

The Beauty of Trust

信任之美

We all have fear of being cheated on. Trust, then becomes a wishful tale under the stars. A pie-in-the-sky dream. It does not truly exist in the long run. However, If our heart is big. And our love sincere. We can still have trust. Telling right from wrong is not the most important. What is most important. Depends on our perspective.

世間人們最怕被騙、吃虧，所以信任是星空下的神話，帶著神遊的夢想，很難真實、永恆地存在，可是，只要有善解的心，啟動虔誠的愛，還是可以看到信任，事情的好壞並不重要，重要的是，從哪個角度去看待。

(第一週研讀)

My uncle is widely praised as a philanthropist

堂叔是被公認的大善人

It is his belief that

他認為

The people we meet in this lifetime

這輩子能遇見的人

We may not necessarily meet again in the next life

下輩子不一定能遇見

No one. Comes into our life just by coincidence

沒有人是偶然進入我們的生命

Money is only paper thin

錢鈔只是一張紙

If it can do some people some good

能帶給別人好處

We should not be stingy with it

就不要吝嗇

His easy-going personality means he is worry-free

他活得無爭所以無憂

And he enjoys a carefree life

活得很快樂

One time, he was approached by a beggar in ragged clothes

有一次，遇到衣衫襤褸的女乞丐

Who said her child was sick

伸手說孩子病了

And urgently needed money

需錢急用

He quickly handed her some money from his pocket

他掏出一把錢，遞給她

And urged her to quickly

還跟她說

Take her child to a doctor

快帶孩子去看醫生

Afterward, his friend reproached him

事後朋友跟他說

Didn't you see she was lying?

她是騙子，你難道看不出來嗎？

Why did you believe what she said?

你怎會信任她說的呢？

Surprisingly, he told him

他居然回說

Thank goodness her child was not sick

幸好她的孩子沒生病

That is good enough for me

平安就好

He looks at the world through the lens of compassion

他以慈悲心，看待一切

There is no selfish agenda to gain

沒有自己的得失心

There is only kindness and understanding

只有善解、包容別人的益處

His trust is built on high ground

他有高格局的信任

He believes in the merit of life

信任生命的價值

With his incisive insight and acumen

才有敏銳的觀察力，和反思

He resists the base instincts of judging

不理會曲折的人間是非

Gossiping and meaningless babbling

不易陷入謠言與辯白

He is an embodiment of the

他啟動了

Exquisite power of trust

最美的信任能量

He makes us smile

他是我們想到時

Whenever we think of him

都會微笑的動力

664 字

本文節錄自：《解憂》，慈濟人文出版，民國 105 年 11 月，頁 145–150。

如何讓習慣變得難以抗拒

誘惑網綁是心理學理論「普氏原則」的一種應用。以大衛·普墨克教授的姓氏為名的這個原則認為「較高可能性的行為會強化較低可能性的行為」。

（第二週研讀）

愛爾蘭都柏林的一名電機系學生羅南·拜恩很愛看 Netflix，但他也明白自己的運動量不足。於是，拜恩運用自己的電機專長改造了健身自行車，把它連上筆電與電視。他寫了一條程式，讓 Netflix 只在健身自行車被踩到一定速度時才能播放；只要踩踏的速度慢下來太久，他正在觀賞的節目就會暫停，直到他重新加速踩踏。有一位粉絲形容拜恩「用追劇幹掉肥胖」。

拜恩就是利用誘惑網綁，讓運動習慣變得比較有吸引力。誘惑網綁的運作方式，就是把想要做的事跟必須做的事綁在一起。以拜恩為例，他把看 Netflix（想要做的事）跟踩健身自行車（必須做的事）綁在一起了。企業更是運用誘惑網綁的個中好手。舉個例子，通常被稱為 ABC 電視臺的美國廣播公司在推出二〇一四到二〇一五年的週四晚間電視節目時，就進行了大規模的誘惑網綁。

每週四，這家公司會播出三部由編劇珊達·萊姆斯寫的影集——《實習醫生》《醜聞》及《謀殺入門課》。電視臺將此行銷為「ABC 的 TGIT」（TGIT 指的是 Thank God It's Thursday，「感謝老天，今天是星期四了」）。除了宣傳節目，ABC 也鼓勵觀眾準備好爆米花，配著紅酒，享受週四夜晚。

ABC 的節目總監安德魯·庫比茲如此描述這個宣傳活動背後的想法：「我們認為週四晚上是提高收視率的機會，無論夫妻或單身女子都想要坐下來逃離現實，喝紅酒配爆米花，找點樂子。」此策略的妙處在於把 ABC 需要觀眾做的事（看他們的

節目），跟觀眾本來就想要從事的活動（放鬆、喝酒、吃爆米花）連結起來。

時間一久，人們開始把看 ABC 的節目跟放鬆和娛樂的感覺連結在一起。假如你每週四晚上八點都會喝紅酒配爆米花，那麼到最後，「週四晚上八點」就代表放鬆和娛樂。獎賞與提示產生連結，打開電視這個習慣於是變得更有吸引力。

