一起沉澱在影片中的各教授的故事裡，收穫自己體悟的禮物。

【2022.12.29導引人淑美】

歲末年終是一個適合回顧一整年的好時機……在這一年裡頭，做錯了什麼，讓自己懊悔，又做對的什麼，讓自己開心？無論對或錯，都是人生重要的養份……做錯的記取教訓，做對了繼續保持……讓新的一年有新的調整跟展望……2022年就剩下最後兩天了，讓我們有始有終，趕快完成12月的心得吧……

【2022.12.31導引人淑美】

擔任年末12月的導引人壓力好大喔……因為發現12月的留言心得是這一年中最少的！忍不住上來拉拉票，年底諸事繁忙，但請記得上來看影片寫心得喔……

【2022.12.31導引人映筑】

我是本月份導引人是：013邱映筑，小提醒：1. {A主題論壇}：建議您看影片，同時記下「關鍵情節」或「重要觀念」。看完影片，在本記事本留言處，分享觀點，參與討論。溫馨提醒大家趕快繳交作業，今年事，今年畢喔～祝福大家都能完成最後的12月份的功課喔～一年即將過去，大家又要長一歲了，生命又短了一截。我們既無法阻止時光的流逝，又無法讓河水不流，我們能做的恐怕只是不後悔逝去的昨日，而應更珍惜今天，更希望你我都能把他人拿來做自己的鏡子。看他人的優點自我鞭策，看別人的缺點反省自己，繼續努力

論壇精華：

321鈺淳

影片從「怕」開始，直接就讓我進入影片中開始跟著講者思考。講者謝怡芬從「我的錯誤」開始，一連串的錯誤反而讓更多身邊的人願意靠近，而謝怡芬也因此更想分享自己犯的錯。講者說的這一段讓我印象非常深刻：【我錯在我以為別人怎麼看我是最重要的，反而自己對自己的看法不重要；錯在以為外在的東西會讓我自己快樂，錯誤的找尋讓自己走向憂鬱症的生活】因為錯誤的經驗讓他學會同情，也學會寬恕跟重新找到站起來的力量，這些分享對我自己好重要。不再汲汲營營追求完美的外在或是表現，因為人都不是最完美的，真實的體認自己的存在跟疼惜自己是最重要的禮物。期許自己在接下來的日子裡能把持這份信念對自己更珍愛。

1023秀凌

主講者Janet謝怡芬對我而言是陌生的，我只知道她在演藝圈是主持人如此而已，因著這個主題我對她有更進一步的了解，原來她是ABC、還是學霸，卻因緣際會留在台灣發展演藝事業，而且還發展的不錯。整個演講主題貫穿在別怕犯錯，犯錯也許還能有意外的收穫，例如Alexander Flemming因為犯了些錯誤、卻也誤打誤撞發明青黴素救了2億的人、Frank Epperson因為累想早點睡覺而發明了冰棒、之後的人因此有口福品嚐冰冰涼涼的零食。她以自己的幾次犯錯為例告訴大家別怕犯錯，犯錯不可怕，只要能從錯誤中學習經

驗，就可能把錯誤成功地轉變成機會，例如她沒有查證誤認George是相親對象就開心大聊特聊而結成良緣；1996年要到厄瓜多當義工幫貓狗打針，事前要先練習在橘子上打針、之後再倆倆互相練習幫對方打針，16歲的Janet幫緊張不已的同伴打針、幾次失誤之後竟然成為他人請益的對象；2001她當模特兒要拍照，因為身材不夠纖細刻意節食、每天只吃5-7顆蛋白及喝水，一週後達標拍了美照，然後大吃狂吃無法抑制的吃...她誤以為別人怎麼看她是重要的，誤以為外在的東西會讓她快樂，錯誤的找尋讓她患上憂鬱症、3-5年的時間白天都不出門...，但也因為這樣成就她成為好的主持人...因為她可以了解別人的痛。沒有人是完美的、Nobody is perfect, 只要你能從錯誤中成長、as long as you can learn from it, it's ok to make mistakes. 犯錯也意味著我們在學習成長。

「從錯誤中學習」，比「從沒失敗過」更重要，「錯，就對了」!!!

813 雅欣

因為錯誤，讓我們有充足的經驗與人分享寶貴的歷程。
能接納自己錯誤的人，能更同理看待別人的眼光，這是通往對的路上，最美的風景。

1103 千瑞

我很認同講者在最後分享的一句話：犯錯沒有關係，有犯錯的話，代表你在學習、你在成長....相信每個人都犯過錯，我以自身的經驗來回想這件事。小時候我們犯錯最多的機會就是寫參考書的時候，一定會犯下錯誤，做錯很多題目，隨後也會一題一題去研究思考 錯在哪邊，到底是因為了解不足還是粗心大意，總會有一個原因。先

透過自我推求，實在不行就請教老師，花了一些時間改正回來後，無形中也得到進步。這種簡單的事 重複地做，一點一滴透過時間累積出來，就是我們明顯的成長。同樣的做法，出了社會進入職場，組織了家庭，也是一樣的道理，在勇於做事與犯錯修正中不斷擺盪，不斷盤旋躍升。方法其實很簡單，但第一步就是要誠實的面對自己，去接受自己的不完美，後續才不會去逃避從而進行修正。從辛苦的修正中，得到一點的進步，反覆施作 累積進步。另外，我的經驗是 寧可在年輕去犯錯，這樣的代價與成本都比較低，哪怕很嚴重的錯誤，也有時間再度爬起來。同樣一個錯誤，在階層低的時候與階層高的時候，損失的倍數可能會差異很大。ps: 終於又完成一年不間斷的學習，從中間一段時期的拖延到後續盡量在月初就完成，心態上的改變 讓自己默默地提高了一些無形的狀態....YA!

