

軍人志節專書—軍人魂

回顧中華民國的歷史，一直處於內憂外患之中，尤其自黃埔建軍後，政府歷經東征、北伐、剿共、亂及保臺以來，從作戰陣亡慷慨成仁的將領身上，有許多保家衛國、可歌可泣的史篇值得學習與借鏡。在面對中共不放棄武力犯臺的威脅下，本篇專文揭示，唯有深諳「軍人魂」的價值要義，國軍才能扮演好國家安全守護者角色。

（第一週研讀）

軍人的基本觀念只有兩個字：就是「愛」與「死」，因為我們有熱烈的愛，才立志作軍人。軍人之愛什麼呢？愛我們的國家，愛我們的同胞，愛我們的歷史文化。如果一旦國家危亡，人民陷溺，歷史文化將被毀滅，我們就要用盡一切力量乃至不惜犧牲自己的生命來挽救他，護衛他，保障他。

所以一個軍人，為了真愛，就不惜一死，為其所愛所信的而死，無不安心瞑目，亦可以說是求仁得仁，死得其所。曾國藩與太平天國作戰由江西進駐祁門的時候，四面受敵，情勢十分危急，所有幕僚勸他撤退，他說：「去此一步，即無死所」！這就充份表示曾國藩不願移駐他處，而要在祁門求得他的死所，因為他認識得很徹底；如果因撤退而失敗，致為敵人所俘獲殘殺，那就是受辱而死，死不得其所，但是曾國藩那一次因為有必死的決心，反而轉敗為勝，可見「存心時時可死」的人，猶可死中求生，還不見得必死。

因此，我中華民國軍人，應本著「所以不計成敗，不顧利害，而能前仆後繼，視死如歸」之精神；如果大多數的將領和幹部都能夠認清「知廉恥、辨生死、負責任、重氣節」之軍人魂要義，定能不負人民所託，捍衛中華民國，其意涵概述如次：

「知廉恥」，就是我們職責有虧，任務未成，自己知道恥辱，能夠自反自強，補過圖功；所謂「辨生死」，就是要知道我

們為什麼而生，為什麼而死？尤其在國家存亡之際，軍人更要砥礪廉恥，辨明生死的大節；而所謂「負責任、重氣節」，就是要認清國家與人民百姓所託付給我們的職權，長官交付我們的任務，不論在任何危險困難的情形之下，都要戮力、切實達成。

我們軍人之所以能不畏困難，挺身奮鬥，其目的完全是為要實現我們保家衛國之使命，也必須必對軍人魂有深切的認識，才能在外敵威脅、國家存亡之際，團結全體國軍之力，為家園、為百姓及心愛的家人犧牲、奉獻。 884 字 本文節錄自：軍人志節專書—軍人魂，中華民國國防部印製，民國 111 年 3 月，頁 5-11。

不肯努力，才是看輕活著的意義

無論一個人獲得多少，最終不過塵歸塵，土歸土，這個語境不是誤解了「活著」，就是誤解了「意義」。功名、權勢和財富都遠在天邊，不是不能掙取，而是並非必要。

（第二週研讀）

真正的活著，是扎在現實的泥土裡，散布情感的根系。這才是生命的意義所在。

很多人經歷太多錯誤嘗試，花了太多時間，才接受這個道理。讀書之際務求名列前茅，工作之後凡事勇於爭先，同學聚會比較房與車，家族聚會聊收入和對象。模範學生和優秀員工的情結，催逼著踏上無盡的長路，以為在追求更優越的生活，其實只是粉飾旁人眼中的自我形象。

人生的面向應該是多元的，世俗意義的成功，不過是其中之一，至於名留青史，更是未有定數。而在匆促的時光裡，有些事情足以確定——多為愛人添置點衣物，多陪父母吃幾頓飯，多給孩子講幾段故事，也會獲得別樣的溫暖。誠然，痛苦與彷徨並不會因此減少，但平和與舒暢，同樣讓人覺得滿足。

年輕時總想著要和他人不同，希望打碎一切既定的東西，好凸顯自己的價值。當這種心理暗示推到極致，或者遭遇障礙，好像一下子就失去了所有意義。

無論多宏大的視角，人類社會乃至每一個個體的努力都充滿意義。個中關鍵，不在於人能夠戰勝時間或空間，而在於每一個瞬間都可以有別樣的深刻。不相信的背後，本質是另一重根本的相信：有一種不同於現狀的理想範本，值得求索。

佛家說「芥子納須彌」，人在宇宙洪荒面前固然渺小，蝴蝶效應同樣不可小覷。而梁宗岱翻譯威廉·布萊克《天真的預示》，同樣揭示了類似意義：「一顆沙裡看出一個世界／一朵野花裡

