

軍人志節專書—說士氣

軍人對於「士氣」這個名詞，都是耳熟能誦，幾乎成為軍中最流行的口頭禪。但是要問他這「士氣」的意義及其具體的內容條目究竟如何？恐怕其能答覆出來的就不多見了。這就是國軍士氣無法普及，更是國軍士氣不能提高的惟一原因。

（第一週研讀）

「士」之人格，乃是秉持著天地正氣，事事皆能配義與道，以為其一切行動的準則。所以無論到了如何危險失敗的生死關頭，亦不會氣餒心灰，自然更不會喪膽落魄了。因此凡是秉持著浩然正氣，具有高潔人格的人，一般人都常常敬稱其為「士」——志士、義士、壯士、勇士。而且不论文武，只要其能為救國救民，刺逆滅奸，除暴安良的崇高目的，而殺身成仁，舍生取義者，就尊其為烈士。

至於我國自古以來，通稱兵家為士兵、士卒或將士、戰士以及今日的政士；乃是由於「士」的人格為大家所肯定承認之後，對於守土衛民的軍人，自然要表現其衷心景仰和肅然起敬的意思，而普遍予以「士」的尊稱了。我們全體軍人須知「士」之可貴在此，而將士之為人尊敬者，亦正在此。因之大家更應知道這「士」的稱號，乃是國家賦予他特殊的榮譽，而決不是普通人民所能隨便得稱的。

其次要說士氣的「氣」字意義，自孟子提出「持志養氣」為士君子和大丈夫立己立人、成功立業的修養工夫以來，我國自古名將賢相，志士仁人，凡能立志自強，成其不朽之業者，莫不恪守這至理名言的古訓。如文天祥身當國破家亡之世，雖在刀鋸鼎鑊和利祿權位威逼利誘之下，仍一本其耿耿精忠，寧死不屈；他所手撰的正氣歌寫道：「天地有正氣，雜然賦流形」。人們讀了他的正氣歌，誰不為之精神一振，肅然起敬！這就是士氣之「氣」字的解釋。

故綜合以上所說「士」與「氣」的意義，就是勇氣、朝氣、義氣、浩氣、正氣和志氣，而其中最重要的，還是孟子所說：「夫志，氣之帥也」的「志氣」；這志氣實為士氣的中心，亦是我們軍人「立志」殺敵，義無反顧的基礎，亦是我們維繫軍中士氣的基本條件。

根據以上對於「士」與「氣」二者本質的分析，我可肯定士氣乃為治軍和用兵的基石。如用今日軍事術語解釋，士氣就是一種對戰爭具有決定性影響力的無形秘密武器。而且軍中士氣，為軍人對其履行職責所具熱忱的原動力，也是愛國心、服從性、意志力、戰鬥勇氣與互助團隊精神的最高表現。因此士氣就是決定有形及無形戰力，最精密的一個尺度。 823 字 本文節錄自：軍人志節專書—說士氣，中華民國國防部印製，民國 111 年 3 月，頁 8-14。

「不知不覺」就成功了一行動即能力

2009 年 9 月，美國前任總統比爾·柯林頓在自己成立的「克林頓全球倡議」(Clinton Global Initiative, CGI)活動中邀請了一位農夫。當時，他向在場的聽眾們介紹說：「這個人是我的英雄。」不久後，這位被柯林頓追捧為英雄的農夫，又獲得了麥克阿瑟獎，俗稱「天才獎 Genius Grant」，農夫再次受到大家的關注。該獎項是頒給留下創意性業績的人士，五年時間裡每年共為獲獎人士頒發了十萬美金的獎金。

(第二週研讀)

不僅如此。2010 年這位農夫還被列入了《時代》評選出的「全球最具影響力 100 人」的名單。這個故事的主人翁正是威爾·艾倫(Will Allen)，他曾是知名 NBA 職業籃球選手。艾倫為什麼轉行作起了農夫，之後還做了哪些事情呢？

艾倫出生在貧窮的佃戶之家，在他以籃球特長生被大學錄取以前，一直在家種田。去運動以前，艾倫要先伐木或拔草，練習籃球的環境也十分惡劣，要把籃子固定在樹上才能練習投籃。艾倫對種田心生厭惡，一進大學他便狠下決心日後再也不會去種田了。

艾倫夢想成真。剛一畢業，他便在比利時當起了職業選手，過上了幸福的生活。但他沒有想到在那遙遠的國家，命運卻對他開了一個大玩笑。某個週末，他和隊友們到一處家庭農場幫忙種馬鈴薯。剎那間他想明白了都市生活存在的根本問題。「為什麼我們一定要吃大企業提供的不良食品呢？」「為什麼我們不能親自種來吃呢？」