201 瑞珍

錯中學，運用同理心，可以同情也可以求救，讓人生更美好。分享一首歌：

致獨一無二的你 歌手：路勇

作詞：王洪波；作曲：路勇；編曲：孫俠

記得不要活在別人眼裡

而要活在自己心裡

該堅強就堅強該善良就善良

想哭的時候就放聲哭泣

記得不要在乎別人非議

要習慣性選擇忘記

把所有冷眼嘲笑

都當作一種鼓勵

就不會覺得有多委屈

無所謂平凡與偉大

這世界賜我們獨一無二的你

你所有的努力 就是成為自己

這比什麼都有意義

要記得麥田和遠方

還有你那再也回不去的故里

要珍惜每個人 陪伴或是偶遇

永遠知道心存感激

501 玉枝

錯，就對了！真的是這樣嗎？錯，不一定是對，在於犯錯是否有讓你省思和學習你會犯錯的原因，有勇氣面對和改正，才是正面的意義。

727 寶云

要好好珍惜這個錯，經由錯誤讓我們反省發現，反而是通往成功之路。要跟小孩學習錯了能夠站起來，多給自己鼓勵、多愛自己，做個快樂的人。

1329 苓鳳

我們多少都曾犯過錯，錯誤不可怕，只要能從錯誤中學習經驗，接納自己的錯誤，都比不願意嘗試來的好。

0511 淶櫻

我從小也很害怕犯錯，怕別人覺得我很遜，怕被父母責備、怕在別人面前抬不起頭，怕會傷害別人……但是現在想想知道自己犯錯，還

會懂得反省、修正行為，把錯誤變成一個經驗，那這些錯並不可怕，最怕的是自己做錯了還不自知，依然故我的錯下去，那就真的很可怕了！雖然明白沒有人是完美的，但是有時自己追求完美的個性，總是會時時提醒自己要做到最好，讓自己變得不快樂，連帶讓身邊的人感到有壓力，所以要學習不要去害怕失敗，不要去恨自己，學習如何對自己好一點，也是我要學習的功課。

1406 宜家

多年後再聽：對當年那位讓我捐血時一想到橘皮術士的勇敢，就緩衝緊張感、喜感依舊。也讓我再度拿起年度計畫、十年計劃的作業省思。歲末平安之"理"就在於永不妥協但輕言任"脛"的練習～嚴格起頭、放膽執行的行動力是需要磨鍊的！

133 淑萍

做錯事是身為人都會的，怎麼把錯誤轉化成經驗，讓經驗在生命裡變成養分，也感謝自己能好好的生活，讓自己好，家人好，一起共好

149 佩玲

失敗本身從來不是成功之母。失敗之後的思考、分析、總結和新行動，以及收獲的喜悅和自我肯定，才是成功之母。給自己伸出手、張開口、踏出舒適圈的勇敢，去感受回饋並接觸更多領域，享受自己的改變。不管是什麼痛苦的回應，我們都能安頓難過情緒，保持清醒思緒，把懊悔之路走出智慧之聲。

326 清雲

不要害怕去犯錯 反而要 i love making mistakes.舉例來說 我們在很小的年紀時 學走路都會不小心跌倒 我們也不會責備自己說 我

怎麼這麼笨。但曾幾何時 我們越來越害怕犯錯。包裝自己 掩飾自己的脆弱 甚至不敢去嘗試新的事物。其實犯錯也是一種必經之路，你應該從新回到以前的童真 哭或笑的從新站起來 這真的沒什麼心態健全的去面對純真的去看待 從錯誤和失敗中去成長 共勉之

^ ^
—

1319 思穎

錯，就對了。看到小孩犯錯時，我們總會給他們很大的空間認錯、改錯、學習。但長大後好像因為道德的關係，會變的更害怕犯錯，可是人生在世，犯錯是難免的，如果能在犯錯的人面前，給他多一點點的愛，我覺得這個世界會更和平一點。當然~我指得犯錯並不是傷害他人，而是指無心之過。

624 映筑

這個月的共學主題是：錯，就對了…

主講人Janet分享給大家一個另類的思維模式，用自己的親身體驗的錯誤中學習到，勇於嘗試看看，不怕不錯就怕不做。記得有看過一個真實故事，有個台灣留學生在美國工作了一年，到了年末考核是沒有錯誤率，這個答案讓主管非常不滿意，就把他開除了，他主管認為沒有錯誤代表沒有任何作為，所以我們應該可以從這個影片當中學習到勇於挑戰自我實現自己的夢想成真……

601 淑貞

好的結果來自於錯誤。講者分享她的錯誤，說錯是可以學習東西而變成經驗的。有犯錯代表學習代表成長。錯是你的好朋友，但是你要去珍惜它，你得真正感念和了解它，而不是去害怕它。不要去覺得犯錯是不好的東西。這跟心態有關，如果有正向思考的人錯，就

對了！負向思考如果沒有把自己的動力培養起來，錯會讓他受挫感更重。

1128 幸珠

- 1) 因為犯錯，我們學習到東西，有可能成為別人的老師。
- 2) 過份重視別人如何看我，反而更不敢犯錯，而錯失學習的機會。
- 3) 因為有犯過錯，你才能更靠近別人的感受。
- 4) 因為有以前犯錯的經驗，你才能有辦法讓自己重新站起來。
- 5) 我們因為犯過錯，所以懂得原諒，懂得人並非聖人不犯錯。
- 6) 若是從來都沒有犯錯過，又如何體會犯錯的人的感受。
- 7) 有時候，我們犯錯時可以像孩子一樣，把犯錯當作是一種學習，是一種機會。
- 8) 不用害怕犯錯，而是你要去瞭解犯錯。

105 家鳳

錯就對了，和錯學習當好朋友，你要珍惜他它，真正的感恩它，而不是去害怕它，從錯誤站起來，重新出發

1324 劭蓉

生命是一段不斷在擴展經驗值的過程。所謂的“對”與“錯”，“成功”與“失敗”，如果拉長時間軸或者用廣角鏡來看，有時候並不是絕對的。從Janet分享的許多經驗裡看到，有些失誤反而帶來美好的結果（例如她的好姻緣）；有時候自身痛苦的經驗反而更能生出對他人的同理心而成為與人產生連結感的優勢（因為懂得，所以慈悲），甚至可以成為別人的借鏡。一路順遂固然可喜，踉蹌跌跤也未必就一定不好。在錯誤中學習、成長並且生出力量繼續前進。錯，就對了。

1126 意媚

影片一開始就戳中了我的點，一場演講，一場表演，我們都會很在意其他人是否覺得我們表現的好？錯，就對了...很像在愛團活動時，常聽到的：一切都是最好的安排....