有一個天堂／把無限放在你的手掌上／永恆在一剎那裡收藏。」

由此，還想到另一些人，因為虛無或者懶惰而止步不前，繼而去消解別人努力的價值。時常聽到的抱怨是，他升職比我快，逢年過節肯定沒少給上司送禮；她人前看上去白富美，誰知道人後是不是個「心機婊」；聽說誰誰誰是鑽石王老五啊，還不是因為有個好爹！

在這種視角延伸的世界觀裡，一切問題都能歸結到外因，所有責任都與自己無關。真要是連藉口都找不到了，就可以解釋成缺少機會，「只要給我一個機會，我也不會比你們差」。所有弱者的通病，就是喜歡從外部尋找理由，從而繼續放任自己。

如果要為「狹隘」描繪一個準確的形象，這恐怕就是了。人生一世，悲欣過眼，順逆交替，誰都無從倖免。越是如此，就越要正視世界和自我，凡事從自身出發，尋求些微的改變和進益。

沒有人是完滿，吹毛求疵大概是世間最容易的事。可挑剔之後，我還是我，世界卻未曾停止轉動。改變是困難的，但唯有打破積壓的慣性，才會有更好的可能。其實也不必大刀闊斧，每天有一些變化，日積月累，就是自我更新。

生活的意義，抽象出來，不就是一天比一天更好嗎？怕就怕分明不用心，卻還不知足，整日沉溺在負面情緒之中。

不肯努力，才是看輕活著的意義。1,039 字

本文節錄自：傅踢踢著《成大事者，都敢對自己下狠手》，遠流出版事業股份有限公司，民國 107 年 4 月，頁 90 - 93。

激發動機的不是大腦而是身體

2011 年 7 月 30 日位於西班牙加泰羅尼亞的一家小餐廳宣布結業時，世界各地的主要媒體都爭先報導了這一消息。這間叫做「鬥牛犬餐廳 El Bulli」的餐廳已經超越了美食餐廳的存在，它曾持續 14 年獲得米其林指南的星級評選，並且五次被英國《Restaurant》雜誌評選為最棒的餐廳。

（第三週研讀）

「鬥牛犬餐廳」成為世界頂級餐廳的秘訣在於特別的料理方法，用泡沫做料理、食物送入口中的瞬間固體變成液體、同時可以感受冷熱交織的食物等等，鬥牛犬餐廳為人們提供了超乎想像的體驗。甚至以「分子料理」聞名於世，將食材的分子結構改變再組合來進行料理，因此被讚譽為超越藝術、如同魔術的料理。

曾以一句「沒有浪漫便無法創作」來宣布暫時休業的餐廳主人費蘭·阿德里可謂是史上最具創造性的廚師了。但他卻沒有受過與料理有關的正規教育，就連高中也是中途退學。

首次與料理結緣也是為了掙點零用錢去餐廳洗碗，當時在那裡看到的法國廚師是寫的「料理指南」給他留下了深刻的印象。入伍後，因為略懂料理阿德里被派去當起了炊事兵。後來他說對料理的興趣是在部隊培養出來的。

1983 年退伍後的休假期間，阿德里在打工的餐廳正式就職，那家餐廳正是後來自己掌門的「鬥牛犬餐廳」。他在那裡改變了對食物的看法，並主導著如同革命般的餐廳改變。「鬥牛犬餐廳」宣布結業的時候，紐約時報報導稱「西班牙餐飲界沒有了費蘭·阿德里就等於太陽系沒有了太陽」。

關於人類的動機，費蘭·阿德里給出了明確的信息。「動機 motive」並非來自大腦，身體則更能誘發動機。人活在世，會體

驗各種經歷，有時還會去做與未來絲毫無關的事情。以阿德里為例，在餐廳打工洗碗就是，在那裡發現的一本料理書才讓他萌生了對於料理的興趣。但那件事並沒有積極地轉換成動機。對料理的興趣連接上了成為炊事兵的「點」，真正有了做料理的實際體驗後才產生了「想做料理」的動機。最終那稱之為「心中火苗」的動機遇到了叫做「油」的行動才得以燃燒。當大火熊熊燃燒時，才能徹底看清自己，以及自己喜歡的事物。794 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 109 - 111。

改變習慣最有效的方法，是改變身分認同

為什麼重拾惡習如此容易，建立好習慣卻如此困難？想要影響自己的人生，沒幾件事的力量比改善日常習慣來得大。然而，到了明年此刻，你很可能仍做著同樣的事，而不是更好的事。

