

要實現夢想，行動是關鍵

行動勝於言語，偉大的夢想只有付諸行動才能成為創舉；我們生活在行動中，而不是在歲月裡；我們生活在思想中，而不是生活在呼吸裡——英國作家菲·貝利。

（第一週研讀）

僅有成功的慾望還遠遠不足以取得勝利，我們要立刻行動，靠自己的力量，去實現自己大大小小的夢想，闖出一條屬於自己的路、屬於自己的一片天。

一位富翁，小時候家裡非常窮。在一次放學回家的路上，他忍不住問媽媽：「別的小朋友都有汽車接送，為什麼我們總是走路回家？」

「咱們家窮！」媽媽無可奈何地回答說。

「為什麼咱們家窮呢？」他繼續問道。

媽媽告訴他：「孩子，你爺爺的父親，本是個窮書生，十幾年的寒窗苦讀，終於考取了狀元，官達二品，名震一方。哪知你爺爺遊手好閒，貪圖享樂，不思進取，坐吃山空，一生中不曾努力幹過什麼，因此家道敗落。你父親生長在時局動盪戰亂的年代，總是感歎生不逢時，想從軍又怕打仗，想經商時又錯失良機，就這樣一事無成，抱憾而終。臨終前他留下一句話：大魚吃小魚，快魚吃慢魚。」

「孩子，家族的振興就靠你了，做事情想到了看準了就得立即行動，搶在別人前面，努力做了才會成功。」

他牢記了媽媽的話，以十畝祖田和三間老房子為本錢，成為現在《財富》富翁排名榜前十名的人物。

他在自傳的扉頁上寫下這樣一句話：「想到了，就是發現了商機，行動起來，就要不懈努力，成功僅在於領先別人半步。」

夢想就在前方，要想實現不是一件容易事。但在你把夢想當作必須實現的目標，勇敢邁出第一步後，你一定會發現——艱難困苦、冒險以及勇敢會使你越來越接近夢想，而且這個過程的樂趣也完全超出了你曾有的設想。652 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 181 - 182。

習慣的力量

美國心理學之父威廉·詹姆斯曾說過「我們的一生，不過是無數習慣的總和。」在人的活動中有超過 40% 是習慣的產物，而不是自主的決定，習慣的力量等同於行動的力量，因此養成良好的習慣是邁向成功的祕訣。

（第二週研讀）

《驚人習慣力》的作者史蒂芬·蓋斯(Stephen Guise)指出，我們計劃展開某種行動時會採取兩種戰略。一是「先有動機，再去行動」。例如，先去發現自己喜歡的事情，接下來再全力以赴地去做。這種戰略的邏輯性十分完美。但是，我們卻很難遇到那個「發現」。

於是史蒂芬·蓋斯建議運用第二個戰略——「先從微不足道的小事做起」，即「先行動，再找動機」。想要做什麼，正是希望可以體驗什麼，做到了就會體驗到成功的喜悅。這樣以來，就會產生想要做得更好的動機。特別是習慣一旦養成，便可以見證每天有所改善的行動，因此效果也會更好。

經營星巴克的霍華·舒茲(Howard Schultz)在 2008 年 1 月回歸公司後，首先要求自己做的就是「早起」，要讓公司從頭到尾改頭換面的遠大目標的起點，正是從改善自身習慣做起。從那天起，霍華·舒茲不管晚上幾點睡，隔天都會五點半起床。起床後，他會煮一杯咖啡，讀三份報紙。接下來，打開語音信箱查看前一天的銷售報告。世界各地遍布了星巴克的營業點，因此他們需要更有效率的進行管理。有一則很有名的趣聞，2008 年 2 月 26 日美國所有的星巴克關起門來，重新對咖啡師進行服務教育。這一切的開始都正是源於老闆早起的習慣。