118 琴媛

12月-錯就對了,人非十全十美有錯誤並不丟臉,遇到錯之後珍惜感謝它,而不是去害怕它,從錯誤中學習,站起來重新修正再出發讓自己更好。

502 美淑

爲什麼我們會這麼害怕錯誤？我還真的是一位非常怕丟臉的人，尤其怕眾人注視的眼光。心裡常會有疑問，我這次表現還行嗎？有哪裡做得不夠好？明明已準備好了為什麼還是會出差錯？講者說無論是0歲或一百歲都要與它做朋友，不要害怕它(犯錯)。這讓我連結到淑美本月在愛講裡提到開心門金良老師的三句銘言～每一個行為的背後都有一個需求，等待被滿足,每一個情緒的背後都有一個積極的意義，等待被了解,每一個事件都是一個成長的契機,在講者的舉例中佩服她的勇氣，能在錯誤中樂觀以對，也能從錯誤中領悟到不同的論點，真的很讓人感到振奮，也使我不再那麼害怕犯錯。沒有一個人是完美的！從今天開始學習對自己說～“ It's OK”

516 子芸

錯！就對了！其實就是從錯誤中學習的經驗，進而改變，讓自己下次成為更好的人，我們很多時候怕錯就不敢嘗試,往往就錯過了很多機會，以為多做多錯、少做少錯、不做不錯，這樣自己就少了改變自己，喪失許多成長的機會，這是蠻可惜的一件事，隨著年紀增長，現在回想起來覺得以往的錯誤是讓現在的我滋養,增長的養份，

走過歲月，才知原來這些錯誤的養份，造就現在的我，真是感恩，所以真的不要怕錯，人非聖賢，這樣我們才能學的更多更好~

142 曉珊

你有無數可以增強自己的事情去做，只要行動，明天的你就一定比今天更強大。犯錯就是在成長在學習，但是切記不要犯同樣的錯誤就好❤️所有的錯都透過優化思維~修正調整，不怕丟臉，像孩子一樣的初心學習，每一個錯誤都是將到達終點的養分，學到的都是自己的❤️

805 蕙美

沒有人生下來不用學就懂事，犯錯是學習成長過程中必經之路。當我們犯了錯，才知道自己哪裡還不懂、沒學好，沒弄清需要加強改進的。求學讀書如此，出社會工作婚姻學做父母也是如此。雖然我們都希望自己是好員工、好伴侶、好子女好父母，各角色職務都能夠順利上手，沒有失誤。然而天下無完人，仙人打鼓有時錯，犯錯疏忽總是難免的。人生就是個不斷試錯選擇的過程，不害怕犯錯、失敗，而要勇敢承認錯誤，但不是讓我們對自己的過錯表示寬容、忽視，應該是儘量的去避免錯誤，從一個錯誤中總結經驗教訓，進行自我反省和總結避免下次類似的錯誤再次出現；可以犯錯，但要學習成長！人生階段很多時候我們因為害怕犯錯怕做不好，所以失去了很多向前進的機會。如若為了「害怕犯錯」而放棄成長，相信那才是人生最大的錯誤。其實回想過往的犯錯與失敗也不盡然是壞事，想想它不也是讓我們產生新機遇的潛在墊腳石！真要感謝那些我做出的每一個錯誤決定。讓我重新認識了自己，明白了道理也看出領悟了事實真相，也是會有一些好的結果！犯錯其實不可怕或

許它也是我們脫離常軌和嘗試不同方法的轉變方向前提示！對孩子的教養不妨換一種思維去思考，過於相信「犯錯是壞事」的觀念會使得猶豫不前，孕育新創造力的機會大為減少！如影片主講人分享給我們的主題「錯，就對了！」值得省思。

523 義峰

「錯，就對了」從錯誤中學習，以前她會在意他人對自己的想法而忽略自己的感受，讓她非常不開心，甚至得到了憂鬱症。日後在看待許多事情，更多了一些同理心。如同她所說的小孩在多次犯錯中成長拙壯。她說了小孩每當跌倒了而哭痛，但看到了新奇的玩具後，就忘了痛及哭，反而就成就了小孩他自己更加注意地上而會更小心不會再跌倒。人也是一樣，不怕犯錯，勇往直前，不斷累積經驗，才會成就自己成長的機會。人來自人世間就是去體驗各種不同的實相，有體驗就會有錯誤，就會更加的反省和學習改進，才會新增創意，再從創造中去學習並嚐試不同的體驗，更會不斷去珍惜各種生活樂趣。

318 婉伶

很有趣很好學習的Ted. 雖然沒有人喜歡犯錯、但人本來就一定會犯錯，所以要轉個念，把「犯錯」當了繳學費，想辦法從錯誤中學習，將錯誤轉換成有助力的經驗！Janet提醒的很好，有時候是自己將別人對自己錯誤的負面反應放大嚇自己，尤其是學齡前小孩跌倒、哭、到被某樣東西吸引而爬起來繼續前進的過程vs. 一個大人跌倒的反應，這個例子，更能提醒自己有時候要回到小孩心態，不顧他人眼光的繼續前進。

1321 月卿

沒有人是完美的，我們也不是為了別人而活，可以珍惜錯誤產生的學習經驗，對於錯誤就沒有那麼的悲觀了。有時候我們會覺得好像很倒霉或者不順利所以才有錯誤的產生，但正面和樂觀思考就會發現，有了錯誤才能知道問題在哪裡，甚至因為有了錯誤才離成功又更近了一步。善待自己減少自責，同時寬容別人的無心之過，這樣生活會更美好

312 鄧蘭

我真的認同Jetnet說的、犯錯不一定是不好、比較重要的是、我們從中學到了什麼！錯誤也許是機會、不要怕犯錯！像她因為認錯人、才認識她老公！她初當模特兒、一直要節食不吃、才會得到拍照的機會、所以一領到酬勞就爆食！以為減重、外表受稱讚她會開始、後來才發現這是錯誤的、她才慢慢走出憂鬱症、💕把錯誤當成朋友、老師！犯錯若痛苦、可以去求救！要懂得更善待自己！成為更體諒、有耐心、快樂的人！

