

## 簡單的習慣比完美的目標更有力

閱讀是一種習慣，如果能從閱讀中感受到樂趣，便會自發地產生動機；讀完一本書時，還會產生很大的成就感，這樣的成就感會再次激起更強大的動機。

### （第一週研讀）

工作以來，我心裡一直放不下的事情是「閱讀」。每逢年初，我總是會下決心計畫「一個星期讀一本書」，但最後卻連十分之一的目標都沒完成。讀大學時，每年的閱讀量都會超過一百本以上，如此看來，這個成績未免太過淒慘了。因為我的職業是節目製作人，自認也讀了不少書，但與工作無關的書卻讀得甚少。不讀書的理由總是很多，「因為要開新節目了」、「因為馬上要開拍大製作的紀錄片了」，最後只會找更多的藉口放棄閱讀。

但 2014 年的閱讀量一下子增加了六十六本，足足翻了六倍，這是從不開車，利用地鐵上下班以後開始的。某天開始，我不再玩手機，覺得看書也不錯，地鐵裡伴隨著適當的雜音站著看書，還能集中注意力，甚至有好幾次快要到站的時候，心裡還想「不然搭幾站再回來」。

從家到公司單程三十分鐘，往返一個小時左右，以一週五天來計算是完全可以看完一本書的時間。事實上，利用一週零碎的時間也是絕對可以讀完一本書的，這種成就感可不小。於是，我開始加入了計畫——「搭地鐵就來看書。」

利用零碎時間閱讀的真正威力在於「首先行動起來」。我在搭地鐵去上班的三十分鐘裡，讀了三十頁的書，奇怪的是一旦有了進度便會產生一直想讀下去的心理，俗稱慣性。所以上廁所也好，還是吃好午餐的剩餘時間，又或者是下班後的業餘時間，我培養出了一有空就看書的習慣，尤其是當書剩下最後

五十頁時，還會產生要在公司看完二十頁再下班的慾望，因為這樣以來，下班回家的地鐵上就可以看完整本書了。

這樣下來，2015 年我讀了超過一百本書，這真是一個即讓人驕傲又感到吃驚的結果。習慣已經成型，也充滿了自信，最重要的是，我有了強烈的信念：帶動人心的不是明確的目標，而是小小的行動！

## 翻開書，自然就會讀下去

《讀七次的學習方法》的作者山口真由讀國中時，總是為壘球社的活動與考試時間重疊而感到苦惱，好幾次，山口真由在等隊員的時候都感到心裡著急，於是她決定利用等人的時間看課本做功課。正值青春期的女孩做出與他人不一樣的行動，可是件非常需要勇氣的事情，但自己擔心的事情並沒有發生，大家也都不以為然，從那以後，山口真由給大家留下了「努力用功」的印象，所以她做功課的時候就沒有人上前打擾了。

利用零碎的時間做功課，山口真由還獲得了一個收穫，那就是輕鬆讀、通讀的力量。到了國中三年級要參加全國模擬考，考試範圍非常廣泛，山口真由只不過輕鬆反覆地讀了幾遍課本，沒想到竟然拿到全國第一。後來山口真由考進東京大學，還通過了司法考試，最終以第一名的成績畢業。

當記者問說：「您是如何學習的呢？」山口真由回答：「讀上七次的話，大部分就都記住了……」由此開始，她出版的書還很暢銷。反覆通讀七次的方法，最大的優點是不會對閱讀產生負擔。山口真由通過切身體驗悟出了小目標的力量，「每次完成目標時的喜悅和熱情，確實會被積攢起來；這樣積攢起來的成功經驗會滋長出自信心，也就是鑄造出自身堅固的根基。」

自信會隨著某種行動，像滾雪球一樣越滾越大；自信會帶來成功，成功可以提供邁向更大挑戰的勇氣，閱讀也是一樣。

當你覺得「這麼厚的書何時才能看完啊」，一旦先翻看一、二頁，讀著讀著之前的擔憂便會消失了。

這種想法我也曾有過，所以一開始不如設定一個容易完成的目標，比起「一星期讀一本書」，不如「搭地鐵就看書」。計畫得再保守些，一個月也能看完一本書（假設早上上班時讀十分鐘的話）。閱讀也是一種習慣，如果能從閱讀中感受到樂趣，便會自發地產生動機。讀完一本書時，還會產生很大的成就感，無可否認的是，這樣的成就感會再次激起更強大的動機，如果今年的計畫是提高閱讀量的話，那麼搭地鐵時就帶上一本書吧。1,452 字

