

## 「中華民國陸海空軍軍人讀訓」釋義

第一條：實行三民主義，捍衛國家，不容有違背怠忽之行為

(第一週研讀)

「三民主義」是我國而立國精神，承襲傳統文化，融合西方文明，體現於我國憲政體制、民主自由與多元開放的生活方式；國軍是依據憲法組成的軍隊，國軍官兵必須服膺憲法規範，共同為維護民主憲政而努力。

國軍教戰總則第一條指出：「國民革命軍，以實現三民主義，確保我中華民國之獨立、自由、平等與維護世界和平為目的。凡有侵犯我領土主權及妨礙我主義之實行者，需全力掃除而廓清之，以完成我革命軍人之神聖使命。」基於憲法所明定的國家體制，以及教戰總則所確立的國軍使命，國軍袍澤必須遵奉服膺，踐履篤行的重責大任已非常明確。

長久以來，中共始終不放棄武力犯臺，並對我遂行各項統戰伎倆，其目的無非要消滅或併吞我中華民國，為了維護我們得來不易的民主憲政體制及民主、自由、開放與富裕的生活方式，國軍官兵肩負保國衛民使命，矢志效忠中華民國，確保臺、澎、金、馬安全，愛護兩千三百萬同胞，堅定「為中華民國國家生存發展而戰、為中華民國百姓安全福祉而戰」的信念，為捍衛中華民國而犧牲奮鬥。

(本文節錄自國防部 93 年 10 月 27 日勁勒字第 0930015577 號  
令頒「中華民國陸海空軍軍人讀訓實施辦法」)

## 做自己，勇敢追夢

成功的祕密是什麼？那就是無論順境或逆境，只要付出全部的努力，那麼就會有一股更強大、超越自己的力量可以左右你的人生。儘管沒人看好你，但是你必須知道你是誰，而你即將要往哪裡去，為自己設立一個夢想，為人生設立最高的願景，最後它終將實現。

### （第二週研讀）

「一個人可以非常貧窮、低微，但是不可以沒有夢想，只要夢想存在一天，就可以改善自己的處境！」 ---歐普拉

出生於美國密西西比州的一個典型黑人貧戶家庭、生父不詳，9歲被強暴、14歲未婚生子的歐普拉·溫芙蕾該如何活下去？

這個來自黑街的女孩，從外表看起來，任何一個合適健康成長的條件，包括一個完善的家庭、教育、經濟條件以及能夠滋潤生命的「愛」，在她身上似乎全部不存在。依照常理，這個女孩很可能一輩子隱身在不見天日的黑街，然後無聲無息的過一輩子。

不過，歐普拉可不想這樣，她以無比強勁的生命力戰勝了頑劣的命運。

### 要成功，先抓住自己的特質

為了改變貧困的處境，歐普拉極端渴望成功，19歲時連大學都沒有畢業，開始出社會闖蕩。她獲得一份在當地廣播電台兼差的主持工作，2年之後轉戰電視台擔任新聞主播。

一位身材肥胖、長相普通，一點也不像辣妹的黑人女性，如何能夠在重視外表的電視圈生存？當時電視台想要把歐普拉塑造成「美女主播」，不僅把她送到美容院燙個大包頭，還要她改掉土裡土氣的「歐普拉」本名，另外取一個美美的藝名。但是歐普拉堅決不從，最後她

被迫離開新聞主播台，轉而主持談話性節目，她毅然決定拋棄包裝，做真實的自己，沒有想到這種風格竟成為她走紅數十年的重要關鍵。

1983 年，她的生命出現曙光——遇到了鄧尼斯·施瓦遜，當時芝加哥一家電視台的老闆。他發掘了歐普拉，並支付她高額年薪，期許她與當時的當紅主持人費里一決高下。在那之前有長達 10 年的時間，由費里主持的電視談話節目在芝加哥一直占據壟斷地位。出人意料的是，上任僅一個月，歐普拉脫口秀的收視率就一舉超過了費里。

鄧尼斯回憶當初面試的情景：歐普拉走進他的辦公室對他說：「你對聘用我是否有什麼顧忌？」

鄧尼斯反問：「我有什麼需要顧忌的嗎？」

「你知道，我是個黑人並且很胖！」歐普拉回答說。

「這我能看出來，我也很胖。我不需要你改變你的外表，如果那樣的話，我就乾脆僱用別人了。」

事實證明鄧尼斯是對的，他對歐普拉最大的貢獻，在於幫助她認清一件事實：「只有以自己的方式生活和工作才能獲得成功。」

### **做自己，歐普拉活出精彩生命**

如何自助人助？當你一無所有？

歐普拉說：「有一天，我坐在攝影棚裡，雙腿交叉，想要學習像芭芭拉·華特絲一樣的播報新聞。但突然間我覺得自己很可笑，因為我永遠不會是芭芭拉。我總算知道，我做歐普拉會比模仿芭芭拉來得更加出色。於是，我要求自己一定要忠實地扮演好自己，往後我每天只需做我自己，又可以賺到那麼多錢，簡直讓我太驚訝了。」