1004 淑瑛

講者是知名主持人，講這個主題生動有趣。一開始介紹盤林西林和冰棒的發明，都是因為失誤而得到意外的好結果。在此順便介紹這本書：小錯誤大發明：40個發明的小故事（增訂新版）Mistakes That Worked

<https://www.books.com.tw/products/0010575740>

她舉自己錯誤的例子，練習打針，因錯誤反而可以教其他人。為了當模特兒錯誤的瘦身方式，一連五天只吃蛋和喝水，然後暴吃後來變成憂鬱症。她告訴大家不要害怕錯誤，只要能從錯誤中學習，得到經驗後，就能當作通往正確道路的指標。因為她自己的經驗，更

有同理心。如果因錯誤失敗而痛苦，要求救。我認為錯誤失敗之後仍然有勇氣，努力往正確的方向走最重要。犯錯不可怕，怕的是一蹶不振，失去向前走的信心。我們要像小孩學習，跌倒了，痛了苦哭一下，爬起來繼續玩，繼續開心。

1125 盈伶

真的,看待錯誤這件事是要學習的,完美的個性容不下一點瑕疵卻也在結婚後,改變自己,生了小孩之後,也因為小孩的錯誤搞的自己火冒三丈,來學會面對小孩的錯誤,錯！就對了,錯！學習就對了,錯！讓自己放下就對了,從錯物發生的事件來看原因,學會探討事情的原由,就沒有錯誤這件事,只有學會一個經驗這件事不是嗎🤔🤔

1404 美玲

重點:

有錯誤，才會求救

當義工，練習打針

當模特兒，狂瘦，有憂鬱症5年

心得:

當自己錯誤很多，才能同理他人，對別人多一點寬容，因為，他也有類似經驗，可是，錯誤是每個人成長很重要的學習過程，邁向成功之路的重要關鍵，感謝主辦方的用心挑選影片，非常喜歡，謝謝你們

1003 秀芬

犯錯，這是多麼熟悉的經驗，而且伴隨成長一起“長大”，甚至尾大不掉的跟隨每次想要嘗試的心與承擔責任的時候。犯錯，它是自己不敢面對的脆弱，當錯誤發生時，會找藉口證明其實是別人害的，

其實自己是無辜的。只是，這些藉口無法帶來自我肯定與滿足，顯然害怕犯錯讓我們的腦袋當機，沒有思考與理性的能力。面子與自尊，讓我們在乎別人的肯定，無法回到事情的真實面思考。有本書名：除了死，都只是擦傷。此話雖重，却也是一種觀點，在生命面前，其他都是枝微末節，面對錯誤就能昂首往前，一旦面對就有機會修正，修正就是經驗的學習，才能離下次的錯誤遠一點。成人的我們不要再有精英式思維教育，生命路上總是一邊害怕一邊勇敢的前進，歲月會在某個時刻回饋，你會喜歡自己沒有當逃兵，身上的傷疤是另一種形式的勳章。

1201 慧英

試著回想自己人生曾經犯的錯。確定的是自己犯過無數的錯誤。但，「錯，就對了！」真的嗎？回想自己犯過的錯誤分成兩類，一種是對人，一種是做事。對人犯的錯其實很難是對的，因為「傷了人的心」是難以彌補的錯。試著接納自己犯過這樣的錯，看著自己一路成長的歷程，知道傷了別人也是造了業，終究還是要自己承擔。一路以來也是做了不少錯事，錯的決定，錯的方式，但因為相信因果，所以在後來發現結果不佳時，並不會太懊惱。畢竟菩薩畏因凡人畏果，後悔也沒有用。隨著年齡增長，希望自己更能帶著慈悲喜捨的心來對人，也更能以智慧善行來理事。或許能收犯一些錯誤。另一方面，也希望自己懂得臣服，無論順境或是逆境都是對的。相信「一切都是最好的安排」。

713 秋芳

沒有100分的人生，沒有人不會犯錯，不要害怕犯錯，接納不完美的自己，正向樂觀看待錯誤，從錯誤的經驗中學習、成長，人生就是這樣一點一滴累積出來的。

307 宗全

看到主講人Janet的分享，她說要勇敢跨出第一步，我們每個人都害怕跨出第一步，因為害怕自己的選擇是錯誤的，擔心自己若走錯了，會因此失去許多。但如果不跨出那一步，很可能會因此失去更多。只要跨出去就是一種開始，其實錯誤失敗並沒有想像中的可怕，若沒有跨出去的勇氣，永遠無法享受其中的成就。這個讓我想起大學畢業後進入職場，人生第一次出國，也是第一次一個人至歐洲出差的經驗。在民國70幾年，沒有手機，沒有網路的時代，資訊非常有限。因此在心中考慮掙扎了一週，心想若不把握當時出國機會，擔心之後會有所失落與遺憾。因此就鼓起勇氣一個人去了西班牙、義大利與德國三個國家。當時一個人在歐洲拜訪客戶共停留了二個月，雖然在西班牙途中遭遇行李遺失，在義大利遇到吉普賽扒手等等，還好都失而復得，也讓我收穫滿滿。凡事都有第一次，我們要把握機會，當第一步跨出去之後，才會有歷練學習的機會！

807 錦芳

2022年12月愛的共學,Janet謝怡芬主講-錯就對了,讓人有反思的空間,深知得失,成敗常是一體兩面,互為表裡;所謂禍福相依,失敗為成功之母,逆境是增上的緣份,凡事只要秉持心正意誠的善念,一切都是最好的安排。舉一個大家最有感的例子,就是新冠疫情從2019年12月底在大陸武漢暴發至今已3年,全球5.51億人確診,667萬人死亡,歐美是重災區,但因其勇敢面對,快速施打疫苗,至今反而是最早

解封的地區;反而中國大陸不惜犧牲經濟,堅持封城清零措施,至今因民怨四起,一張白紙運動,差點引起國內動亂,有可能是全球最慢解封的國家,其中孰對孰錯,好像都說不清楚。生命是長期累積的過程,不會因為一個事件而改變,從小讓孩子勇於面對挫折與失敗,將來才能承擔更大的壓力,成就更美滿的人生。共學同修們大家共勉,並先預祝大家兔年行大運,閤家平安吉祥!

