

成不成看自己

如果沒有勇氣融入於現世的逆境中，有些人很容易就會被無情的波浪給埋沒。與其讓自己生活於憂傷與恐懼之中，不如和自己的命運做一番搏鬥。

（第一週研讀）

人生在世本來就失意的多，得意的少，如果沒有正面開闊的胸懷，那只能落得憂愁終身。就像詩人們常吟唱的「千疊雲山千疊愁，一天明月一日愁，春風難解心中怨，百花焉化雨中愁」。因此，如果沒有勇氣融入於現世的逆境中，有些人很容易就會被無情的波浪給埋沒。

我常常舉一些參考資訊，提供給正處於憂傷狀態，無出口或尋找不到任何療癒方法的人一些參考的個案。例如前些時日對一位正在徘徊於是否要從大半生的軍職生涯中，尋找其他另外跑道的學生，我就舉了美國海軍第一位黑人潛水員卡爾·布拉西爾，後來被美國榮升為首席士官長的光榮職位。他在近四十歲的時候，一次在艦艇上的意外事件，讓他失去了一條腿，而且在當時種族歧視還很明顯的社會，他一直被長官和同袍欺壓，即便他完成了最艱難的尋獲核彈任務，成為世界上知名的人士，他還是被挑剔和刁難。最後他在眾目睽睽的公正會議中接受挑戰，身上背負著兩百九十磅重的潛水衣，沉甸甸的裝備背負在他只有一條腿的身軀上，他竟然可以不畏懼地完成徒步十二步的考驗，重新獲得了職位。因此他殘而不廢的故事，成為家喻戶曉的傳頌題材。我跟他舉了許多的例子之後，他重新又拾起了對事業的鬥志並燃起了心中的光芒。

在澳洲也有一位四肢都短缺的人士，他並沒有因為失去了雙手雙腳就放棄了自己，雖然他也曾經經歷過被嘲笑、譏諷、奚落、排擠，到

最後天天想自殺，後來由於信仰的緣故，他找到了生命中的出口，努力地讓自己生活過得很充實，同時也影響了許多人。總之，他經歷了別人一生中都無法經歷的痛苦和經驗，最後他覺得與其讓自己生活於憂傷和恐懼之中，不如和自己的命運做一番搏鬥，最後他終於成功了。

一位來自波蘭的女選手，在奧運期間，引起了世界的關注，原來她是一位失去了一隻手臂的單手桌球選手，但是在比賽過程中，她優異和矯健的表現，贏得了全場的掌聲和鼓舞。你也許不是一個喜歡運動的人，更不是一位專業的運動員，可是你可以想像得到，沒有了手竟然也可以參加奧運桌球比賽？可見她在這一條路上奮戰了多長的時間。我覺得從她身上看到了人類與生俱來最高潛能的激發狀態。

生命既然可以存活於天地之間，就是暗示著每一個人自然有他的潛力！即便一時之間沒有辦法衝到生命的極限，但是，相信只要是用最極致的真誠去面對自己的真誠，任何一個正在十字街頭茫然徬徨不知方向的人，抑或正在痛苦深淵底層哀號的人，假如他可以做到真正地相信自己「可以成了此事」，那他最後一定可以大獲全勝。

本文節錄自：王蒨老師著《力量—重生之後》，拾慧文化創意有限公司，2017年4月，頁144-147。

孩子，妳已打過那美好的仗

在這場戰役中，Dora失去了右大腿骨和將近一半的右大腿肌肉、兩片肺葉、一顆腎臟；然而，她始終展現出堅定的意志、永不放棄的精神；她留下許多愛和勇氣的故事，在她離去後，仍然持續影響甚至改變許多人的生命！

（第二週研讀）

妳剛病發時，因為大腿骨折，怕久臥病床，肌肉萎縮、骨質流失，游老師每個星期都到病房為妳做復健。那是一段漫長又艱辛的日子。

縱然，我們知道，妳有很大的機率，終究逃不過截肢的命運。但是，妳仍忍著劇痛，全力配合游老師的每個復健動作，為那微乎其微的肢體保留機會而努力。

因為腫瘤的關係，醫生並沒有在第一時間，把妳斷掉的大腿骨接上，他在骨頭兩端，釘上長長的釘子，固定妳的大腿骨。

每次，妳帶著斷腳復健，斗大的汗珠，皺著的眉頭，因疼痛而無法控制的眼淚，都不曾動搖妳復健的決心。妳咬著牙，忍受劇痛。默默掉淚的妳，不曾因劇烈的疼痛哀喊一聲。10歲的妳，展露了堅毅無比的個性，媽咪第一次見識到——不凡的妳！然而，妳的堅毅，妳的默默承受，也讓媽咪心痛。

曾經，我們和醫生都認為妳的右腳，逃不過截肢的命運。媽咪一直想找機會和妳討論截肢的事，才知道有多難開口。那天在病房，電視Discovery報導，有一個人因為山難，雙腳被截肢，後來裝上義肢，再度登上阿爾卑斯山。看完報導，妳帶著輕鬆、平靜的口吻，說：媽咪，妳看！他雙腳都截肢，還能登上阿爾卑斯山，更何況我還有一隻腳。