此後，歐普拉毅然甩開包袱，決定自由自在做自己，此舉為她贏得了更多的鼓勵與掌聲。

從黑街到全球知名的媒體天后，歐普拉決心成為自己人生掌舵者的驚人毅力，成為促使她終能走出黑街，活出精彩生命的重要關鍵。

她以一生的努力奮鬥，向世人敘述一個永遠不變的真理：當你做真實的自己時，在你身上將散發出不可言喻的自信光芒，它將吸引別人給你更多的資源，一步步把你推向更高的人生舞臺。

歐普拉說：「如果你問我，成功的祕密是什麼？那就是我相信，無論順境或逆境，只要付出全部的努力，那麼就會有一股更強大、超越自己的力量可以左右你的人生。儘管沒人看好你，但是你必須知道你是誰，而你即將要往哪裡去，為自己設立一個夢想，為人生設立最高的願景，最後它終將實現。」

要想成功，最好能夠「活出一個真實的自己」並且「忠於自己」；歐普拉用坎坷卻精彩不凡的一生，告訴我們這個生命的價值與祕密。

（本文節錄自李哲霖著，《在逆境中，找到自己的方向》，果實文化出版，2017年9月，頁54-59。）

## 冷靜，能誕生應付難題的神力

通常我們遇到難題時總是因此急躁不安，我們總是想著這些問題必須立刻解決，必須採取某些行動。當你心慌意亂時，想要找出理性的答案，是不太可能的。唯有當你平靜下來，才能真正的面對難題，這才是理性的思考。

### (第三週研讀)

在我們討論處理難題之前，我必須告訴你，人生中能夠遇到這些難題，是值得你高興的事情。若沒有了這些，人生就不成其為人生。雖然難題有其令人難以接受的一面，但人生中成長卻又不可缺少困難的磨練。

你是否曾經遇到難題而失去理智的時候？如果一個人失去冷靜，為怒火所控制的話，可能會帶來的惡果包括：把事情搞砸、喪失信用、人際關係惡化、壓力增加……。

衝動是一種最無力也最具破壞性的情緒，它給人帶來的負面影響可能遠遠大於我們的想像。它雖然是一種情緒宣洩的方式，是心中對事物不滿或充滿疑惑時的一種感情流露方式，但也絕對是一種無法解決問題的負面情緒。

很多人寫信向我抱怨，為什麼他們會有那麼多的難題。事實上，難題正是人生的標記之一，難題愈多，愈能顯示你是人生的一部分。我所知道唯一沒有難題的地方是墓場，那兒全是死去的人。你該高興，因為上帝信任你，所以你才會遇到問題。你應當感謝祂的贈禮，祂也相信你具有處理問題的能力。

通常我們遇到難題時總是因此急躁不安，我們總是想著這些問題必須立刻解決，必須採取某些行動。當你心慌意亂時，想要找出理性

的答案，是不太可能的。唯有當你平靜下來，才能真正的面對難題，這才是理性的思考。

所以，我要強調學習沉默冷靜應付難題的重要性。

控制自己的情緒並不容易。當你怒火中燒時，把憤怒的話轉變成感性的話更不容易。但當你不假思索，話語將要脫口而出時，請讓它從大腦中經過一下，這樣也許你就不會說了。當你衝動想發脾氣的時候，想想後果是什麼。當你衝動地要做某項決定時，好好衡量一項利弊。你需要客觀地分析一下，你將要做的行為會得到哪些利益，又會帶來哪些弊端。而這些利弊是否在你承受範圍之內。做出這些客觀地分析之後，主觀的情緒就沒那麼容易控制你了。

卡萊爾曾說：「冷靜沉默是偉大事物的基本要素」。冷靜沉默可以調整你的心靈，使得犀利睿智的見識浮現出來。上帝神聖的教誨通常以一種寂靜微弱的聲音說出，所以當你處於紛擾不安之中，就無法領悟上帝的意志，也無法接受他的指引。因此，主要的訣竅是讓你自己能完全放鬆，深入信仰的靜謐中，如此便能冷靜思考。然後，你便能掌握住大方向，困境自然會迎刃而解。