如果可以同時做自己最愛的某件事，你就更有可能覺得某個行為有吸引力。也許你想要知道最新的名人八卦，但又需要鍛鍊身材，那麼你可以運用誘惑綑綁，讓自己只能在健身房讀八卦報、看實境秀；也許你想要修腳趾甲，但又必須清空電子郵件的收件夾，那麼解決之道就是：只在處理延誤的工作郵件時才修腳趾甲。

你甚至可以結合誘惑綑綁與習慣堆疊，創造出一組引導行為的規則。

習慣堆疊加誘惑綑綁的公式如下：

1. 做完〔目前的習慣〕之後，我會執行〔我需要的習慣〕。
2. 做完〔我需要的習慣〕之後，我會執行〔我想要的習慣〕。

假如你想要閱讀新聞，但又需要多表達感恩之情：

1. 早上喝完咖啡之後，我會說出一件昨天讓我心懷感恩的事（需要）。
2. 說出一件讓我心懷感恩的事之後，我會閱讀新聞（想要）。

假如你想要看體育節目，但又需要打業務拜訪電話：

1. 午休回來之後，我會打電話給三個潛在客戶（需要）。
2. 打電話給三個潛在客戶之後，我會打開 ESPN 頻道（想要）。

假如你想要瀏覽臉書，但又需要多運動：

1.拿出手機之後，我會做十下波比跳（需要）。

2.做完十下波比跳之後，我會瀏覽臉書動態（想要）。

希望到最後你會開始期待打業務拜訪電話，或是做波比跳，因為那代表你可以知道最新的體育消息，或是瀏覽臉書動態。做需要做的事，代表可以做想要做的事。

1,285 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 133 - 137。

當心「心靈流感」肆虐

許多人知道，乍暖還寒之際，流行性感冒特別容易肆虐；然而，大部分的人並不知道，生活變動大時，素有「心靈感冒」之稱的憂鬱症，也正虎視眈眈地侵襲著我們現代人。

（第三週研讀）

世界衛生組織的全球疾病負擔調查報告指出，憂鬱症是一種會讓人嚴重衰弱、失能的高死亡率疾病，全球約有 2-3% 的男性與 5-10% 的女性罹患憂鬱症，且約有 15% 的憂鬱症患者最終以自殺方式結束生命。到了 2020 年，憂鬱症將成為全球第二大疾病負擔。

日前媒體甚至指出，上班族因憂鬱症而請假的總日數不斷攀升，目前已名列第二，僅次於一般感冒。顯然「心靈感冒」在嚴重度、流行率、致死率等方面，已經到了不可忽視的程度！我們必須當它是一種「心靈上的流行性感冒」來看待。

以下是「心靈流感」常見的十項主要症狀，稍做檢測看看您符合幾項？

- ☐ 感到情緒低沉，悶悶不樂
- ☐ 對生活感到沒意思
- ☐ 自己感覺思維和反應總是比平時慢半拍
- ☐ 遇到事情經常自我責備、內疚，埋怨自己把事情搞雜了
- ☐ 容易疲倦、不願意活動
- ☐ 心中有莫名其妙的煩惱
- ☐ 工作效率下降，注意力容易分散
- ☐ 抱怨身體各處疼痛，但又查不出問題

☐沒有食慾或者依靠暴飲暴食來對抗情緒困擾

☐遇到有魅力的異性，卻絲毫感覺不到對方的吸引力

若達三項以上，或其中任何一項讓您感到十分苦惱，那麼您很可能已有「心靈流感」的初期症狀。建議您尋求心理專家的指導，調整生活步調，增進思考彈性，以避免問題惡化。

為提昇民眾心理健康，降低憂鬱症的威脅，目前已經有許多公私立醫院開設「心理諮詢門診」，由專業臨床心理師駐診，採用非藥物的諮詢方式為民眾提供心理服務。如此一來，「心病苦無心藥醫」的問題得以解決，長久以來渴望接受心理晤談者，也總算有了適當的求助管道。

「心靈流感」不可忽視，人人都應為自己的心理健康負責，避免憂鬱症造成生活福祉的威脅。

739 字

韓德彥著《人生路上的心靈處方箋》，黎明文化事業股份有限公司，民國 102 年 6 月，頁 97 - 99。

緬懷先烈，踵武前賢

民國四十九年，適值美、蘇冷戰高峰時期，中共乘勢在大陸西部內陸隱秘發展核武及導彈技術，為獲得相關情報，中美雙方合作執行高空偵察任務，第三十五中隊（黑貓中隊）就在當時兩國合作的背景下，成立於桃園基地，並開始以「空軍氣象偵察研究組」名義正式運作。撫今追昔，這支充滿傳奇色彩的空軍部隊，他們將一生最好的歲月奉獻給自己的國家，歷經艱險，視死如歸，其為國犧牲奉獻的凌雲壯志殊值效法與尊敬。