本文節錄自：金閔泰著、胡椒筒編譯《我只是試了一次而已：改變命運「試一次」的力量》，黎明文化事業股份有限公司，民國 107 年 10 月，頁 82 - 85。

## 減少犯錯，避免偏見掩蓋真相

在看待問題時，切入的角度不同，對是非好壞的判斷可能截然相反，我們對人事物的觀點和想法，應該保持適度的彈性，切忌唯我獨尊。

### （第二週研讀）

荳荳是一個漂亮的女孩，從小在讚美之中長大，結果養成自以為是的個性，做任何事都認為自己有理，而且她總能搬出一堆書裡知識和生活經驗來證明自己是對。她交過五個男朋友，他們都無法忍受她的任性。結果，荳荳現在已經三十二歲，仍孑然一身，自以為是的毛病更勝從前。

不要輕易承認自己是錯誤的，但也不要輕易認為自己正確。相較人類浩瀚的知識來說，我們有限的見識有如「瞎子摸象」，似是而非。避免偏見，無疑是一種科學而審慎的態度。

### 容納不同的意見

杯子裝滿水時，再加水也沒用，而原本清澈的水遲早會變成汙水、臭水。滿腦子自以為是，就好像杯子加滿水一樣，無法接受新的思想，頭腦終究會遲鈍僵化。

如果截然相反的意見會使你大動肝火，這就表示你的偏見已經很嚴重。若有人堅持二加二等於五，或者冰島在赤道上，你不應該發怒，只需對他的無知感到惋惜。當然，如果你自己對算術或地理也一竅不通，則另當別論。只有雙方都無法提供令人信服的證據的事情，爭論才會最激烈。因此，無論何時都要注意，不要因為聽到不同觀點的事就怒不可遏，細心觀察，也許你會發現你的觀念不一定都與事實相符。

透過觀察就能解決的事情，務必親自查證。亞里斯多德認為，女人的牙齒比男人少，如果他數一數妻子的牙齒，可能就不會鬧出這樣的笑話了，人類致命的弱點，就是容易自以為是。

## 避免唯我獨尊

在看待問題時，切入的角度不同，對是非好壞的判斷可能截然相反。例如不論男女，十之八九都深信自己比異性優越。雙方都有充分的根據：男人會說，大部分的詩人、科學家都是男人；女人則會反駁，犯罪分子也是男人多。事實上，男性優越或女性優越的問題難有定論，在多數情況下，我們之所以堅持自己的「偏見」，一是出於無知，不知道看待事物有多種角度，自己看到的只是一部分而不是全貌；一是出於自尊，即使知道自己的觀點未必正確，也不肯承認，有時甚至會為了證明自己的正確而採取一些愚蠢的行動，很多工作和生活中的錯誤就是這樣造成的。

如果你覺得別人缺乏理智、蠻橫無理、令人厭惡，你就要提醒自己：在他們的眼中，你或許也是如此。就這一點來看，或許雙方都是對的，也有可能雙方都是錯的。我們對人事物的觀點和想法，應該保持適度的彈性，切忌唯我獨尊。896 字

本文節錄自：胡凱莉著《逆轉人生還不遲：一本書學會這些學校不教的 100 條江湖智慧》，大都會文化事業有限公司，民國 109 年 11 月，頁 35 - 56。



## 還是去做「現在可以做的事」吧

作記錄最大的優點是可以輔助記憶，寫下來的瞬間便可以把那件事放在一邊，更有效率的去利用其餘的時間。此外，從記錄的形式中獲得的經驗還會與其他經驗相連接，因為創意大部分來自經驗的連接。

### （第三週研讀）

被稱為美國之父的班傑明·富蘭克林在各個領域都留下了世人無法比擬的業績。他發明了應對雷電的避雷針、全焦距透鏡、消防車，創辦了美國最早的公共圖書館，以及規劃了像賓州大學一樣的都市發展規劃，晚年還參與了制訂美國憲法。排列職業的話，他是媒體人、事業家、科學家、外交官以及政治人物，可以說富蘭克林在所有領域都取得了近似完美的成功。

富蘭克林出生在一個貧困的家庭，這樣的他是如何成為美國歷史上最具有才華的領導人的呢？對於愛閱讀的富蘭克林來講，作記錄的「小本子」就和書一樣都是珍貴的寶物。他通過記錄檢查和反省一天裡發生的事情，還會摘錄下箴言，有新的想法產生時也會一一記錄下來。

富蘭克林在二十六歲時出版的《窮理查年鑑》正是來自他的「小本子」。他把小本子裡記載的天氣、生活信息、簡單的知識、生活的智慧等內容都搬到了日曆上，出版的日曆在當時十分暢銷。八十四歲富蘭克林結束了他的一生，直到最後他仍堅持著作記錄，《富蘭克林自傳》正是從記錄中誕生的力作。這本自傳影響了全世界的人，在過了兩百年的今天也持續受到人們的追捧。

記錄的習慣成為了偉大領袖們的共同特徵。曾說過「記錄是通往成功的關鍵」的美國思想家愛默生也是一個記錄狂，他會把腦子裡面想到的都記錄下來。在這個過程中不但將想法更加具體化，也為寫作起到了很大的幫助。對於美國前總統歐巴