日本人便是能將沉靜發揮透澈的民族，我最佩服他們這項特質——能安靜沉著地面對困境。最近，我到日本去了一趟，特別花時間研究了他們安靜沉著的技巧。如何保持安靜，對日本人來說，是重要的禮儀之一。他們稱之為「涼味」，也就是我們所說的「清涼感覺」，或者是「涼爽」。

通常在夏日的黃昏，日本人的第一件事便是在日式浴室中洗熱水澡。浴室就像一個小池塘，每個人都在這裡沐浴，讓身心鬆弛下來。一旦身體放鬆沉靜後，立即會覺得胸襟開朗了許多。然後，走出浴室，穿上棉質和服，進入一間小房間，裡面沒有傢俱，坐在榻榻米上，安靜地傾聽風鈴的聲音，凝視著燈籠在上方搖擺的姿態。

接著，手中捧著一杯清茶，不是像美國人一樣大口大口喝，而是小口小口地慢慢啜飲。日本人喝茶很慢，因此也發展出一種茶道藝術。這樣的方式是要使人暫時陷入安靜回想中，放鬆自己，則可逐漸進入和平寧靜中。此時，話說得少，多是在冥想沉思。在這種方式之下，你的心中逐漸能集中思考不同問題，暑氣也消了，這便是所謂的清涼感覺。在這個時候，解決困境是最容易的。沉靜的態度最易得到健全的答案。

當你遇到問題時，必須先讓自己冷靜下來。要冷靜下來，當然首先自己要能「冷」，這的確是一項偉大的想法。

（本文節錄自周景山編著，《用思考擊敗你所有的問題》，閱讀名品出版有限公司，2018 年 1 月，頁 176-180。）



## 尊重別人是修養

尊重別人是一種教養、一種修持、一種氣質、一種品格、一種善念，而受到尊重的人，必然也會以同理心回饋，因為尊重可能提升對方的自信心，能夠撫慰對方的失落感，甚至還會鼓舞對方的意志力。

### （第四週研讀）

孟子有言，「愛人者人恆愛之，敬人者人恆敬之。」的確，懂得尊重別人的人，肯定也會受到別人的尊重；你不會尊重別人，叫別人如何尊重你？

尊重是人際間最基本的禮貌，先有了尊重他人的心意與言行，而後才能提升到尊敬的層次。一個欠缺做人基本修養的人，起碼的尊重都做不到，只知剛愎自用、目中無人，又怎麼會有尊敬別人的心意？

所以說，有品德修養、高尚情操、磊落胸襟、善良心態的人，必定會以尊重、敬慎的心情，對待他所接觸到的人事地物，那怕是一棵小樹、一隻小鳥、一件小事，也會抱著尊敬生命、尊重存在的心理，「靜觀萬物皆自得」，不敢輕易擅自對其摧殘破壞。

人性中，原本就有尊重萬象、共存共榮的本性，敬天地、畏鬼神；孝父母、友兄弟；重朋輩、愛弱幼。這些本性，不知不覺中表現在日常生活上，成了尊重他人的優良習慣，除了少數特殊性格、叛逆無道的人之外，相信每個人都會常懷尊重別人、尊重萬象的觀念。

不過，令人遺憾的是，一般人都慣於尊重長者、高官、顯要、嘉賓、富豪、老闆、貴婦等人物，而對那些弱小、貧窮、低賤、殘障、落魄、醜陋的人，有些人非但不予尊重，反而有鄙視、輕侮、不屑、遠拒的心態。這種現象，事實上並非人的本性，而是社會風氣、現實誤導，以及個人欠缺修養所產生的反常心理。

老實說，每個人都希望受到尊重，卻忽略了必須先從尊重他人做



起，唯有尊重他人才能夠贏得他人的尊重，猶如受過嚴格訓練的軍人，士兵遇到軍官，或是低階遇到高階長官必先舉手行禮，而受禮的對方必然也會還以軍禮，這是雙向的相互尊重，顯示出軍人的基本素養。在美國，早晨在公園中散步的人們，不管彼此是否認識，碰面時必定會互相頷首說聲哈囉，這就是一種尊重、一種禮貌。

所以尊重別人是一種教養、一種修持、一種氣質、一種品格、一種善念，而受到尊重的人，必然也會以同理心回饋，因為尊重可能提升對方的自信心，能夠撫慰對方的失落感，甚至還會鼓舞對方的意志力，如果有人正處在沮喪、落魄、失敗的境遇中，還能得到別人的尊重，讓他體會到一種美好、和諧、馥郁的人情味，那該是多麼溫暖、愉悅、充實與滿足的慰藉！

