

## 做一個好的傾聽者

當傾聽者用心傾聽，用耳朵和眼睛去捕捉更完整的資訊時，說話者也會感覺到自己受到了關注，這些感覺的互相作用，潛移默化地促進了人際關係的發展。

### （第一週研讀）

小貓長大了。

有一天，貓媽媽把小貓叫來，說：「你已經長大了，以後就不能再喝媽媽的奶了，要自己去找東西吃。」

小貓惶恐地問：「媽媽，那我該吃什麼東西呢？」

貓媽媽說：「你要吃什麼食物，媽媽一時也說不清楚，就用我們祖先留下的方法吧！這幾天夜裡，你躲在人們的屋頂上、樑柱間、陶罐邊，仔細地傾聽人們的談話，他們自然會教你的。」

第一天晚上，小貓躲在樑柱間，聽到一個大人對孩子說：「小寶，把魚和牛奶放在冰箱裡，小貓最愛吃魚和牛奶了。」

第二天晚上，小貓躲在陶罐邊，聽見一個女人對男人說：「老公，幫我一下忙，把香腸和臘肉掛在樑上，小雞關好，別讓小貓偷吃了。」

第三天晚上，小貓躲在屋頂上，聽到一個婦人叨念自己的孩子：「乳酪、肉鬆、魚乾吃剩了，也不會收好，小貓的鼻子很靈，明天你就沒得吃了。」

就這樣，小貓每天都很開心，牠回家告訴貓媽媽：「媽媽，果然像您說的一樣，只要我仔細傾聽，人們每天都會教我該吃些什麼。」

靠著傾聽別人的談話，學習生活的技能，小貓終於成為一

隻身手敏捷、身體強健的大貓，牠後來有了孩子，也是這樣教導孩子：「仔細地傾聽人們的談話，他們自然會教你的。」

這雖然是一則寓言故事，但是它卻告訴我們一個很簡單的道理，要學會傾聽。事實上，如果我們想給人際關係技能的重要性排序，那麼傾聽位列第一。傾聽不僅是聞其言，還要觀其行、察其色，是要真正地投入地去聆聽對方的談話。

傾聽是促成社會交往和工作中人際交往的重要方式。如果沒有人傾聽，不管講話者講得多麼明白，都不能和他的聽眾進行溝通。所以，要想在工作和生活中取得成功，學會傾聽是一項至關重要的技能。

高情商者都知道，如果你善於傾聽，就能發現別人會被你所吸引，你的朋友和同事都會信賴你，你的人際關係也會得到改善。

傾聽是一項可以被傳教和掌握的技能，但實際上很少有人能得到這方面的訓練，並把它做好。大部分人忽視了傾聽的技巧，有的人甚至覺得人天生就會傾聽。而社會交往中形成的許多問題正是由於傾聽技能被忽略、忘卻和認為理所當然所造成的。如果你不是一位有效的傾聽者，你在全面提高人際關係技能的過程中將面臨長期的困惑。

傾聽能夠增進人際關係和諧發展。聽者投入地傾聽講話者的講話，會大大拉進雙方的關係。主動傾聽可以實現雙方的相互支持與共識，而這又會增加雙方間的信任和交流。當傾聽者用心傾聽，用耳朵和眼睛去捕捉更完整的資訊時，說話者也會感覺到自己受到了關注。這些感覺的互相作用，潛移默化地促進了人際關係的發展。1,004 字

本文節錄自：楊暉著《比別人多想一步，你就是贏家》，風雲時代出版股份有限公司，民國 107 年 12 月，頁 63 - 65。

## 克服恐懼，勇往直前

恐懼只會使你徒增煩惱，與其如此，不如以「順其自然」的心態來面對。當你身處在最恐懼的境地時會發現，最糟的情況不過如此而已。

### （第二週研讀）

波特大學時品學兼優，但膽子小，所以畢業後找工作總是不順利。有一天，他看見報上有一則知名企業的求才廣告，很想去應徵。走到那家公司門口，緊張得心臟狂跳，就是不敢踏進去。回家後再回想，覺得根本沒什麼好怕的，為什麼不敢進去呢？後來，他勉強鼓足勇氣，走進這家公司面試，卻又莫名其妙地緊張起來，直冒冷汗。面試時，注意力無法集中，說話不得要領，果然未被錄取。