馬而言，僅次於聖經第二給他力量的著作《獨立》也是一本記錄的產物。

不輸給富蘭克林的美國夢主人公沃爾瑪的創始人山姆·沃爾頓的記錄方法也很特別，他履行使命「要聆聽每位員工的意見」於是隨身攜帶一個小型錄音機，只要有想法便會錄下來，跟著馬上採取行動。

茶山丁若鏞會邊讀書邊把重要的部分摘錄抄寫下來，他十分重視抄書，甚至還說：「有助學識的內容摘錄積攢下來，十天便可以讀完一百本書。」

## 記錄成為成功的關鍵詞

從事創作行業的人也不例外，其中有很多人都有記錄的習慣。作記錄最大的優點是可以輔助記憶，寫下來的瞬間便可以把那件事放在一邊，更有效率的去利用其餘的時間。此外，從記錄的形式中獲得的經驗還會與其他經驗相連接，因為創意大部分來自經驗的連接。

歷史上被視為最偉大的文藝復興學者李奧納多·達文西，以私生子的身份降生，也從未受過正規的教育，從小他便養成了習慣，觀察周圍發生的事情，然後亂寫亂畫下來。達文西留下的記錄中親筆寫下的原稿就有 7,000 頁之多。

從做牌匾起家，到後來成為世界知名廣告人的李濟錫，哪怕是一張餐巾紙，只要是觸手可及的東西他都可以用來記錄，也是一個不折不扣的記錄狂。

許英萬漫畫家在一檔藝能節目中講了一件趣事。有一次他在餐廳吃飯突然產生了靈感，但手上沒有可以記錄的工具，於是他沾著辣椒醬寫在了餐巾上；工作室裡還會準備一個便條筒，把隨時冒出的靈感記錄下來丟進便條筒裡，需要的時候再

拿出來看。

《驚人習慣力》的作者史蒂芬·蓋斯在解釋記錄的力量時說「記錄下來的東西，比其他任何想法都來的重要。在付出行動以前，沒有比寫下來更能體現出熱情了。」這就是小行動的力量。

世界暢銷作家賽斯·高汀在他的著作《伊卡魯斯的故事》裡建議到，在難以預測的經濟環境下，要想生存就要「嘗試新規則」，寫作也是如此。他提出的建議很簡單，在部落格上寫或是在 SNS 上寫。賽斯·高汀將這總結為一句話「如果想寫出好文章，起碼要先動筆。」寫作這件事情上還有比簡單記錄更小的行動嗎？1,352 字

本文節錄自：金閔泰著、胡椒筒編譯《我只是試了一次而已：改變命運「試一次」的力量》，黎明文化事業股份有限公司，民國 107 年 10 月，頁 187 - 191。



## 別在意！

心胸寬闊的人，會用一顆平靜的心，去面對眾人；唯有能夠接受自己缺陷和不足的人，才能得到別人真正的認同。

### （第四週研讀）

心胸寬闊的人，會用一顆平靜的心，去面對眾人。所以他的生活永遠爽朗開闊。唯有能夠接受自己缺陷和不足的人，才能得到別人真正的認同。

有一所地勢較高、能看到大海的中學，上課時，從教室就能看到變化無窮的大海。那年約有八十名新生入學，其中大多數是那些與大海搏擊的漁民子弟。

有一天，老師為新生上第一次課時……

全體新生都站了起來。本來嘛！因為是新生，所以大都特別認真，教室出現短暫的寂靜。這時，老師發現有一名學生在耍性子，根本沒有起立。「站起來！新生一開學就用這種態度，怎麼可以？」老師用嚴厲的語氣對他說。

這時，由那位同學的座位處，傳來一個聲音：「老師，我是站著的喲！」這位同學的確是站著，只是由於個子太矮，看起來像是坐著。

「糟糕！」老師頓時覺得不安，彷彿做出什麼錯事似的，很為自己的粗心而感到抱歉。但一時之間，竟不知說什麼好，而且如果在此時道歉，反而會傷同學的自尊心。於是，這位老師只好隨口說了一聲：「對不起。」周圍的學生頓時都笑了起來。

