學習正向轉念 重視生命價值

當你一直低著頭，又怎能看見彩虹?每個人的心中都藏著一個巨人，擁有意想不到的潛在能量，勇敢地為自己設立一個值得追求的目標，你就能創造契機，找到改變自己的機會。

-《在逆境中，找到自己的方向-李哲霖》

（第一週研讀）

每個人都有各自不同的痛苦與悲傷，曾有人因為女友移情別戀，認為世界已毀滅；也有在部隊覺得工作壓力大，求助無門；也有人無法適應部隊生活，人際關係不佳，產生被排斥的孤獨感與疏離感；也有人因父母離異失去家庭照顧，或者從小身長在家暴的環境，或是債臺高築。然而在類似的困難事件，在不同的人面對時，為何會有截然不同的結果？是痛苦與挫折事件折磨人？還是如何去看待這事件的想法與情緒，讓人陷入絕望與無底的深淵？例如有名的希臘哲學家 Epictetus 的名言:「人通常不是被事情困擾，而是對事情的看法所困擾住！」凡是人都不可能一直處在一帆風順的環境中，養成面對挫折及正向思考的能力，才能掌握自己的人生與生命價值。

曾有位幹部，七歲時父母離異，在育幼院長大，國中時就赴軍校就讀，畢業後在部隊服役，經歷被最重要的親人拋棄，成長的過程中常被嘲笑「有爹娘生，沒爹娘養的野孩子」他記憶深刻的說，在小學五年級的時候，沒任何的證據，還被全班誣賴偷同學的錢，理由只因為他是育幼院的孩子，「他很窮，最有動機偷錢」；有一回他被最好的朋友騙了 300 多萬，這是他省吃儉用從 12 歲存到 33 歲，要買房子的錢，短短一個星期瘦了 5 公斤，但是他告訴自己「育幼院、軍校最苦，都撐過了」，當一切重來時，最起碼有穩定的工作與收入，他沒怨天尤人，而是在這些痛苦的生命事件中重新站起來，讓自己成為樂觀、正向思考的人。多數人傾向於

長久陷入傷痛或負面思考中，而忽視快樂或正面思考的存在，有些問題的存在是事實，但卻不可改變，就如同失戀了、金錢被詐騙、親人死亡等，在不能解決的情況下，要學習調整自己的心理，讓痛苦的起伏維持在一個可以接受的範圍，並將注意力從負向思考扭轉為正向思考，轉移至生活中更積極正面的事物上。

西漢淮陰人韓信，因家裡貧窮，常被街坊鄰居瞧不起，曾有個街痞混混對韓信說：「你雖長得高大，在我眼裡懦弱又無用。」，「你若不怕死，就刺我一劍；如果怕死，就從我胯下鑽過去。」，韓信想了一下，就從胯下爬了出去，全街的人都笑韓信怯懦。後來，在戰火中，劉邦賞識韓信，拜韓信為大將軍。協助劉邦取得天下，韓信被封為淮陰侯。在上述的小故事中，韓信遭遇人生的挫敗，但當下他用正向思考，忍辱不採取玉石俱焚策略，也因此成為有名的亂世英雄，正向思考不是逃避與隱忍，是清楚看透事件的本質，就如韓信看透跟混混的爭吵，吵贏與輸，對生命無任何意義，吵贏最多成為街頭混混，吵輸在監牢度過餘生，所以此事件對韓信不產生困擾，而能用平常心面對，展現自我生命價值。

正向轉念的學習，讓人有能量與痛苦事件和平共處，而能找出解決與面對的方法，當人們用負向思考的態度來面對事情時，就感覺痛苦與惡運在自己四周環繞揮之不去；採用正向轉念的態度來看所有的事情時，就會對每一件事賦予意義，認為這是考驗，鼓勵自己成為更堅強與智慧的人，自然也就能在生活中尋找到自己的快樂與目標，以下分享幾個訓練自己正向轉念的訣竅：

一、說出心中的苦悶：

許多困難的事件，從旁觀角度易位時，會發現其實沒那麼嚴重，就如陷於流沙或溺水時，如困獸般只是不斷掙扎，愈快滅頂，適時呼救與求助，旁人一根繩子，就能拉你於絕境中，工作壓力大，向長官與同儕求助，不需要用失去一條命，來告訴大家，你的工作壓力很大，簡單的求助與說出苦悶，更容易看清事件本質，找出解決辦法。