有的人面對其他人、事或某些行為就會不由自主產生恐懼感，雖然他們知道怕得毫無道理，卻怎麼也控制不住自己。到底要如何戰勝這種恐懼的心理呢？下列二種方法可供參考。

### 用幽默化解恐懼

一旦心生恐懼，就反問自己：「我到底在怕什麼？根本沒有什麼事情好怕的呀！」用幽默的心情來面對並加以解決。例如某醫院婦產科病房有條標語「生命最初的五分鐘是最危險的」，令所有未來的母親們憂心忡忡。後來，有人加了一句「最後五分鐘也十分危險」。不禁讓人會心一笑，頓時如釋重負。

如自我解嘲讓人對既成的事實不那麼在意。契訶夫曾說：「當火在你的衣袋裡燃燒起來時，你應該高興，並感謝上蒼：多虧你的衣袋不是火藥庫。當你有一顆牙痛起來時，你應該高興：幸虧不是滿口的牙痛起來。」

## 避免無謂恐懼困擾自己

恐懼經常是毫無道理的。不會發生的事，終究不會發生，而該發生的事，也不可能因為你的恐懼而消失。因此，恐懼只會使你徒增煩惱。與其如此，不如以「順其自然」的心態來面對。當你身處在最恐懼的境地時會發現，最糟的情況不過如此而已。法國劇作家貝爾納是猶太人，二次大戰時巴黎被德軍占領，他逃亡多日，最後還是被捕，但他卻說：「在此之前，我每天都生活在恐懼之中，可是今後我有了希望。」

顯微鏡的誕生無疑給人類文明帶來了福音，但對於恐懼症患者卻不啻是一大打擊：「水裡竟含有這麼多細菌！」其實自生命起源以來，我們的世世代代都是依賴水得以生存，何必計較這些而畏懼自然呢！766 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。



## 挫折會使你變得堅強

面對挫折，只要我們能拿出勇氣，坦然面對，一切困難將在我們面前如冰雪消融，土崩瓦解，呈現在我們面前的將是一片美好的前景。

### （第三週研讀）

挫折，生活中無處不在，因為它是生活的重要組成部分。因此，無論何時遇到挫折，我們都應坦然處之，不必驚慌失措，不必哀歎命運的不公。挫折就像彈簧，你弱它就強，但是當你強時，它就會變得很弱。當我們能正視挫折時，就能改變挫折，而我們會逐步變得堅強，信心也會自然而生，「這樣的挫折我都挺過來了，還有什麼好怕的。」

多年前，曾經有一個風靡一時的動物表演節目，其中有一段非洲獅子的表演，特別受觀眾的喜愛。

一天晚上，馴獸師像往常一樣演出。在眾目睽睽之下，他領著幾隻獅子進入鐵籠子，然後將門鎖上。觀眾緊張地注視著聚光燈下的鐵籠子，看馴獸師如何瀟灑地揮舞鞭子、發號施令，看威武的獅子如何服服貼貼地做出各種雜耍動作。

演出非常精彩，可是在演到一半時，糟糕的事情發生了：現場突然停電——黑暗往往能刺激動物的野性。馴獸師被迫待在獸籠裡與獅子為伍。黑暗中雙眼放光的非洲獅子近在咫尺，而他卻看不到牠們，而且只有一根鞭子和一把小椅子可作防身之用。