（第四週研讀）

為了確保高空偵察任務達成，第三十五中隊（黑貓中隊）所使用的機型，為洛克希德公司出廠的 U2 偵察機，作戰半徑達二千哩、巡航高度七萬呎。該隊自民國五十一年初開始執行任務，迄五十七年國際政治情勢轉變，美方對中共情蒐需求減少，因此停止深入大陸地區偵照任務，直至六十三年任務終止，單位正式解編。期間共執行二百二十次高空偵察任務，涵蓋面積一千餘萬平方公里，遍及大陸三十餘省，但也因此造成十位優秀飛行員殉職，損失 U2 機十四架等憾事。黑貓中隊前後共有二十七位飛行員，深入敵區遭中共擊落的有五位，第一位被擊落的就是陳懷生烈士。民國五十一年他駕駛 U2 在南昌附近遭中共飛彈擊中墜毀，壯烈殉國。當時的臺北市空軍子弟小學也因此更名為懷生國小，以紀念先烈的愛國義行。另外，新竹空軍子弟小學則是為了紀念另一位黑貓中隊殉職烈士而易名為載熙小學。吳載熙是新埔鎮大茅埔人，從小便立志要成为一名飛行員，他憑其農家子弟的堅忍與好學，實現了壯志凌雲的美夢，先後參與「八二三砲戰」，並深入敵目標區進行高空偵察、攝影等任務，遠航新疆，飛臨大陸六次，皆圓滿完成任務。民國五十五年二月十七日，當他再出特種作戰任務時，不料所駕駛之 U2 機引擎故障，緊急迫降臺中水湳機場，失事殉職。

隨著相關資料的解密，國人終能知悉六十年前黑貓中隊為

臺海安全、深入敵境所付出的犧牲與努力，也讓我們深切體認，軍人的榮耀就在於犧牲小我、忠於國家、忠於人民的大義血忱。先烈為挽救國家於危亡，前仆後繼，秉持我死則國生的精神，一甲子以來，確保兩岸穩定局勢，並提供我政府致力推動各項政治改革與建立富裕社會的安定力量。當我們向高空勇者致敬的同時，每位國軍官兵必須瞭解，軍隊的價值在於能有效捍衛國家安全，使人民免受危難，大家均應恆保軍人的氣節與本色，以「國家」為中心、「責任」為依歸、「榮譽」為動力，善盡保國衛民的天職，並期盼以此種精神積極策進各項國防事務，打造一支「愛國家、愛人民」的精銳之師。

二次世界大戰期間，德軍大舉空襲，英國空軍奮起迎敵，受到英國首相邱吉爾由衷頌揚：“Never in the field of human conflict was so much owed by so many to so few.”（論將士之寡，功勳之鉅，所濟之眾，求諸戰史，得未曾有）。回顧黑貓中隊成立總計約十三年的歷史中，他們不畏訓練艱苦、任務危險及隨時可能為國犧牲的精神，不僅為當時我國與美方合作奠定邦誼，更樹立我空軍健兒捍衛國家的最佳典範。期勉每位國軍官兵均能效法其愛國精神，堅定意志，持恆捍衛國防安全、守護國土家園，一代一代接棒，永傳國軍榮光、永續國家不朽。

1,227 字

本文節錄自：國軍軍人武德教育教材。

國防部「奮鬥月刊」112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：《解憂》，慈濟人文出版，民國105年11月，頁145-150。 | 信任之美 The Beauty of Trust | 世間人們最怕被騙、吃虧，所以信任是星空下的神話，帶著神遊的夢想，很難真實、永恆地存在，可是，只要有善解的心，啟動虔誠的愛，還是可以看到信任，事情的好壞並不重要，重要的是，從哪個角度去看待。 |
| 二 | 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133-137。 | 個人成長：如何讓習慣變得難以抗拒 | 誘惑綑綁是心理學理論「普氏原則」的一種應用。以大衛·普墨克教授的姓氏為名的這個原則認為「較高可能性的行為會強化較低可能性的行為」。 |
| 三 | 本文節錄自：韓德彥著《人生路上的心靈處方箋》，黎明文化事業股份有限公司，民國102年6月，頁97-99。 | 心理勵志：當心「心靈流感」肆虐 | 許多人知道，乍暖還寒之際，流行性感冒特別容易肆虐；然而，大部分的人並不知道，生活變動大時，素有「心靈感冒」之稱的憂鬱症，也正虎視眈眈地侵襲著我們現代人。 |
| 四 | 本文節錄自：國軍軍人武德教育教材。 | 愛國信念：緬懷先烈，踵武前賢 | 民國四十九年，適值美、蘇冷戰高峰時期，中共乘勢在大陸西部內陸隱秘發展核武及導彈技術，為獲得相關情報，中美雙方合作執行高空偵察任務，第三十五中隊（黑貓中隊）就在當時兩國合作的背景下，成立於桃園基地，並開始以「空軍氣象偵察研究組」名義正式運作。撫今追昔，這支充滿傳奇色彩的空軍部隊，他們將一生最好的歲月奉獻給自己的國家，歷經艱險，視死如歸，其為國犧牲奉獻的凌雲壯志殊值效法與尊敬。 |