其實，不等我開口，妳早就為自己的截肢做好心理準備，還貼心的為我解決難以向妳啟齒的窘境。我為妳超乎年齡的過人勇氣，驕傲又心疼！

感謝陳主任的努力—妳的右腳，奇蹟似的被保留下來。手術後，我們每天花將近三個鐘頭做復健。如此，日復一日，年復一年，將近三年的時間，不曾間斷。

游老師說：妳是骨癌的孩子中，持續復健最久，也是最有毅力的孩子。整段大腿骨被鋸掉，換為異體骨的妳，居然復健到—可以騎腳踏車，可以跑步！生病的這幾年，妳帶著健全的雙腿遊山玩水；甚至登上阿爾卑斯山，我為這一切的一切心存感激。人生，重要的是過程！不是嗎？

Dora，妳是媽咪心中永遠的英雄，將近五年的治療過程，有太多讓我驚嘆、驕傲的英勇事蹟。每個過程、每個細節，我一輩子都不會忘記；因為，妳是我的英雄！病痛中的妳，常展現無與倫比的幽默特質，甚至常拿自己的病痛開玩笑，化解許多人的悲傷。面對最後的日子，妳仍不失幽默風範，讓許多人因而破涕為笑。

孩子，如今妳可以驕傲的說：那美好的仗，我已經打過了，當跑的路，我已經跑盡了。媽咪以你為榮。

本文節錄自：蘇惠娟著《93 奇蹟－Dora 給我們的生命禮物》，白象文化事業有限公司，2018 年 5 月，頁 78-89。

使自己變得不可替代

如果你能找出更有效率的辦事方法，你就能提升自己在老闆心目中的地位。在沒有獲得職位之前就已經身在其位了，這是獲得升遷的重要祕訣。

（第三週研讀）

一位成功學家曾聘用一名年輕女孩當助理，替他拆閱、分類信件。有一天，這位成功學家口述了一句格言，要求她用打字機記錄下來：「請記住：你唯一的限制就是你自己腦海中所設立的那個界限。」

她將打好的文件交給成功學家，並且有所感悟地說：「你的格言令我深受啟發，對我的人生大有價值。」

這件事並未引起成功學家的注意，但是，卻在女孩心中打上了深深的烙印。從那天起，她開始在晚飯後回到辦公室繼續工作，不計報酬地做一些並非自己分內的工作——譬如替成功學家回信給讀者。

她認真研究成功學家的語言風格，使這些回信和成功學家寫得一樣好，有時甚至更好。她一直堅持這樣做，並不在意老闆是否注意到自己的努力。終於有一天，成功學家的祕書因故辭職，在挑選合適人選時，他自然而然地想到了這個女孩。

在沒有得到職位之前已經身在其位了，這正是女孩獲得升遷最重要的原因。當下班之後，她依然堅守在自己的崗位上，在沒有任何報酬承諾的情況下，依然磨練自己，最終使自己有資格接受更高的職位。

故事並沒有結束。這位年輕女孩的能力如此優秀，引起了更多人的關注，其他公司紛紛向她提供更好的職位。為了挽留她，成功學家多次提高她的薪水，與最初當一名普通速記員時相比已經高出了四倍。對此，成功學家也無可奈何，因為她不斷提升自我價值，使自己

變得不可替代了。

無論你目前從事哪一項工作，每天一定要使自己獲得一個機會，使你能在平常的工作範圍之外，從事一些對其他人有價值的服務。在你主動提供這些服務時，你應當瞭解，自己這樣做的目的並不是為了獲得金錢上的報酬，而是為了訓練和培養更強烈的進取心——你必須先擁有這種精神，然後才能在你所選擇的終身事業中，成為一名傑出的人物。

別人對你的看法相當重要——只要這些看法和你對自己的期望不謀而合。如果你被認定是一個積極、有重要貢獻的人，你就會備受歡迎。同事們會重視你，顧客會欣賞你。如果你能保持這些優點，你的老闆也會肯定、獎勵你。雖不能一夕成功，卻也絕無永遠失敗的顧慮。

一位朋友告訴我，他的父親告誡每個孩子：「無論未來從事何種工作，一定要全力以赴、一絲不苟。能做到這一點，就不需為自己的前途擔心。世界上到處是散漫粗心的人，那些有始有終的人總是供不應求的。」

優秀人才總是被社會所需要。「適者生存」的法則並不是僅僅建立在殘酷的優勝劣汰基礎上，而是絕對公平原則的一部分。若非如此，美德如何能發揚光大？社會又如何能取得進步？那些思慮不周、懶惰的人與那些思慮縝密、勤奮的人相比有天壤之別，根本無法相提並論。

本文節錄自：阿爾伯特·哈伯德著、陳書凱編譯《自動自發》，靈活文化事業有限公司，2018年10月，頁76-79。

改變世界、還是改變自己

人生總是會遇到許多煩惱與不順心的事，當這些負能量累積在心中，心靈會越來越沉重，就無法享受酸甜苦辣的人生，不如學會轉念，你會發現原來事情沒那麼糟，人生總是會有新的出口。