習慣的力量等同於行動的力量。「先行動，再來看結果」，為了提升這句話的自尊感，可以利用訓練與信息，沒有比自己付出行動，然後感受到「做到了」更能激發慾望的。但你發現

自己比過去更加能幹時，想讓自己停下來都很難了。做到了以後，便很難從中輕易放棄。這正是「小小成功經驗」的力量。

我們都希望擁有良好的習慣，早起、運動、閱讀和坐姿端正、、、等等，習慣的對象因人而異，但經常失敗的原因卻很相似。既然如此，不如從成功的戰略開始吧！每天堅持去做些微不足道的小事吧，我找到的最容易做的事情就是步行。每天堅持走五分鐘吧！如果能堅持一個月的話，再多走十分鐘也會不成問題的。827 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 23 - 25。

生氣不如爭氣

別人毀謗你，是因為你優秀。別人利用你，是說明你有價值，別人嫉妒你，說明你走在他前面。別人用言語打擊你、惡意炒作你，說明你很有影響力。所以不要生氣要爭氣，不要傷心要開心，不要看破要突破，不要拖延要積極，不要心動要行動。

（第三週研讀）

人生，有順利，必然也有挫折；有巔峰，必然也有谷底。因為順利或巔峰就滿心歡喜，因為挫折或低谷就垂頭喪氣，都是淺薄的。

古人講，人生得意時淡然，失意時坦然，因不順就悲傷，生氣，那麼你註定永遠是個弱者。人們常說「不蒸饅頭爭口氣」，而對待挫折，則是「生氣不如爭氣」。

有一個叫李有福的人，出生在一個貧困家庭。他的爺爺念過幾天私塾，給他取名有福，一是希望他是個有福之人，二是希望他將來能改變李家的狀況。

在李有福十歲左右時候，因為家裡很窮——衣服沒有一件新的，經常光腳丫，街坊鄰居家的孩子都欺負他。他們經常把稻草編成一個圈，用樹葉墊底，將泥土、鳥糞之類的東西放在裡面，然後戴到小有福的頭上，並大聲地起哄：「有福啊，你可真有福，我們都沒帽子戴，你卻戴著這麼新潮的帽子，哈哈……」小有福非常生氣，真想衝上去和他們打一架。但一想自己若和他們打架，一個人人單勢弱，必定打不贏，扭打中很可能撕壞衣裳，自己本來就窮，撕爛了衣服根本沒錢買新的。

於是，他在心裡暗暗下決心：「我不生氣，我應該爭氣。在物質上，我是不如他們，這是事實。但我可以在學習上超越他們。」

「窮人的孩子早懂事」，小有福有了這樣的心態，以後不

管小夥伴們怎樣取笑他、捉弄他、欺辱他，他都能不生氣，並激勵自己發奮學習。

有時別人問他：「他們這樣對你，你怎麼不生氣啊？」

有福回答說：「生氣有什麼用啊？生氣能解決問題嗎？生氣還不如爭氣！有那生氣的時間還不如多學點知識。」

有福沒有食言，他非常爭氣，他通過自己的努力考上了重點中學，後來又考上了重點大學。上大學時，他自己勤工儉學，加上好心人的資助完成了學業，並順利地留校任教。而他小時候的那群小夥伴卻大多早早退學在家種田或外出打工，拿著微薄的收入。

的確，當我們處在逆境時，生氣不但解決不了任何問題，反而會傷神，甚至傷身。因此，當你遇到挫折時，首先要做的不是抱怨，而是要反省自己，找找自身的原因。如此，你就能把自己從生氣中解脫出來，而去爭氣。920 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 273 - 274。

尊重生命 Respect Life

生命是渺小的，就像大海中的一粒粒金黃細沙，生命是偉大的，就像泰山上一顆顆的蒼松；生命是頑強的，就像一隻雛鷹在拼命地學飛，每一份生命都是寶貴的，都值得我們去尊重。

(第四週研讀)

螻蛄尚且偷生，為人何不惜命？真正的教育是尊重每一個生命，尊重生命不只用在自己身上，對待弱勢也要尊重其生存的權利。

Even ants struggle to live, how can humans beings don't cherish their lives? Real education is to respect, every living being. Respect life is not just for our own self, but towards the vulnerable, we must also respect their right to live.