下課後，老師本想找個機會道歉，但忙亂之中竟把這件事忘了。

第二天，天空晴朗無雲，春天的大海碧波蕩漾，老師又為

這個班級上了第二次課。「起立！」又是短暫的寂靜，忽然，傳來了一個宏亮的聲音：「老師，我是站著的喲！」那位矮個子同學，站在椅子上微笑的說著。

老師覺得眼前一暗。但從矮個子同學的微笑中，可以看出他一點也沒有諷刺的意味，更沒有抗議的情緒表露，彷彿輕描淡寫的在說：「老師，沒關係，不要為我擔心。」

這樣體諒人的寬大胸懷，讓這位老師的心口，感到一陣隱隱作痛。晚上，老師懷著複雜的心情，撥了一通電話給矮個子同學。

「老師，別在意，別在意……」電話中傳來一個爽朗又充滿稚氣的聲音。老師長久無語以對，想著明天的天空，想必還是晴朗無雲，大海一定碧波盪漾吧！

一個人如果能夠把詛咒、怨恨都放下，用大海般的胸懷去寬容他人，生活中還有什麼事情，會讓你失去笑容的呢？781字

本文節錄自：李禮文著《轉身就是重生》，大都會文化事業有限公司，民國 106 年 11 月，頁 82 - 85。

## 工作需要遠見 Workplace Perspective

工作除了專業之外，還需要遠景，唯有把生命發揮得淋漓盡致，人生才算精彩，讓工作的起點不會成為終點。

(第五週研讀)

成功可以用教的，幸福也能從小事中感受，捷徑只是一條取巧的路，攻略不如勤練，心境轉，外境才能轉動。

Success can be taught, happiness can also be felt in small matters, a shortcut is only a tricky way, strategy cannot be compared to diligent practice, change our state of mind, then only the external phenomena would change.

年輕的學子，追求的往往只為享受，做什麼樣的工作，真的可以輕鬆寫意，錢多事少離家近，睡覺睡到自然醒，數錢數到手抽筋。

What the young students are seeking, more often than not is just to enjoy life, what kind of work can be effortless and enjoyable, with more money, less work, and closer to home, one can even sleep until he wakes up naturally, count money until the hands become cramped.

夢想不用努力工作，就能過上逍遙的日子，真的是「作夢」吧。

Dreaming of working without making any effort, to live a carefree life, this is truly "dreaming".

工作除了專業之外，還需要遠景，唯有提升自己的高度往遠處看。老鷹飛高，才能看到牠的目的物，找出自己的目標。

Apart from professional skills, we still need vision on our work, only by enhancing our own height to look afar. An eagle flies high, then only could it see its objective, to find out our own goal, to find back our initial aspiration and passion.

尋回當時的初衷及熱忱，成功的工作不是只做分內的事，要主動花更多的心血，用更多的時間，做更多不一樣的事。

Successful work is not just to perform our own duty, we must spontaneously spend even more efforts, spend even more time, to do even more different tasks.

唯有把生命發揮得淋漓盡致，人生才算精彩，讓工作的起點，不會成為終點。

It is only by exerting our life thoroughly, then life can be considered as marvelous, so that the starting point of work, would never become, the ending point. 270 字

本文節錄自：林幸惠著《解憂》，慈濟人文出版社出版，民國 105 年 11 月，頁 90 - 93。

國防部「奮鬥月刊」111年9月號佳文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：金閔泰著、胡椒筒編譯《我只是試了一次而已：改變命運「試一次」的力量》，黎明文化事業股份有限公司，民國107年10月，頁82－85。	簡單的習慣 比完美的目標更有力	閱讀是一種習慣，如果能從閱讀中感受到樂趣，便會自發地產生動機；讀完一本書時，還會產生很大的成就感，這樣的成就感會再次激起更強大的動機。
二	本文節錄自：胡凱莉著《逆轉人生還不遲：一本書學會這些學校不教的100條江湖智慧》，大都會文化事業有限公司，民國109年11月，頁35－56。	減少犯錯，避免偏見掩蓋真相	在看待問題時，切入的角度不同，對是非好壞的判斷可能截然相反，我們對人事物的觀點和想法，應該保持適度的彈性，切忌唯我獨尊。
三	本文節錄自：金閔泰著、胡椒筒編譯《我只是試了一次而已：改變命運「試一次」的力量》，黎明文化事業股份有限公司，民國107年10月，頁187－191。	還是去做「現在可以做的事」吧	作記錄最大的優點是可以輔助記憶，寫下來的瞬間便可以把那件事放在一邊，更有效率的去利用其餘的時間。此外，從記錄的形式中獲得的經驗還會與其他經驗相連接，因為創意大部分來自經驗的連接。
四	本文節錄自：李禮文著《轉身就是重生》，大都會文化事業有限公司，民國106年11月，頁82－85。	別在意！	心胸寬闊的人，會用一顆平靜的心，去面對眾人；唯有能夠接受自己缺陷和不足的人，才能得到別人真正的認同。



五	<p>本文節錄自：林幸惠著《解憂》，慈濟人文出版社，民國105年11月，頁90-93。</p>	<p>工作需要遠見 Workplace Perspective</p>	<p>工作除了專業之外，還需要遠景，唯有把生命發揮得淋漓盡致，人生才算精彩，讓工作的起點不會成為終點。</p>
---	---	-------------------------------------	---