1325 惠蘭

從小我們就怕犯錯,因為犯錯就會挨罵或挨罰。長大也怕犯錯,怕績效表現因此變差,甚至公司待不下去。父母也怕孩子犯錯,希望他們可以減少錯誤,比自己有更順暢人生。各個階段都害怕犯錯,那麼老了是否怕犯錯呢?我還沒老,不確定是否到了還要戰戰兢兢。我非常可以理解與體會Janet分享他犯錯的心路歷程,倒不是因為我自己犯很多錯(好吧!回顧自己人生的確是犯很多錯,倒是當下自己卻不覺得自己錯了),反而是因為自己一直順著自己的想法到現在,某程度來說也算順遂,所以更怕犯錯:害怕是否目前的順遂會從此翻轉。所以,當需要抉擇放棄現在平穩有薪水不錯的工作,回歸家庭時,我怕是個錯誤。當我決定,投入兒童程式教育與公益活動時,我也害怕是個錯誤(是否還有競爭力?這樣值得嗎?)陪伴孩子成長的路途上,許多的教育觀點以及能還要培養,每個都好重要,但是時間與能力有限總是無法兼顧,這樣是否造成以後孩子有什麼升學或就業困難呢?生活有很多的害怕與擔憂,都是因為我怕犯錯。可是再仔細看看現在很多大家所認識的人,每個人都如同Janet說的,因為一個看似錯誤的決定,卻導致更精彩豐富的人生。我們都知道,但是卻也要內心夠強大與穩定,才能讓

自己可以正向看待生活中任何的轉折與決定，將一切都視為機緣。錯誤不可怕，在於我們看待它的角度與勇敢面對它所學到的經驗。

724 淑美

今年滿60歲了，回顧過去的人生，我發現我很少犯錯，那似乎是一種習慣～不犯錯！但後來才發現，不犯錯的背後是不敢犯錯、不想犯錯，因為我要證明給媽媽看，我是夠好的！原來不犯錯的習慣，對我的生命而言，其實是一條緊緊的捆綁！當我看清楚了這個捆綁，犯錯對我而言，不再是那麼天地不容....而生命也變鬆了....錯，就對了，雖然對事我還是會要求完美、高品質、雞蛋裡挑骨頭，但從錯誤中，人生反而留下許多寶貴的經驗，不刻意做錯，即使錯了，仍能有滿滿的收穫....

319 小珊

看完12月影片，發現錯就對了。從錯誤中增長處理事情的能力，從錯誤中學會換位思考，從錯誤中讓自己台風更穩。

112 彥蓁

❖ 犯錯沒有關係，錯誤.....你有犯錯的話，是代表你在學習，你在成長。也許在你身上也會變成是一個機會。不要去害怕錯誤，你要去珍惜它，你得真正感念和了解它，不是去害怕它。

130 佳慧

其實第一天我就看了主題影片，「錯，就對了」只是一再猶豫深思就延至現今，這是錯的行事作風，從小就被教育謹言慎行，多說多錯、也因此到了這年紀、在決定一些事情的時候還是會怕錯，我似乎少了「做就對了」這股衝勁，細想之下、錯了還是要想法子修正，這想辦法的過程和修正的過程不正是學習「對」的方式嗎？

是非題、選擇題，自小到老，一直如影隨行。怕錯好像已經注入基因裡。怕錯、擔心被指責、擔心被取笑、害怕沒面子、自尊心受損，沒完沒了的恐懼、害怕藏在內心深處。看了「錯，就對了」影片，講者把錯的話題拉回到正面來思考、面對。很有滋味。

1401 淑惠

錯，就對了，學習的路上，不可能永遠順遂，人生也不會只有一條路，每條路都有不同的風景，欣賞沿途的風光，過程才是美麗。錯了，更有機會修正，更有機會深入學習，只是繞路到達目的地而已。但是另一方面，甚麼是“對”“錯”？標準是甚麼？誰來訂定？回頭看看自己走過的歲月，也曾有過“悔不當初”，現在看起來更像是“還好”我走過這條路，每個經歷都是養分，真的是沒有用不到的經驗，關鍵在於怎麼看待這個經歷，怎麼利用這個經驗，酸甜苦辣都是滋味，是好是壞都有可以學習的地方，歲末了，反省或回味這一年來自己的努力，感謝一切生命的經歷！！

311 惠瑜

在社會框架下，我們習慣對自己和對他人挑錯。在挑錯的當下，有其是非對錯的標準。然這個標準其實沒有絕對的依歸。如果有一天，不再有人對自己挑錯，此時不一定是最好的狀態，但總比被一直挑錯的感覺好太多了。謝怡芬提到，錯，就對了。的確，沒有犯錯，哪來的進步呢？不沈溺在錯誤的懊悔裡，能從錯誤中學習與改正，才是更重要的。這個說法，是可以激勵人心的。但錯的是他人，而對方非但不承認，甚至硬拗或給出更大傷害的當下，我們比需學會斷捨離這份關係以保護自己。

1121 秋金

錯就對了，演講者謝怡芬，舉例盤林西林和冰棒發明的故事都是因為疏忽或不小心的錯誤而帶來意外的發明，可見正向看待錯誤有時會因禍得福，意外造就無限的可能和價值。當然不是鼓勵做錯事沒有關係，而是正視既然錯了，若能勇於面對，過程中肯定有值得檢討和學習的點。知難行易，做就對了！若害怕失敗，被罵，就易裹足不前，成事當然就無望了。錯就對了，也提醒我們，能接受別人錯的結果，別人也較不會隱瞞事實的真相，而在發生事件的同時，或許集體就是力量！能夠共同解決問題，讓錯誤的負面效應降為更低。

119 學美

因為錯，能有現在的自己，一路走來真的有對和錯？現在常跟孩子們說，考試只是要考你不會的，沒考到100分，沒關係，把不會的弄懂就好；就算考到100分，還是有不會的，只是沒考到。回到自己身上，真的能這樣善待自己嗎！就像Janet說的，不用怕錯誤，好好的看待錯誤，好好愛自己。