在長達五分鐘的時間裡，觀眾忐忑不安，都在為籠子裡的馴獸師擔憂。然而，在燈重新亮了以後，大家驚喜地發現馴獸師安然無恙，之後他平靜地將整個演出完成。

在後來的採訪中，有記者問他當時是否害怕獅子會朝他撲過來。

馴獸師說一開始自己確實感到很害怕，但他馬上就鎮靜下來，因為他意識到了一個非常重要的事實：雖然他看不見獅子，但獅子並不知道這一點。

「所以，我只需像往常一樣，不時地揮動鞭子、吆喝，就当什麼事也沒發生一樣，不讓獅子覺得我看不到牠們。」

這位馴獸師面對突如其來的事故很是鎮靜，他沒有慌張，沒有手忙腳亂，而是坦然處之，化解了危險。經歷過這次事故，他對馴服獅子更有信心了。可見，面對挫折，只要我們能拿出勇氣，坦然面對，一切困難將在我們面前如冰雪消融，土崩瓦解，呈現在我們面前的將是一片美好的前景。**745 字**

**本文節錄自：楊暉著《比別人多想一步，你就是贏家》，風雲時代出版股份有限公司，民國 107 年 12 月，頁 271 - 272。**

## 一笑解千愁

### A Smile Conquers All Worries

做個開心的人，開心到別人看見您，也會很開心。每天在平凡的生活瑣事中，找出一些笑點，一定可以幫您，解千愁，治百病。

#### (第四週研讀)

有一回心得分享，我把樹蔭分一些給他們，讓他們清涼開心，我問：是哪些讓您受用？「是最後那段笑話。」那是一個老人依賴藥物的故事。

Once during a sharing session, I shared the tree shade with them, so that they would feel delighted with the coolness, I asked what are those that benefit you? “It was the joke at the ending part.” that was a story about an old man relying on medication.

老人看完醫生，醫護人員告訴他，吃完藥後，藥效十二小時，回到家吃完藥後，孫子們看到老人不停地笑，「阿公，怎麼了？」老人笑說：「別吵！醫生說吃完藥，要笑十二小時我現在才笑一小時，不要再吵我。」

After the old man had seen the doctor, the medical staff told him, after taking the medication, the medicinal effect would “last” for twelve hours, he went home and after taking the medicine, his grandchildren saw the old man laugh incessantly, “Grandpa, what happened?” he laughed and said, “Dont disturb ! the doctor said, after taking the medicine, I must laugh for twelve hours, now I have only laughed for one hour, don’t disturb me.”

他說：看見大家的笑容，感覺開心。幽默感可以化解很多煩惱，找到笑點，疲勞也就消失了。

He said, looking at everyone’s smiles, I feel very happy. A

sense of humor can mitigate many worries, finding the right joke, exhaustions would also vanish.

您我如何？笑就對了，做個開心的人，開心到別人看見您，也會很開心。

How about you and me? Just smile, that's it, be a happy person, be happy until other people look at you, would also feel very happy.

每天在平凡的生活瑣事中，找出一些笑點，一定可以幫您，解千愁，治百病。

Every day in our ordinary lifestyle, find out some points to laugh about, It would surely help you, to eliminate all your worries and heal all kinds of illnesses. 263 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 39 - 42。



國防部「奮鬥月刊」111年10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：楊暉著《比別人多想一步，你就是贏家》，風雲時代出版股份有限公司，民國107年12月，頁63－65。	做一個好的傾聽者	當傾聽者用心傾聽，用耳朵和眼睛去捕捉更完整的資訊時，說話者也會感覺到自己受到了關注，這些感覺的互相作用，潛移默化地促進了人際關係的發展。
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。	克服恐懼，勇往直前	恐懼只會使你徒增煩惱，與其如此，不如以「順其自然」的心態來面對。當你身處在最恐懼的境地時會發現，最糟的情況不過如此而已。
三	本文節錄自：楊暉著《比別人多想一步，你就是贏家》，風雲時代出版股份有限公司，民國107年12月，頁271－272。	挫折會使你變得堅強	面對挫折，只要我們能拿出勇氣，坦然面對，一切困難將在我們面前如冰雪消融，土崩瓦解，呈現在我們面前的將是一片美好的前景。
四	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39－42。	一笑解千愁 A Smile Conquers All Worries	做個開心的人，開心到別人看見您，也會很開心。每天在平凡的生活瑣事中，找出一些笑點，一定可以幫您，解千愁，治百病。