二、適時轉換心境：

當自覺陷入挫折情境時，讓自己適時抽離，做一件會讓自己愉快的事，例如運動、看電影、聽音樂、喝咖啡等等。

三、練習區辨「不是事件造成痛苦，而是如何看待事件的想法與情緒造成痛苦」，當遇到困難的事情時，讓頭腦浮現出這四句問話：

(一)我現在碰到什麼難題？

(二)我正在做什麼？準備要做什麼？

(三)我這樣做有什麼後果？能解決問題嗎？

(四)我真正要的是什麼？讓自己不再陷於事件的迷失中，能看見自己的過度悲傷與反應，找到問題的解決方法。

四、讓自己心存感激：

時時感謝在人生中，曾提攜或指導過你的人，每一位都是你生命中的貴人，可用卡片向他們表達謝意，也可用一本「感恩簿」，或是在每天睡前留五分鐘想想今天有何值得感激的事，讓心存感激的事件紀錄下來，包含「今天出門一路順暢，很快就抵達營區」、「今天喝了一杯很濃郁香醇的咖啡」，若我們能常懷感激，就能放大美好的記憶，時時感激生活中的小幸福，能積累正向能量，面對挫折與不愉快。

「人生不如意事十之八九」，你是讓自己陷在那「十之八九」裡，還是會轉念「常想一二」的快樂，快樂與生命價值很大程度上是由我們自己決定的。正向轉念更積極的不只是具有解決問題的能力，更重要是能成就一個有意義與價值的人生，運用個人的專長與美德，投入於工作中、親密關係中、人際互動中，即使會遇到挫折，仍能在挫折中獲致學習與成長。因此，當如果你感到自己陷入負向思考中，學習轉念思考，發揮正向能量的影響力，讓真正的幸福與生命價值掌握在自己手中。

本文節錄自：

政戰局政戰資訊服務網/精神教育宣教主題/屏東科技大學社工系兼任

講師廖紀華供稿。

效法典範 緬懷蔣故總統經國先生

回顧蔣故總統經國先生一生以國家為念、以人民為重，國軍官兵應效法其愛國救國、無私無我的精神志節，體認保衛國家安全與維護人民生活幸福，是國軍官兵的責任與使命，在工作崗位上，矢志勤訓精練，建構「固若磐石」的國防力量。

（第二週研讀）

今年是蔣故總統經國先生逝世32周年，綜觀其一生以「平凡、平淡、平實」為做人處事的理念，全國軍民除追思其對國家的貢獻，亦感念其愛民德澤。經國先生曾經說過：「我們要在每一分鐘的時光，創造自己的生命，而個人的生命價值，不在其地位的高低、財富的多少和外在的虛名，而是對國家、對他人、對同胞有多少貢獻。」時至今日，其樸實清廉、愛民如子的行事作風，仍為後人津津樂道。以下提出幾點讓國軍官兵能更進一步瞭解當年經國先生對臺灣的建設發展與貢獻。

一、強化國防建設，安定軍心士氣

經國先生曾說「沒有國防，就沒有國家」、「沒有國防，一切建設也都無所依附」，因此，在民國54年出任國防部長時立即指示，國防最重要的工作就是「建軍備戰」，官兵首先須樹立精實、誠實、踏實的「三實」軍風，其次是「研修法令」，擬定國防部組織法、參謀本部組織法，並簡化許多重要法令與行政命令，提升行政效率，令人耳目一新。「現代化、科學化」是其對國防建設的要求，經國先生深知建軍自給自足與國防獨立自主的重要，除整編軍隊、下令增建兵工廠外，特別指示建立「中山科學研究院」，致力尖端國防科技研究，順利研發出雄風、天弓、天劍等先進武器系統，陸續加入國軍戰鬥序列，而航發中心研發成功的IDF經國號戰機更帶著經國先生不畏橫逆的精神飛向藍天，成為臺海空防的要角，巡弋領空，捍衛國家安全。

二、推動十大建設，創造經濟奇蹟

民國60年，我國退出聯合國，當時也是第一次全球石油危機，造成世界各國經濟不景氣，時任行政院長的經國先生獨排眾議，高瞻遠見，推出涵蓋全臺的公共基本設施及改變工業結構的「十大建設」，並以「我們對明天懷抱著希望」、「今天不做，明天就會後悔」名言，決心貫徹執行。此舉不但大幅改善國內產業及就業人口結構，也奠定了我國各項工業及經濟起飛的基礎。其後更推動十二項、十四項國家重大建設與經濟自由化、國際化等政策，全面提升國際貿易競爭力，終使臺灣蛻變為「亞洲四小龍」，創造舉世稱羨的經建成就。經國先生逝世迄今已屆32年，我們除享受前人辛勤建設的成果外，更要以務實眼光，來支持各項經濟建設，打造更富庶繁榮的美好家園。