艾倫返回美國，決定和妻子一起回家鄉種田。此時，他看待農耕的視線已經不同於兒時了，農耕比起籃球更讓他覺得有意義

。艾倫還收購了一家農場，並成立了名為「Growing Power」的非營利組織。職業選手期間學習到的為人處世經驗，使得艾倫的事業很快就在地區擴展了起來。

「Growing Power」的領域也漸漸拓展，建立了居民飲食中心，幫助地區居民親自生產作物。回收垃圾，開發出綠色肥料等生產方法，還培養了城市也可以栽培農作物的土壤。重要的是艾倫很樂意把自己的秘訣分享給大家。

從職業籃球選手轉行為受人尊敬的企業家、著名的都市農業專家。至今，艾倫還在為各種組織團體裡擔當顧問。白宮曾邀請他參加「減少 10 代兒童肥胖」的公益活動，2009 年他還得到了「克林頓全球倡議」190 萬美金的援助前往非洲支援。

艾倫把援手伸向落後國家的原因，不僅是為了改善當地的飲食問題，也是為了通過發展農作物產業，為當地的青年提供就業的機會。地區經濟得到發展，便有助於減少貧民區的犯罪。無意間展開的小範圍農耕，卻帶動了整個區域社會。艾倫的夢想從改善餐桌飲食運動，漸漸發展成了社會革命。偶然的領悟和試一次的農耕，都是源於「點的连接」。990 字

本文節錄自：金閔泰著《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 56 - 60。

成也心態，敗也心態

拿破崙·希爾曾說過，人的身上有一個看不見的法寶，這個法寶的一邊裝著四個字：積極心態；另一邊也裝著四個字：消極心態。

（第三週研讀）

積極的心態，它有獲得財富、成功、幸福和健康的力量，可以使人攀登到人生頂峰；消極的心態，它剝奪一切使你的生活有意義的東西。

人們都有追求成功，獲取幸福，成就一番事業的願望，要實現這種願望，就要拿出我們身上這個法寶的積極心態的一面。

有一對夫妻生了一對雙胞胎女兒，因為家境殷實，這對姐妹從小就受到了很好的教育。在她們十四歲那年的某一個星期天，父親問兩個女兒：「你們在學校過得快樂嗎？」

「爸爸，我很快樂！對我而言，學校就是天堂！」大女兒歡快地說。

「為什麼？」父親笑著問。

「學校的老師和藹可親，同學們都友愛善良，就連學校看門的大爺每天都笑咪咪的，在這樣的學校裡學習，我感到很幸福。」

父親聽完大女兒的話後，高興地點了點頭，他又把目光轉向小女兒。

「爸爸，我在學校覺得每一天都很難熬，對我而言，學校就

像地獄！」

「為什麼，你不是和姐姐在同所學校同個年級嗎？」父親奇怪地問。

「是的，我和姐姐同校同班。但我覺得老師沒有人情味，同學們嫉妒心很強，就連看門的大爺，雖然臉上每天都笑著，但誰知道他心裡想的是什麼。」

若干年後，這對雙胞胎姐妹的人生有了天壤之別，姐姐大學畢業後，很快就找到了一份滿意的工作，接著找到了男朋友，幸福地戀愛、結婚、生子，一家人過著幸福的生活。

妹妹呢，不停地抱怨工作不理想、老闆不賞識自己、同事排擠自己；不停地抱怨男友不英俊、沒有掙大錢的本事、學歷不高……在抱怨中，她不停地換工作、換男友，結果把自己的生活弄得一團糟，真的就像生活在地獄一般。

同樣的生活環境，接受同樣的教育，兩姐妹之間為什麼會有這樣大的區別呢？這其中最關鍵的因素是心態，姐姐心態積極，看什麼都是美好的一面，所以她的生活也是美好的。而妹妹呢，心態消極，凡事總是看到陰暗的、消極的一面，所以她的生活就不盡如人意。

可見，心態對人的前途影響是相當大的。一個擁有良好心態的人，才能無懼生活中的溝溝坎坎，始終堅定地為自己的理想而奮鬥，才能擁有美好的人生。**800 字**

本文節錄自：楊暉著《比別人多想一步，你就是贏家》，風雲時代出版社股份有限公司，民國 107 年 12 月，頁 105 - 107。

為情緒找到宣洩的出口

當人們有所割捨，如友情、愛情和自尊時，就傷心痛苦，這是人之常情。但無論如何我們都得生活，所以遇到這些事時，不妨嘗試以下的建議。

（第四週研讀）

阿竹在大學一年級時交了一個男朋友，他們的感情很好，並有過「海枯石爛」的愛情盟約。然而，大學畢業後，阿竹的男朋友卻說要和他分手。當時阿竹無法面對這個事實，整天悶悶不樂，對什麼事都提不起興趣。如果有「忘憂草」這種東西，他一定會毫不猶豫地吞下去，遺忘一切讓人不愉快的事情。但世上哪有「忘憂草」呢？