1308 雅鈴

我們在意別人對我們的看法，卻常忘了自己喜歡的模樣，我也覺得犯錯並不可怕，可怕在犯錯不修正或是因錯誤不喜歡自己，非常認同 錯 不一定是不好，在錯誤中經常可以獲得更可貴的經驗，如同講者所說好的結果來自於過去的錯誤！本月的影片也提醒自己，在面對自己或是別人犯錯時，接納是首要任務，讓彼此都有學習成長的機會，愛自己也善待他人。

908 曉芸

我想，學霸大多是很怕犯錯的。他們的人生路上很少犯錯的經驗，也因此能夠平步青雲、過關斬將，我很顯然也是屬於這個族群。不只在考卷上答題的時候如此，出了社會，面對工作和生活大小事，還是受這樣的慣性影響。為了減少犯錯和遺憾的機率，總是思前想後、猶豫不決、考慮很久，很困難下決定。（還好愛情有加上一些直覺^_^）剛好最近正獨自在做出國自助旅遊的計劃，時常覺得好天人交戰，不知道要去哪些地方？該在哪裡待多久？要走什麼路線？住哪種型態的旅社？搭幾點的班機？租哪一家公司的車子？選什麼車型？……每要下一個決定都讓我陷入長考，就怕做錯選擇而後悔。倒是先生安慰我說，怎樣都好，不如人意的話就當成是學個「教訓」。還是Janet的說法比較讓人舒服，她說犯了錯可以視為學到一個經驗和得到學習的機會，應該珍惜它而非害怕。希望這支影片不僅是鬆開我此刻規劃行程的心理糾結，也能讓我在每每害怕做錯誤的決策時轉念。「錯，就對了！」這句簡潔有力的標語也許真能對我起這樣的功效。Janet想賦予它真正的意涵，應該比較像有位夥伴說的「做，就對了！不要怕錯」。所以，即使我訂完行程才發現甲地租車乙地還，是要多付一百美元的拋車費的，還是告訴自己這樣有多爭取在異地的慢遊時間，並且減少拉車，為環保盡一份心力。不過，下次要出去玩，除了悶著頭自己想，還是多問問有經驗的親朋好友的意見吧！或者🤔，就山不轉，念轉。呵呵！

515 秋萍

「錯，就對了！」這句話乍聽之下怪怪的，但經過Janet分享她的生命經歷，發現我們的生命就是由每天大大小小、無數個決定所組成的，有些決定我們很滿意，當然也有些決定讓我們後悔，覺得做錯

決定了。當我們做錯事或決定時，除了後悔，我們還能做什麼呢？只要從中學習到一些經驗，這個錯誤就有價值了。曾經，我也很怕做決定，因為怕出錯，怕被笑，常常花費許多時間糾結著，就是下不了決定，有時掙扎許久，最後還是做了最安全保守的決定，但可能不是我心裡真正想要的，雖然不太出錯，但心中總有那麼一點遺憾。隨著年歲漸長，我開始明白，人生短短數十寒暑，與其花費太多時間猶豫不決，倒不如聆聽自己內心的聲音做出決定，萬一結果不如人意，再改就好啦！錯誤決定的結果可能讓人不太舒服，但糾結著的心情也不會太好受，從錯誤中學習也是一種成長。聽了Janet的分享，我想面對決定，我會更勇敢的做出選擇！

1412 曉菁

最近孩子上了小一，在學校可能不小心說了髒話或者是做錯一點事老師就會傳Line給我，好像告訴我的孩子沒有家教的感覺，現在的老師都只是單純的公務人員而不想去真正的用老師的心態去了解每個孩子，小孩都會犯錯了，何況大人有時候也會犯錯，我覺得在台灣的社會裡就是有這種的壓力不能犯錯犯錯就是不對的是....不過後來我的孩子又跟我道歉說媽媽我做錯了我覺得他好像了解他當時那時候所做的情況我覺得他好像因為犯錯又成長了很多，隔天寶貝兒子回來告訴我說媽媽我今天沒有做錯事喔...我就跟他說寶貝你好棒超級開心的，我覺得最重要的是父母親要了解孩子為什麼犯錯或許他是不小心的或許他是有被激怒🙄

909 麗君

人們因為自己的年齡、經驗、才學的不足或疏忽，也無法未卜先知，在每個選擇上都有可能做出錯誤的決定，或錯的事情。往往錯誤的

事又導出不同的結果。但與其猶豫不前，害怕失敗，不如做了就對了。多個機會，多個選擇，也許是成功也許是失敗，做了就做了，千金難買早知道。該認賠認賠，該道歉道歉。在人生學習的道路上，成功失敗都是經驗值，不同的路會有不同的風景。接納不完美的自己。

1119 世娟

「雲彩裂開，陽光才會照進來」從錯誤和失敗中，不斷的學習與成長，才能成就更好的自己。正如哈佛大學幸福課Tal老師所言～豐富的生活，包括了起起落落。人生就是擁有不同階段的經歷與感受；能享受生活中的美好，也能克服生命中的難處。要練習接受不完美的人、事、物、世界和自己，並學著放過自己、量力而為，才能保有平靜和諧的心身。人生之路，只要用心走，沒有白走的。跌宕起伏、酸甜苦辣的生命過程，才能成就專屬於自己的豐富人生。生活中磨練出來的信念、智慧和EQ，俾利路過人間的歷程，沉澱更多的美好。

219 育琳

對錯～～有時候真的很難說到底是真的對還是真的錯，所以當下的心態很重要，不會有絕對的對、也不會有絕對的錯，每一個過程都是一種學習，也能讓自己有不同的成長，2023大家一起加油

1301 怡雯

聽完Janet演講後，我覺得可以珍惜從錯誤學會的東西，因為沒有人是完美的，所以不用一直讓那些錯誤成為自己心裡的負擔或覺得丟臉就裹足不前，趕快把握學習的機會吧！在孩子的教養過程中，總是在錯誤中學習經驗，還好可以在愛團獲得支持與鼓勵，學習其他夥伴與孩子經驗，也讓我與孩子這幾年可以相安無事，減少了以前劍拔弩張的煙硝味。曾聽說：心態決定我們的狀態；快樂是在不

美好中找到美好!現在只要看到兒子的笑臉就令人十分欣慰!(學測倒數14天)在工作的過程中,的確很怕犯錯,而且不允許自己犯錯。不過老闆偶爾就會提醒,別怕犯錯但要從中學習經驗,不要總是擔心犯錯而躊躇不前,因為常適時獲得支持與鼓勵,這也讓我對工作常保熱情的因之一。常保學習的心態,並鼓勵自己不要去害怕失敗!因為每個人適合的生活方式不一定相同,不必用別人的步調來難為自己。學習如何對自己好一點,也是我接下來要學習的目標!