（第四週研讀）

在遠古的非洲，人們還不知道什麼是鞋子，一位部落酋長想到遠方去和另一個部落首領認識並結盟，可是路實在太遠了，而且遍布著毒蛇和荊棘。

酋長想就赤著腳板去，但怕荊棘一旦把腳割破了，能不能靠一雙破腳走到那個部落很難說，而且，赤著一雙血肉模糊的腳板去，不僅僅是對別人的不尊重，說不定還會被那個部落的人所瞧不起，那些人也許會指著酋長的破腳板說：「這麼貧窮又這麼沒有智慧的部落，和他們結盟有什麼意義呢？」

酋長讓部落裡的智者們都想辦法，智者們想了好久說：「派一幫年輕人抬去怎麼樣？這樣你的腳板就不會被荊棘和石塊給割爛了」。酋長聽了，點點頭，但馬上又搖了搖頭說：「不行！讓他們抬我去，雖說我的腳可以避免被割爛，但抬我去的那些人腳板肯定會被割爛的，一雙爛腳板都會被人家瞧不起，何況幾十雙爛腳板呢？而且讓別人見了我是被人們抬去的，那個部落的人會認為我是個殘暴又無情的酋長，肯定會從心眼里更瞧不起我的。」

酋長憂愁地皺著眉頭說：「不行，你們必須想出一個更好的辦法來！」

智者們十分為難地走了。

過了幾天，一個智者高興萬分地來拜見酋長說：「至高無上的酋長啊，我終於想出一個奇妙的主意啦。」酋長一聽，頓時眉開眼笑說：「快，快，快把你奇妙的主意告訴我！」這個智者得意地說：「我們用獸皮給你鋪一條路，一直鋪到那個部落裡去不就行了嗎？」

酋長一聽，不禁欣喜若狂說：「對呀對呀，這真是一個奇妙的主意！」但轉爾一想，酋長又憂愁了，酋長說：「從我們這裡一直鋪到那個部落裡去，這麼遠的路，需要多少的獸皮啊，就是狩獵到我老死，也遠遠獵不到那麼多的獸皮啊！」

這時，一個年輕人聞訊來見酋長說：「至高無上的酋長，我們雖然沒辦法改變草原上的長路，但我們總應該能夠有辦法改變我們的腳板吧？」

酋長的雙眼一亮，高興地鼓勵那個青年說：「年輕人，快把你的好主意說出來！」年輕人走到酋長前，從腰上解下兩塊獸皮，然後彎下腰去，用獸皮把酋長的腳包裹起來說：「這樣您的腳板就不會被那些可怕的荊棘割破了。」酋長走到外面的野地裡試了一試，驚喜地說：「這真是一個絕對奇妙的主意！」

後來，那酋長果然就用獸皮裹著腳走到了那個遙遠的部落，並且，他的腳板果然完好無損。

是的，有許多時候，我們可能沒有能力去改變世界，甚至改變我們周圍的環境，但我們可以試著去改變一下自己。改變自己，總比我們去改變別人和世界更要簡單和容易。

本文節錄自：李禮文著《轉身就是重生》，大都會文化有限公司，2017年11月，頁32-35。

國防部「奮鬥月刊」110 年 3 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：王蒨老師著《力量-重生之後》，拾慧文化創意有限公司，2017 年 4 月，頁 144-147。	成不成看自己	如果沒有勇氣融入於現世的逆境中，有些人很容易就會被無情的波浪給埋沒。與其讓自己生活於憂傷與恐懼之中，不如和自己的命運做一番搏鬥。
二	本文節錄自：蘇惠娟著《93 奇蹟-Dora 給我們的生命禮物》，白象文化事業有限公司，2018 年 5 月，頁 78-89。	孩子，妳已打過那美好的仗	在這場戰役中，Dora 失去了右大腿骨和將近一半的右大腿肌肉、兩片肺葉、一顆腎臟；然而，她始終展現出堅定的意志、永不放棄的精神；她留下許多愛和勇氣的故事，在她離去後，仍然持續影響甚至改變許多人的生命！
三	本文節錄自：阿爾伯特·哈伯德著、陳書凱編譯《自動自發》，靈活文化事業有限公司，2018 年 10 月，頁 76-79。	使自己變得不可替代	如果你能找出更有效率的辦事方法，你就能提升自己在老闆心目中的地位。在沒有獲得職位之前就已經身在其位了，這是獲得升遷的重要祕訣。
四	本文節錄自：李禮文著《轉身就是重生》，大都會文化有限公司，2017 年 11 月，頁 32-35。	改變世界、還是改變自己	人生總是會遇到許多煩惱與不順心的事，當這些負能量累積在心中，心靈會越來越沉重，就無法享受酸甜苦辣的人生，不如學會轉念，你會發現原來事情沒那麼糟，人生總是會有新的出口。