三、改革開放並行，創立民主新頁

「時代在變，觀念在變，潮流也在變。」經國先生在臺灣的各項領導擘劃，不僅使國家得以克服許多橫逆難關，奠定堅實的發展基礎，更贏得世人高度的肯定與尊敬。在政治建設方面，無論是地方自治、中央與地方選舉，乃至國家憲政制度上，都有非常縝密的規劃，並獲致具體成果。尤其在民國76年擔任總統期間，終止了「動員戡亂時期臨時條款」、解除「戒嚴令」，開放黨禁、報禁，以及開放民眾赴大陸探親等劃時代的政治改革，不僅使中華民國的民主轉型邁向成熟階段，更奠定主權在民的實踐基礎，贏得海內外僑胞與國際盟邦的讚譽，塑建國家優質形象，成為舉世稱羨的民主燈塔。

「哲人日已遠，典型在夙昔」，雖然經國先生已經與世長辭，但其勇於任事與身先士卒的領導風範，對國防自主、科學化建軍的遠見，在政經建設的前瞻擘劃，以及推動自由民主的改革開放，終其一生為國為民、民胞物與的胸懷，正是國軍官兵最佳的學習典範。時代的浪潮不曾停歇，我們遇到的挑戰也不會停止，在元月13日這個令人懷念的日子裡，全體國人應感念這位領航中華民國朝向富強、安康的舵手，

更加珍惜當前得來不易的建設成果，軍民團結一心、勇往直前，承先啟後，開創國家新的榮景，為中華民國再創光輝史頁。

本文節錄自：

政戰局政戰資訊服務網/我們的心聲/文宣心戰處供稿。

忠膽一江山 赤忱軍人魂

「歷史不能遺忘，經驗必須記取。」一江山戰役先烈先賢以生命、以鮮血立下軍人魂的典範，全體國軍官兵應深刻體認「戰爭無情、和平無價」的道理，效法其愛國精神及軍人武德，持續為守護中華民國和平、繁榮與安定而努力，扮演好國家安全守護者角色。

（第三週研讀）

今年適逢「一江山戰役」65周年，回顧民國44年1月18日，戰役爆發前，駐守一江山島指揮官王生明將軍為了保護民眾安全，下令將老、幼及婦人送至大陳島，他則親自率領官兵千餘人堅守1.2平方公里的小島。共軍兵力多達我軍10倍之多，並以陸海空三棲作戰方式企圖瓦解我國的前哨站，國軍官兵抱持「同島一命與陣地共存亡」的決心，歷經3晝夜的浴血苦戰，發揮以寡擊眾的英勇奮戰精神，雖然全島終告失陷，但守軍堅持至最後一刻的犧牲奉獻精神，不僅成為革命軍人典範，更獲得世人的尊敬。

在這場戰役中，最令人動容的是指揮官王生明將軍及守島官兵無懼敵人擁有絕對優勢的兵力，仍然抱持必死的決心英勇抗敵。據記載，王生明將軍最後一次與大陳防衛部通話時說：「敵人距離只有50公尺，我還留了最後一顆給自己的手榴彈，中華民國萬歲！」話說至此，轟然一聲巨響，王將軍及其左右一同壯烈殉職。一江山戰役國軍雖傷亡慘重，但官兵不畏敵人的攻擊，更凝聚國人共識，力抗共軍的威脅，換來中華民國在臺澎金馬的安定與繁榮。

「我死則國生，我生則國死」是一江山戰役先烈先賢奮勇抗敵的最佳寫照，將士們不顧一切為國犧牲奉獻的精神，正是忠貞氣節、愛國情操及軍人武德具體的展現，回顧這場震古鑠今的戰役，除敬佩感念之外，更應該效法烈士們捍衛國家安全的高尚情操，並以下述觀點與

國軍官兵共勉:

一、砥礪忠貞志節，踐履武德修為

隨著社會開放及傳統價值改變，現代人對自我的角色定位與認同，雖有不同的看法，但軍人的核心價值與武德修為是永恆不變的，古今中外對於軍人武德教育非常重視，無非是因為軍人是合法握有強大武器的人，唯有高尚的品德操守才能擔負保國衛民的神聖使命。