1313 婉伶

因為過度節食而造成憂鬱症而且自此之後被折磨了3~5年,非常痛苦!但因為曾有過這樣的經驗所以Janet學習到

1. 更有同理心-成為一位更好的主持人
2. 更加理解自己的需求-落入情緒低潮的時候更容易振作
3. 更好的老婆與母親
4. 懂得更愛自己

所以其實錯誤並不可怕也不該為自己犯的錯誤而感到焦慮,如果可以從錯誤中學習,錯誤反而可恩是每個人最棒的人生經驗。這些年在職場所見,多數人都怕在工作犯錯但其實最後能夠有所成長或是對公司有正向貢獻者,都是願意從錯誤中虛心檢討並從中學習者,而且越是這樣,工作的成效越好,最神奇的是不怕犯錯勇於承擔的人反而會成為最少犯錯的那人!與愛團共學了3年,很感謝能夠有這樣的機會每個月自我檢視,針對自己已知的做個複習,未知的則開啟學習機會,期待2023年能與大家一起繼續學習成長。新年快樂!

137 玉英

非常認同講師的議題，錯就對了，人的一生不就是在錯與對做選擇嗎？在我的人生當中面對挫折，好像都經歷一番波折，在錯誤中學習到自己的人生觀，自我學習，自我反省，讓生活更開心學會放下一切，愛自己❤️。

703 信妙

「勇敢跨出第一步，做，就對了」這一句話對華人而言，有多少人會真如此呢？在我成長的環境中，常聽到、看到許多人都是以害怕錯誤居多，而背後因素有不計其數的理由。講者Janet談及自己的經驗，因為有錯誤的體驗，後來成為一位好的主持人。她學會同情、了解及懂別人的感覺，透過從錯誤中學習，學到很棒的經驗，有犯錯的機會也代表正在學習、成長，它可能成為滋養自己的養份。勇於嘗試，無論犯了多少錯，或者走得慢，都是走在那些不曾嘗試的人的前面。當我在面對挑戰時，態度就是關鍵，唯有戰勝自己的心魔，最終突破的喜悅會帶來不同的風貌。

143 芬芬

總是害怕犯錯，作錯時的壓力！要學習轉為接受不完美的事情，不完美的人。事物總是有一體兩面，作錯/犯錯也是學習的開始，就從錯誤的經驗中學習增長處理事務的能力，同理別人的錯誤，也接受自己的不完美，好好愛自己！

602 懿行

在錯誤中發現、重新學習，這些錯誤會讓你成長。錯誤，不一定是壞的，只要你能從中學習。人生難免有許多選擇的錯誤、甚至進入低潮期，如何在錯誤中站起來，重新面對，讓錯誤轉化成一個經驗，就能開啟一個讓自己變得更好的機會，也因此可以同理其他人

的心境，給予鼓勵和支持。錯，就對了！跌倒了，別自責，站起來拍拍灰塵，繼續往前走。從錯誤中習取經驗，成功的目標即在不遠處。2023 空中共學 一起加油！

508 世娟

錯 就對了！一直很喜歡Janet 健康陽光開朗的特質，但是原來她也是曾經走過一段摸索的日子，所以錯過的事，都會變成我們的養分，只要不要危害到生命的事情，去試試看又何妨。我們的教育從小不喜歡我們犯錯，什麼都有標準答案，被制約了之後，對於沒有標準答案的，就不願意去試因為害怕跟別人不一樣 害怕是錯的，天知道很多事情是沒有標準答案的，不去試試看怎麼會知道呢！錯，然後學到經驗，改正過後，就會對了！明天繼續一起努力喔！

709 美滿

錯，就對了，我們都會怕犯錯，我今天是我，也就是因為我一些錯誤，我今天才是我。從那個錯誤，學到東西，那是很棒的經驗，它變成是一個經驗。小孩跌倒，ok，會痛，會哭但是就馬上就站起來，ok，有時候，我們真的要像小朋友，教小朋友，沒關係，犯錯沒關係。錯誤，你有犯錯的話，是代表你在學習。你在成長，然後，這些跌倒，這些錯誤呢，也許在你身上也會變成是一個機會。你永遠不會知道，所以不要去害怕錯誤，

920 惠玲

接受錯誤不容易，就像很難不在乎別人的眼光一樣！回想過往，自己也是從錯誤當中跌跌撞撞起來，這些錯誤變成現在的養分！但現在做為母親，要眼睜睜看著青少年的孩子犯錯不容易，尤其是他在自己的世界，不願又不聽話的時候，眼睜睜地看他往可能的錯誤

裡去，想幫助他又不知道怎麼做！學習放手，也學習在錯中成長也是他必經的一條路！父母能做的，只能陪他！

615 憶玲

從小從摸索錯誤中學習，忙碌的爸媽沒有時間慢慢教導我；當了媽媽之後，會帶著兒子去體驗與學習，很多時候教養真的急不得呢！

1403 秀津

曾經覺得是對或錯很重要，但後來發覺，很多所謂的結果是相對的，可能相對好或相對不好，但時間拉長來看，當下的對錯或好壞，可能又可以用不同角度去解讀。主講人Janet提到，不要怕"錯"，確實，我們可能因為被教育不要犯錯，因而擔心沒把事情做好，也可能因此遇到挑戰覺得不安而裹足不前，但人生真的有無限可能，而前提是要去做，要有所行動，即使做錯，只要用心就還是會有體悟或收穫的。也許當下認為的錯，是成就未來的好的基石。Just do it！