德國哲學家叔本華說，「要尊重每一個人，不論他是何等的卑微與可笑，要記住活在每個人身上的是和你我相同的性靈。」所以說，尊重別人也就是尊重自己，鄙視別人也等同於鄙視自己。

朋友，你今天做過一件尊重別人的言行沒有？尊重也是「日行一善」的方式之一，因為由於你的尊重而使人得到鼓勵或慰藉，這不也是行善嗎？

（本文節錄自吳東權著，《人生百善》，黎明文化事業有限公司，民國104年8月，頁56-58。）

## 看見自己的優點，加強自己的信心

人們往往非常在意自己的缺點，以至於常常忘記發現自己的優點——就像童話故事中的「醜小鴨」。然而我們不僅僅要改掉自我否定的習慣，還要善於發現自己的優點，要能夠自我肯定，這樣，你就成功八成了。

### （第五週研讀）

人們往往非常在意自己的缺點，以至於常常忘記發現自己的優點——就像童話故事中的「醜小鴨」。然而我們不僅僅要改掉自我否定的習慣，還要善於發現自己的優點，要能夠自我肯定，這樣，你就成功八成了。

冷靜分析一下自己現今所處的情況，並且細心列舉出自己的長處（優點）與短處（缺點）來，這樣你就可以發現自己過去不曾注意到的優點了。

#### 1、要充分發揮自己既有的長處

你是否認為自己是一個饒富魅力而又極具前途的優秀人物？假如你並不這樣想，而認為自己是一個既無前途又缺乏才幹的人，我勸你最好馬上丟棄這種觀念。

想直接克服自己的缺點，就要能夠運用自己最低限度的能力，充分觀察自己的長處，一步一步將真實的自我導引出來，當自己發覺自己的長處時，無論是在人生的舞臺或生意往來的商場上，都會越來越生動、有趣，而自己也變得非常樂於計畫生活。

在解決問題上，並不是應如何彙集必要的條件才能著手解決，而是要組合現有的問題，立刻付諸行動。

如果能夠養成此一習慣，對於自己的生活、工作都非常有幫助；只要不斷地努力下去，你的潛能終會逐日顯現於外，而達到充分發揮

能力的境地。這時候，你的長處也就獲得充分的伸展了。

## 2、唯有積極行動方能成功

具體地說，積極行動型和消極非行動型的人，一旦遇到相同的問題(現象)時，經常會出現不同的判斷。

「今天的交涉非常成功，明天一定也要維持這種狀況，才能有圓滿的結果。」這是積極行動派的想法。

「今天的交涉好不容易達成了，也許明天就不會這麼順利，說不定要遭到失敗呢！」這是消極非行動型的人，無論成功或失敗，總會暗地存在一種否定性的思考。

雖然目前二者皆成就了同樣的目的，可是由於他們的觀念、想法不同，到底哪一個能夠獲致最後的成功，答案也就不言可喻。

在國際銷售組織連續 6 年保持世界銷售第一紀錄的日籍夏目志郎先生，曾經說過這麼一段話：「每到傍晚 6 點鐘時，我就把今天過去了一切失敗之事忘掉，否則，對於明日的生意是會有所妨礙的。在清早醒來的時候，嘴裡也一定說：『今天真是個好日子』；踏入辦公室前，就想一些過去成功的例子；在與客戶接洽的途中，腦子裡便浮現出與對方順利簽訂契約的情景來。」

當你的心目中有了一個對自己澈底肯定的信念時，和對方交涉的成功率必然很高。這也是饒富經驗的推銷員們共同擁有的看法。

在你與人交涉的時候，千萬不要盡想那些曾遭失敗的事情，這是非常重要的。同時，研究自己過去的一些特殊成功案例，必然會為你帶來下一次的成功。因此，研究自己是樹立邁向成功之路的里程碑。

## 3、不要心存「不可能」的想法

拿破崙說：我的字典裡沒有「不可能」這三個字。其實，人類真是很能適應環境的一種動物；只要肯嘗試，沒有一件事是絕對「不可能」的。

你是否曾在無意識中，經常使用許多否定的語句？像「不可能」、「不行」、「不好」、「沒辦法」、「不要」之類，或者在你的家人、同事之間，也有人時常採用這種說法？而凡是說「做做看」、「說說看」、「我贊成」、「一定能夠成功」、「有興趣」之類的人，常常就是勇往直前，積極行動的人。

我們必須下定決心，在日常生活的會話之中，要進一步以肯定語來代替。若能做到這點，你自然就會具備積極行動的姿態，而說服力也大大增進。

#### 4、用自我暗示來增進成效

為了要提高自知之明，介紹你一項非常有效的工具，這工具非常簡單，就是日常所用的鏡子；雖然深入瞭解自己內心較難，但是當你看到自己的外型時，在某種情況下，還是可以清楚地透視自己的。