此外，軍人與一般行業最大的不同處乃在於軍人無從選擇戰場，一旦國家有難時絕對是赴湯蹈火，在所不辭，人民受苦，必定挺身救援，義無反顧，正如一江山參與戰役的官兵，其保家衛國的無私奉獻，彰顯軍人武德是捍衛國家安全的無形戰力，也充分說明具備有形戰力的現代裝備外，高尚的軍人氣節，更是維護百姓生命的堅強後盾。

二、洞悉敵情威脅，戮力戰訓本務

司馬法兵書言:「國雖大，好戰必亡；天下雖安，忘戰必危。」從近期共軍遠海長航訓練與共機繞臺頻次增多的跡象可知，中共對我威脅從未改變，運用靈活多變的統戰策略與各種滲透蒐情手段，是對我國家安全的威脅與潛藏隱憂。因此，全體官兵必須認清敵人本質及其統戰伎倆，堅定「國家、責任、榮譽」的中心思想，建立「寧可百年無戰事，不可一日無戰備」的警覺與共識，運用創新、不對稱的作戰思維，全力投入戰訓本務，提升部隊戰力，展現自我防衛決心，嚇阻敵人不敢輕啟戰端，以確保國家的永續生存與發展，維護國人生命財產安全。

回顧65年前一江山戰役官兵奮勇抗敵，願意在槍林彈雨、危疑震撼的戰場上，不惜為國捐軀，完全是憑藉個人武德修養建立起對國家的赤誠與「犧牲小我，完成大我」的大愛，這就是善盡軍人本分的至高表現。身為現代軍人的我們，除了緬懷先烈先賢英勇事蹟外，必須秉持「以國家興亡為己任，置個人死生於度外」的信念，效法當年官兵「有我無敵」的精神，發揚軍人武德，強化戰備整備，全力構築「防衛固守、重層嚇阻」的堅實戰力，達成保國衛民的神聖使命。

本文節錄自：

政戰局政戰資訊服務網/我們的心聲/文宣心戰處供稿。

練心練膽凝戰志 淬鍊成鋼鍛勁旅

成蛙之路上，雖然舉步維艱，但只要秉持「不怕苦、不怕難、不怕死」的精神，堅守「絕對服從、忍耐到底」的信念，勇敢接受挑戰，深信透過堅苦卓絕的訓練過程，必能淬鍊堅實戰力，稱職負起保國衛民的神聖使命。

（第五週研讀）

如欲成就非凡，必得先歷經艱苦淬鍊！海軍陸戰隊「兩棲偵搜大隊偵搜專長班」綜合考驗週，又被稱作蛙人「克難週」的高強度訓練，對所有參訓學員而言，可說是試煉身心的極度考驗；對國軍而言，則是精粹戰力的真實呈現。凡通過考驗的成員，最後贏得的，是超越自我的成就感；每位戰士累積的成就感，轉化而成的，則是捍衛國家安全的堅固磐石。

俗稱「蛙人」的海軍陸戰隊兩棲偵搜大隊，是國人耳熟能詳的國軍精英部隊，數十年來，「江湖上」總是流傳著關於這支部隊的許多傳說，無論真實或虛構，都襯托出部隊的神秘與非凡戰技，無形中也成為部隊戰力的標記。他們的戰力，來自於非常人所能忍受的魔鬼訓練，特別是6天5夜極度嚴酷的「克難週」，其中最為人熟知的「天堂路」，學員必須忍受身體的疼痛，爬行50公尺長的硓𥑮石道路，挑戰重重的關卡，才能取得成為真正兩棲蛙人的榮譽臂章。這個煎熬身心的嚴酷訓練，鍛練出蛙人部隊的堅強意志，也讓這支部隊的傳說，一代一代不斷傳唱下去。

眾所皆知訓練為教育的範疇之一，透過嚴格訓練手段，來獲致維繫國家生存發展的目標，自古以來皆是不變的道理。「軍以戰為主，戰以勝為先」，在作戰的過程中，戰士不僅要與敵人鬥力鬥智，更肩負著攸關國家存亡與個人生死的大事。因此官兵不論平時是生理、心理，