521 秋月

12月的主題錯就對了，我發現不只是小孩，連大人都怕犯錯，當然我是從小就怕犯錯，所以為了避免犯錯，會強迫的檢核、迴避錯誤，為了謹記不要犯錯，仔細確認每一條紅線，才能放心踩下去，其實對心靈是個很大的負擔，因為要求自己，相對的也要求他人，當他人犯錯，不是很容易理解與諒解。因此人生的選擇也往往受限制，只會選擇感到安全的事，缺乏勇氣踏出舒適圈。當我理解讓人恐懼犯錯的不是錯誤本身，而是因它帶來的懲罰、責罵與羞愧，我便鼓勵自己不用害怕犯錯，每次犯錯時，我會鼓勵自己，只是這件事做錯了，我的人沒錯、也沒不好，我只需要重新思考如何把事做好。

也曾到學校當晨光媽媽，常鼓勵孩子可以犯錯，因為我知道犯錯是人生中的一部份，如果停止犯錯，也就代表停止進步和學新知。就像我為人母時，也是在犯錯中摸索，才有機會不斷學習，回頭看，每個錯都成為我成長的養分，讓我內心更為強大有力量。愛迪生說：「我才不會沮喪，因為每一次錯誤的嘗試都會把我往前更推進一步。」成為我日後的座右銘，鼓勵著自己。

701 芳齡

人的一生難免犯錯，有些時候，當時犯的錯誤，可能在事後反而是避免了一些危機；也有可能反而對於事情的發展更為有利。以身為基督徒的立場，常常會說：所有事情的發生，都有上帝的美意，也都是上帝所允許的。所以不要過度執著於事情一定要如何做、如何發展才是正確的，我們應該樂觀去接受事情發生的種種狀況，懷著感恩的心情繼續往前走。

所以我們應該樂觀接受每一件事情的發生，勇敢去面對它、耐心去處理它，往前看、向前走，讓不小心、不懂事、不細心犯的錯誤也能化為正能量，讓我們的人生更正向、更精彩。

910 安利

從小就被教導*失敗為成功之母*今天聽了Janet的演講之後，我更明白失敗之後的思考、學習、修正才是成功的主因！

Janet真誠的分享她自身失敗的經驗、從打針到減重都給了我不同思維，小小的故事給我大大的啟示！在打針的過程中他學會了不要給他人製造緊張的情緒，又在失敗懊惱的情況下朋友的關懷、體諒學會了錯誤並不是最大遺憾。在減重的過程他發現自己迷失在

他人的眼光中而失去了自我。在漫漫五年當中我相信她定很痛苦，最後她定是誠實面對自我再修正、找出自我獨一無二的存在價值！前面打針失敗的故事讓我知道朋友的包容是我們不怕失敗最大的力量。這使我以後面對他人更要謹言慎行。

減肥讓Janet反省了5年、這讓我很吃驚，我們一般人很期望從他人眼中看到自己的完美、可是Janet卻因滿足了他人期望而失去自我痛苦了五年，我想他是不想把*別人看我是最重要的，而看輕自我的認知吧*

從這兩段故事，我想只要從錯誤和失敗中不斷的學習、成長、必能成就最好的自己！

322 玲玲

的確，很怕錯！因為怕錯，不做這個、不做那個，把自己擋在門外。Janet說得對，我們從錯誤中，常有意外的收獲及意想不到的學習；孩子的學習力強，因為孩子不怕錯，或者根本不覺得錯有什麼不對吧！

很棒的主題、很好的提醒，在2023去實現以前害怕錯而不敢做的事，跨過去吧！

906 淑敏

愛迪生說：「我沒有失敗，只不過是發現了一萬種不可行的方式。」我認為嘗試錯誤也是一種學習，應用程式防呆，必需模擬user可能的錯誤行為。走錯路、繞遠路都可能是為下次旅程探路。

不要怕做錯，從中吸取經驗必有另一番成就。

前不久同事也分享一個故事：大學時期期中考同學要求他給看答案，結果被監考助教發現，因為同事平時表現優良，所以老師問明原

委讓他低空飛過，並告誡他以後出社會也不能隨便將公司的機密讓其他人知道啊，從事資訊管理工作到現在都謹記在心。

614 韵如

錯，就對了啦！真的是她走過了人生的低潮，迎向了生命的光明面，才會了解錯誤的可貴，

可惜是她辛苦了那些年，都沒有向外求救，也沒有去找人幫忙，還好她撐過來了，最近看了理科太太去諮詢的影片，她是理性的，還集結出書，很多人生命中都有靈魂的暗夜，他讓我們在這個人世間知道，光明的可貴，但是我想說的是，如果你深陷其中，或者是身邊的朋友這樣，一定要記得呼喊他人幫忙，或伸出援手幫幫他們，這是靈魂約定的功課，祝福大家，身邊都有貴人相助。

127 富卿

勇於嘗試，錯，就對了！

只要出發，錯了、值了，都會更靠近心底的那個美好，無論犯了多少錯，或進步得有多慢，都算走在不曾嘗試者的前面。

人生如戲，戲如人生，能站上舞台之前，一定有無數次的演練，其中難免會受挫出錯，發現有錯，就有經驗知道如何避免，或者將錯就錯，蹦出特別的創意火花，登上人生舞台後，才能把最好的一面呈現出來，贏得掌聲與喝采！

1405 芷蕾

不要害怕犯錯與失敗，影片充分體現，人非聖賢，人都不完美，失敗為成功之母。

回到赤子之心，不必過度在意他人眼光，只要try it！試試看，try again!再試一下，

愛迪生如果沒經歷六千次以上失敗，發明不了電燈泡。

<https://www.musefailures.com/blog/2019/thomas-alva-edison/>

命運中的巨輪，將錯就錯

國三考基商時，上不了國貿科，同學哥哥說：商業經營科和國貿科一樣學的很雜，加上會計統計科好像一輩子當員工，商經像老闆般經營管理，會計真的很可怕，好像數學要很好，於是唸了顯學商業經營。

現在兒子國三，雖然是家庭主婦，手頭緊，但我很幸福。人生似乎總是不按牌理出牌，但，不走到後面，一連串錯誤挫敗，仍能綻放出璀璨煙火或如櫻花般盛放。錯，就對了。