不是只有發揮功能的生命才是生命，物種的生命也是生命，一樣都有被尊重的權利。

It doesn't mean that the only life that could exert their capabilities, then that is life. The life of species is also life. They equally have the right to deserve respect.

病患家屬要求醫師放棄病患的急救，雖然病患已年邁仍有治癒的可能，醫師覺得很無情與殘忍。

The patient's family asks the doctor to waive the emergency treatment of the patient. Although the patient is already old, but there is still the possibility of being cured. The doctor feels that this is really ruthless and cruel.

醫師是聖職，跋涉過他人生命的長河，穿越在手術房與門診室間。

Being a medical doctor is a noble profession, they intervene in the patient's life journey, and they go through the surgery room and

the outpatient service.

此岸與彼岸，琢磨著看不見的生命奧祕，都是為了延長病患壽命。

On this side and on the other side, test their diagnostic abilities to decode the mysteries of life, all to lengthen the life of patient.

當醫師面對生命的脆弱，無能為力同樣煎熬，面對家屬請求放棄時更是沮喪，感覺殘酷，因為他們不想放棄任何可救回的生命。

When the doctor is confronted with the fragility of life, he will feel powerless to do anything. Similarly, it is an ordeal. When they have to face the family's request to give up, it is even more tormenting and cruel. Because they never intend to give up any possibility to save lives.

醫師最不敢碰觸病患的內心世界，病人苦醫師也苦，浮動不安的家屬讓醫師更難以維持平靜。

A doctor dreads most is to come into contact with the patients' inner mind. Patients' misery is physician misery as well. Dependents who are uncomfortable and mentally disturbed make the physician feel even more difficult to stay calm and steady.

這世代的醫生感嘆問診變得艱難，病患無法言語，外傭不知所云，家屬不見蹤影。

Doctors at the time, Sigh with regret that diagnosis can turn to become so difficult. The patients cannot speak for themselves, the good foreigners cannot understand what they are saying, and their dependents were out of sight.

有時，家屬感到痛苦不安，負面情緒轉變成氣焰，分不清是恩，還是怨，執意要告醫師、請求賠償。

At times, the family feels distressed and disturbed, and their

negative emotions turn into anger ; they can't separate gratitude from resentment, and they insist on suing the doctor, asking for compensation.

病情是瞬息萬變的，醫師不是神，人的命只能活一次，即使華佗再來，也救不了無命的病患。

The state of a patient changes quickly. Physicians are not gods. Man's life can only live once. Although the famous doctors of the Han Dynasty had to return. However, they could not save the lifeless patient, they devoted all their efforts.

他們都是全心全力，與生命拔河的大醫王，請也尊重大醫王神聖的使命。

These are the great healers who make war on human life. Please also observe the holy mission of the great healer.537 字

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75-79。

國防部「奮鬥月刊」112年2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181 - 182。	要實現夢想 行動是關鍵	行動勝於言語，偉大的夢想只有付諸行動才能成為創舉；我們生活在行動中，而不是在歲月裡；我們生活在思想中，而不是生活在呼吸裡——英國作家菲·貝利。
二	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23 - 25。	習慣的力量	美國心理學之父威廉·詹姆斯曾說過「我們的一生，不過是無數習慣的總和。」在人的活動中有超過40%是習慣的產物，而不是自主的決定，習慣的力量等同於行動的力量，因此養成良好的習慣是邁向成功的祕訣。
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273 - 274。	生氣不如 爭氣	別人毀謗你，是因為你優秀。別人利用你，是說明你有價值，別人嫉妒你，說明你走在前面。別人用言語打擊你、惡意炒作你，說明你很有影響力。所以不要生氣要爭氣，不要傷心要開心，不要看破要突破，不要拖延要積極，不要心動要行動。
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75 - 79。	尊重生命 Respect Life	生命是渺小的，就像大海中的一粒粒金黃細沙，生命是偉大的，就像泰山上一顆顆的蒼松；生命是頑強的，就像一隻雛鷹在拼命地學飛，每一份生命都是寶貴的，都值得我們去尊重。