（第四週研讀）

就算真心付出努力，再加上偶爾的衝勁，要維持一個好習慣超過幾天，感覺起來仍然很難。運動、靜心、烹飪與寫日記等習慣，做個一、兩天還可以，繼續下去就讓人覺得麻煩了。然而，習慣一旦確立，似乎就會永遠在那裡了——尤其是你不想要的那些習慣。

無論意圖多麼良善，吃垃圾食物、整天看電視、拖延及抽菸等惡習似乎不可能戒除。改變習慣之所以如此具有挑戰性，原因有二：一，我們試圖改變的東西不對；二，我們試圖改變習慣的方式不對。

第一個錯誤是試圖改變的東西不對。要了解我的意思，必須知道改變的發生分成三個層次，你可以想成洋蔥的三層皮。第一層是改變結果。這一層的重點是改變你的成果：減重、出書、奪冠。你設定的目標多半與這個層次的改變有關。

第二層是改變過程。這一層的重點是改變你的習慣與系統：在健身房執行新的訓練課表、清理書桌的雜物好讓工作順暢、開發適合自己的靜心法。你建立的習慣多半與這個層次有關。最深的第三層是改變身分認同。這一層的重點是改變你的信念：你的世界觀、你的自我形象、你對自己與他人的評價。你抱持的信念、假設及偏見多半與這個層次有關。

結果關乎你得到什麼，過程關乎你做了什麼，身分認同則

關乎你相信什麼。論及建立持久的習慣——論及建立改善百分之一的系統——問題不在於某一層比另一層「更好」或「更壞」，每一層次的改變各有其用處；問題在於改變的方向。許多人在展開改變習慣的過程時，都把重點放在想要達成什麼。這會將我們引至以結果為基礎的習慣。替代做法是建立以身分認同為基礎的習慣——在這種方式下，我們一開始就把重點放在希望成為什麼樣的人。

多數人在著手改善時都沒考慮「改變身分認同」這件事。他們的思考是這樣的：「我想要變瘦（結果），而只要堅持這套飲食方式，我就會變瘦（過程）。」他們設定目標，然後確定達成目標應該採取的行動，卻不去思索驅使他們採取那些行動的信念。

他們沒有改變看待自己的方式，也不了解舊的身分認同會破壞他們為了改變打造的新計畫。每個行動系統的背後都是一個信念系統。一組信念與假設形塑了系統，習慣背後存在著一個身分認同。與這個身分認同不符的行為無法持久。你也許想要更有錢，但倘若你的身分認同就是個傾向消費而非創造收入的人，你就會一直被吸引去花錢，而不是賺錢；你也許想要變得更健康，但倘若你繼續把舒適擺在成就之前，你便會選擇放鬆而非訓練。不去改變導致過往行為的潛在信念，要改變習慣就難了。你有新的目標與新的計畫，但你還沒改變自己是個什麼樣的人。

1,092 字

本文節錄自：詹姆斯·克利爾（James Clear）著《原子習慣：細微改變帶來巨大成就的實證法則》，方智出版股份有限公司，民國 108 年 6 月，頁 46 - 51。

國防部「奮鬥月刊」112年6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—軍人魂，中華民國國防部印製，民國111年3月，頁5－11。	軍人志節專書—軍人魂	在面對中共不放棄武力犯臺的威脅下，本篇專文揭示，唯有深諳「軍人魂」的價值要義，國軍才能扮演好國家安全守護者角色。
二	本文節錄自：傅踢踢著《成大事者，都敢對自己下狠手》，遠流出版事業股份有限公司，民國107年4月，頁90－93。	不肯努力，才是看輕活著的意義	沒有人是完滿，吹毛求疵大概是世間最容易的事。可挑剔之後，我還是我，世界卻未曾停止轉動。改變是困難的，但唯有打破積壓的慣性，才會有更好的可能。其實也不必大刀闊斧，每天有一些變化，日積月累，就是自我更新。不肯努力，才是看輕活著的意義。
三	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109－111。	激發動機的不是大腦而是身體	關於人類的動機，費蘭・阿德里給出了明確的信息。「動機 motive」並非來自大腦，身體則更能誘發動機。對料理的興趣連接上了成為炊事兵的「點」，真正有了做料理的實際體驗後才產生了「想做料理」的動機。
四	本文節錄自：詹姆斯・克利爾（James Clear）著《原子習慣：細微改變帶來巨大成就的實證法則》，方智出版股份有限公司，民國108年6月，頁46－51。	改變習慣最有效的方法，是改變身分認同	就算真心付出努力，再加上偶爾的衝勁，要維持一個好習慣超過幾天，感覺起來仍然很難。運動、靜心、烹飪與寫日記等習慣，做個一、兩天還可以，繼續下去就讓人覺得麻煩了。然而，習慣一旦確立，似乎就會永遠在那裡了——尤其是你不想要的那些習慣。