呈現於人類外表的型態是非常實在的，雖然自己未曾在意，然而它卻充分顯示出了身體健康和精神狀態，甚至包括了一個人的思考。不論你我都會有過這種經驗，偶而在路上遇見一位朋友，他這麼跟你說：「你今天好像精神不好啊！是不是有什麼煩惱？」這時，你就應該多利用鏡子來注意自己的外表。

「我是一個有用的人，我有極高的才能和天分，這必須要感謝上天，它使我有健康的身體與堅毅的精神、對他人富同情心，我具備如此多優點，決不可能不獲成功的。今天我一定會遭遇好運，因為清早起來我就感覺非常愉快，對於工作我一定積極去做。」

假若每天清晨醒來時，能夠把以上的話重複三遍，那麼你一天的精神就會格外充沛。這些話，你不妨在洗臉的時候，對著鏡子說三遍；等到進入辦公室時，再在落地鏡前有力地重複，並且加上一點身體動作。

越是重複說這樣的話，一股無形的力量便會激發你心底的潛能，

使它充滿於你的全身，這是一種非常奇妙的作用。由於鏡中呈現的是自己的具體形象，因此更可以感覺出自己的堅強和信心，這就是自我暗示的方法。

每個人都是獨一無二的，每個人都是優秀的，發現自己的優點，給自己加點自信吧！

（本文節錄自章心妍著，《改變心情，一切都會變的不一樣》，大智文化有限公司，2017 年 11 月，頁 108-113。）

國防部「奮鬥月刊」107年8月號嘉言選讀選篇內容意旨分析表

篇目	選篇來源	選篇題目	選篇概要內容
一	本文節錄自國防部93年10月27日勁勒字第0930015577號令頒「中華民國陸海空軍軍人讀訓實施辦法」。	「中華民國陸海空軍軍人讀訓」釋義，第一條：實行三民主義，捍衛國家，不容有違背怠忽之行為——第1週研讀	「三民主義」是我國的立國精神，承襲傳統文化，融合西方文明，體現於我國憲政體制、民主自由與多元開放的生活方式；近年來，中共始終不放棄武力犯臺，並對我遂行各項統戰伎倆，其目的無非要消滅或併吞我中華民國，為了維護我們得來不易的民主憲政體制及民主、自由、開放與富裕的生活方式，國軍官兵肩負保國衛民使命，以維護臺、澎、金、馬兩千三百萬同胞之生活與安全福祉為其神聖使命。
二	本文節錄自李哲霖著，《在逆境中，找到自己的方向》，果實文化出版，2017年9月，頁54-59。	做自己，勇敢追夢——第2週研讀	成功的祕密是什麼？那就是無論順境或逆境，只要付出全部的努力，那麼就會有一股更強大、超越自己的力量可以左右你的人生。儘管沒人看好你，但是你必須知道你是誰，而你即將要往哪裡去，為自己設立一個夢想，為人生設立最高的願景，最後它終將實現。



三	<p>本文節錄自周景山編著，《用思考擊敗你所有的問題》，閱讀名品出版有限公司，2018年1月，頁176-180。</p>	<p>冷靜，能誕生應付難題的神力 —第3週研讀</p>	<p>通常我們遇到難題時總是因此急躁不安，我們總是想著這些問題必須立刻解決，必須採取某些行動。當你心慌意亂時，想要找出理性的答案，是不太可能的。唯有當你平靜下來，才能真正的面對難題，這才是理性的思考。</p>
四	<p>本文節錄自吳東權著，《人生百善》，黎明文化事業有限公司，民國104年8月，頁56-58</p>	<p>尊重別人是修養——第4週研讀</p>	<p>尊重別人是一種教養、一種修持、一種氣質、一種品格、一種善念，而受到尊重的人，必然也會以同理心回饋，因為尊重可能提升對方的自信心，能夠撫慰對方的失落感，甚至還會鼓舞對方的意志力。</p>

五	<p>本文節錄自章心妍著，《改變心情，一切都會變的不一樣》，大智文化有限公司，2017年11月，頁108-113。</p>	<p>看見自己的優點，加強自己的信心—第5週研讀</p>	<p>人們往往非常在意自己的缺點，以至於常常忘記發現自己的優點—就像童話故事中的「醜小鴨」。然而我們不僅僅要改掉自我否定的習慣，還要善於發現自己的優點，要能夠自我肯定，這樣，你就成功八成了。</p>
---	---	------------------------------	---