乃至於專業領域上，皆必須藉由嚴格的訓練模式，使其全數處於先勝之地，如此必能於戰事來臨時，確保國家安全。例如古希臘時代的斯巴達採軍國教育，以嚴格的軍事訓練手段，磨練國民的勇氣與忍耐力，方能成為地區的陸上霸權，避免鄰國的欺凌。古代明朝的戚家軍，也是透過嚴格訓練與優良裝備，達到軍紀嚴明與百戰百勝的戰績，成為倭寇聞之喪膽的驍勇之師。1944 年，美國組建 101 空降師，在北卡羅萊納州進行最嚴格的訓練，包括近戰、夜戰、巷戰、強行軍等，強度甚至比特種部隊高；完訓後，直接奔赴歐洲戰場，參加第二次世界大戰中的諾曼地登陸、市場花園行動及突出部之役，創造輝煌戰果。尤其在突出部之役，成功抵擋住德國裝甲師對巴斯通鎮的進攻，一舉扭轉戰局。證明平時唯有透過嚴厲的訓練，官兵在戰場上才能通過層層考驗。

我們常說，「嚴格的訓練為官兵最大的福利」、「戰力的泉源就是訓練」；唯有如此訓練官兵，才能使其具備保命與殺敵的能力。嚴格訓練的方式，惟賴主官高昂的企圖心與現代化科技輔助，才能激盪出充滿實效的革新模式。這也正是嚴部長一再強調的「仗在哪裡打，部隊就在哪裡練；仗要怎麼打，部隊就怎麼練」之求真、求實方式，讓部隊肆應戰場環境，掌握保護家園關鍵因素。綜言之，「訓練工作永無止境。」隨著外在環境的變化，敵人以武力謀我之心日亟，國軍必須隨時做好瓦解敵人犯臺之準備，秉持「沒有最好、只有更好」之求精求實態度，積極訓練部隊達到戰備標準。當我們的精神戰力與堅實訓練合而為一之時，必能成就一支無堅不摧的鋼鐵勁旅，守護臺灣這塊美麗的家園。

本文節錄自：

1. 青年日報【社論】練心練膽凝戰志，淬鍊成鋼鍛勁旅，2019/12/06，第 10 版。
2. 青年日報【社論】訓練堅苦卓絕，安全固若磐石 2018/09/27，第 10 版。

國防部「奮鬥月刊」109 年 1 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：政戰局政戰資訊服務網/精神教育宣教主題主題/東科技大學社工系兼任講師廖紀華供稿。	學習正向轉念，重視生命價值－第 1 週研讀。	當你一直低著頭，又怎能看見彩虹?每個人的心中都藏著一個巨人，擁有意想不到的潛在能量，勇敢地為自己設立一個值得追求的目標，你就能創造契機，找到改變自己的機會-《在逆境中，找到自己的方向-李哲霖》
二	本文節錄自：政戰局政戰資訊服務網/莒光園地課程/我們的心聲專文/文宣心戰處供稿。	效法典範，緬懷蔣故總統經國先生－第 2 週研讀。	回顧蔣故總統經國先生一生以國家為念、以人民為重，國軍官兵應效法其愛國救國、無私無我的精神志節，體認保衛國家安全與維護人民生活幸福，是國軍官兵的責任與使命，在工作崗位上，矢志勤訓精練，建構「固若磐石」的國防力量。

三	本文節錄自：政戰局政戰資訊服務網/莒光園地課程/我們的心聲專文/文宣心戰處供稿。	忠膽一江山，赤忱軍人魂－第3週研讀	「歷史不能遺忘，經驗必須記取。」一江山戰役先烈先賢以生命、以鮮血立下軍人魂的典範，全體國軍官兵應深刻體認「戰爭無情、和平無價」的道理，效法其愛國精神及軍人武德，持續為守護中華民國和平、繁榮與安定而努力，扮演好國家安全守護者角色。
四	本文節錄自: 1.青年日報【社論】 練心練膽凝戰志，淬鍊成鋼鍛勁，2019/12/06，第10版。 2.青年日報【社論】 訓練堅苦卓絕，安全固若磐石 2018/09/27，第10版。	練心練膽凝戰志，淬鍊成鋼鍛勁旅－第5週研讀。	成蛙之路上，雖然舉步維艱，但只要秉持「不怕苦、不怕難、不怕死」的精神，堅守「絕對服從、忍耐到底」的信念，勇敢接受挑戰，深信透過堅苦卓絕的訓練過程，必能淬鍊堅實戰力，稱職負起保國衛民的神聖使命。