對症下藥

當你悲傷時，就找使你悲傷的人，直接告訴對方你的感受。不管你是否願意，還是必須以某種方式發洩情緒。如果不面對導火線，壞情緒可能會隨時隨地發作。情緒發作時，是不會選擇時間和地點的。員工不向上司訴說不滿，卻消極地對待工作，就是典型的例子。直接與造成情緒失控的人溝通，就能杜絕不快的原因，使心情變好。

人們在害怕受傷或有所失去時，就會變得恐懼、焦急。某位少女的母親進醫院檢查和動手術時，家人為了不想讓她擔心，對其母親的病況絕口不提。少女害怕發生不幸的事，懷疑每通電話都可能傳達壞消息，結果變得異常焦慮，僅能勉強應付學校和家裡的工作。直到別人告知他母親的病情，他才放下一顆懸宕已久的心。

感到不安時，就設法找出不安的原因。是害怕無法應付生活和環境的變數呢？還是自尊心受損、價值觀受到考驗？試著找出解決的方法，不要因為擔心而逃避。一味的逃避，只會讓問題變得更棘手。

適時發洩

生氣之前，最好先自問：「誰得罪了我？事情的真相是什麼？我對他說什麼？我本來要說什麼？為什麼我沒有說呢？」心靈受創時，都應該立刻處理。例如，熊霸抗議妮妮開的舞會吵鬧不堪，其實，熊霸真正憤怒的原因是，他和妮妮是老朋友，妮妮卻沒有邀請他。「但是我們並不是真正開舞會。」妮妮解釋：「只是公司同事的聚會，所以沒有請你參加，難道你就為了這件事生氣？」當面澄清誤會，通常可以解開彼此的心結。

不能適當發洩怒氣，情緒就會反過來侵蝕自己。伴隨情緒起伏而來的，通常是因內疚而自怨自艾。例如，責怪自己未達成理想而讓父母失望，或無法達到別人的要求而記恨在心。內疚來自壓抑的憤怒，而憤怒是因心靈受創而產生的，解決的方法應該是先找出根本的原因，尋求發洩的管道。例如在工作中受到批評，就咬緊牙關，將精力全部宣洩在工作上。這樣不但能平復情緒，還能改善別人的看法，更勝於無理取鬧，影響別人對自己的評價。
。992 字

本文節錄自：胡凱莉著《逆轉人生還不遲》，大都會文化事業有限公司，民國 110 年 11 月，頁 38-40。

國防部「奮鬥月刊」112年5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：軍人志節專書—說士氣，中華民國國防部印製，民國111年3月，頁3-4。	軍人志節專書—說士氣	軍人對於「士氣」這個名詞，都是耳熟能誦，幾乎成為軍中最流行的口頭禪。但是要問他這「士氣」的意義及其具體的內容條目究竟如何？恐怕其能答覆出來的就不多見了。這就是國軍士氣無法普及，更是國軍士氣不能提高的惟一原因。
二	本文節錄自：金閔泰著《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56-60。	「不知不覺」就成功了一行動即能力	艾倫從職業籃球選手轉行為受人尊敬的企業家、著名的都市農業專家；至今，他還在為各種組織團體裡擔當顧問。白宮曾邀請他參加「減少10代兒童肥胖」的公益活動，2009年他還得到了「克林頓全球倡議」190萬美金的援助前往非洲支援。
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105-07。	成也心態，敗也心態	拿破崙·希爾曾說過，人的身上有一個看不見的法寶，這個法寶的一邊裝著四個字：積極心態；另一邊也裝著四個字：消極心態。積極的心態，它有獲得財富、成功、幸福和健康的力量，可以使人攀登到人生頂峰；消極的心態，它剝奪一切使你的生活有意義的東西。
四	本文節錄自：胡凱莉著《逆轉人生還不遲》，大都會文化事業有限公司，民國110年11月，頁38-40。	為情緒找到宣洩的出口	不能適當發洩怒氣，情緒就會反過來侵蝕自己。伴隨情緒起伏而來的，通常是因內疚而自怨自艾。例如，責怪自己未達成理想而讓父母失望，或無法達到別人的要求而記恨在心。內疚來自壓抑的憤怒，而憤怒是因心靈受創而產生的，解決的方法應該是先找出根本的原因，尋求發洩的管道。

