

「中華民國陸海空軍軍人讀訓」釋義

第一條：實行三民主義，捍衛國家，不容有違背怠忽之行為。

（第一週研讀）

「三民主義」是我國的立國精神，承襲傳統文化，融合西方文明，體現於我國憲政體制、民主自由與多元開放的生活方式；國軍是依據憲法組成的軍隊，國軍官兵必須服膺憲法規範，共同為維護民主憲政而努力。

國軍教戰總則第一條指出：「國民革命軍，以實現三民主義，確保我中華民國之獨立、自由、平等與維護世界和平為目的。凡有侵犯我領土主權及妨礙我主義之實行者，須全力掃除而廓清之，以完成我革命軍人之神聖使命。」基於憲法所明定的國家體制，以及教戰總則所確立的國軍使命，國軍袍澤必須遵奉服膺，踐履篤行的重責大任已非常明確。為了維護我們得來不易的民主憲政體制及民主、自由、開放與富裕的生活方式，國軍官兵肩負保國衛民使命，矢志效忠中華民國，確保臺、澎、金、馬安全，愛護兩千三百萬同胞，為捍衛中華民國而犧牲奮鬥。

338 字

本文節錄自國防部 93 年 10 月 27 日勁勒字第 0930015577 號令頒「中華民國陸海空軍軍人讀訓實施辦法」

虛榮讓你遠離成功

現實生活中，很多人有虛榮心。虛榮心理是指一個人借用外在的、表面的或他人的榮光來彌補自己內在的、實質的不足，以贏得別人和社會的注意與尊重。它是一種很複雜的心理現象。

（第二週研讀）

法國哲學家柏格森曾經這樣說過：「虛榮心很難說是一種惡行，然而一切惡行都圍繞虛榮心而生。」

莫泊桑在小說《項鍊》中描寫了這樣一個人物。

瑪蒂爾德天生麗質，嫁給一個教育部的小職工，所以沒有機會結識有錢有權的人，但她卻不甘心，整天鬱悶。

終於，教育部長的請柬給瑪蒂爾德夢想的實現帶來了一線希望，她用丈夫準備買獵槍的四百法郎存款做了一件長裙，又向她的有錢女友借了滿意的鑽石項鍊。

宴會上，瑪蒂爾德得到了成功。她感到了極大的滿足，她完全陶醉於自己的美貌勝過其他所有女賓的勝利裡。可是，不幸的是項鍊丟了。在隨後的歲月裡她不得不辛勤勞動，攢錢買項鍊還給朋友，可最後她才知道她用十年青春去賠償的卻是一條假的鑽石項鍊。

很具有諷刺意味，讀過之後令人有些惋惜，假如她不去借項鍊，假如沒弄丟，假如……她仍會迷人，但造化弄人，一次誤會耗去了她十年青春。而這一切，都是因為虛榮心。

除了招惹禍端之外，虛榮對一個人的人格危害也是很大的。首先它讓人不自覺地有自私、虛偽、欺騙等不良行為；其次是使人盲目自滿、故步自封；最後是導致情感的畸變和人格的變態。

克服虛榮心理，一是要端正自己的人生觀與價值觀。自我價值的實現不能脫離社會現實的需要，必須把對自身價值的認識建立在社會責任感上，正確理解權力、地位、榮譽的內涵和人格自尊的真實意義。

二是適時調整心理需要。需要是生理的和社會的要求在人腦中的反映，是人活動的基本動力。人的一生就是在不斷滿足需要中度過的。在某種時期或某種條件下，有些需要是合理的，有些需要是不合理的，我們要盡力滿足合理的需要，摒棄不合理的需要。

三是要擺脫從眾的心理困境。虛榮心理可以說是從眾行為的消極作用所帶來的惡化和擴展。如在生活方式上落伍的人為免遭他人譏諷，便不顧自己客觀實際，盲目跟風，打腫臉充胖子，弄得勞神傷財，負債累累，自欺欺人。所以我們要有清醒的頭腦，面對現實，實事求是，從自己的實際出發去處理問題，擺脫從眾心理的負面效應。

881 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 11 月，頁 239 - 241。

現在不面對困難，以後做什麼都覺得難

先過別人不想過的生活，是為了以後能過別人過不了的生活；現在先練習如何面對困難，將來才不會覺得什麼都好難。其實，我們都知道天底下沒什麼是確定的，只是希望將來某天回頭看自己時，看到的是曾經如此努力的自己，成不成功沒關係，問心無愧就可以。

（第三週研讀）

有段時間，「晨型人」這名詞特別流行，彷彿地球上成功人士都很擅長安排早晨的時間，不浪費太多時間在睡覺上，或是利用凌晨三點半的寂靜來專心工作。

我曾對這觀念著迷，那時，我逼自己每天早上六點起床，只要鬧鐘一響決不跟睡意妥協，翻開被單跳下床，開始一天的工作。可惜結果不是好的，實行一陣子我發現白天做事的效率變低，對事情的反應速度變慢，在睡眠不足的情況下工作成果反而變糟，只好結束短暫的晨型人生。

那幾天，我一度懷疑是不是自身能力有問題，無法做個晨型人似乎等於失敗。好在，某日不經意的看到一篇報導，裡頭寫到每個人天生所需要的睡眠長度並不相同，有些人睡很短的時間精神就會飽滿，而有些人，或許你也是，每天需要睡足八到九個小時，白天才不會像喪屍般出現在工作場合。而且，聽說愛因斯坦也是需要長時間睡眠的人，可見睡太久也不是壞事。

或許有些人會說，早起沒精神是意志力不夠的問題。沒錯，雖然我在生活與工作中意志力還算堅強；學生時可以為了存錢而不花錢，為了考取研究所而早睡早起；現在可以為了工作而減少娛樂，為了健康而定期運動。但對於睡眠，我就是沒辦法犧牲，因為若是要早起或睡得少，就需要大量的意志力，但是沒睡飽我反而失去更多意志力。

後來，我了解到那些被視作晨型人的成功典範，並不是因為開始流行早起才去做所謂的晨型人，而是他們原本就照著自己的步調在做每一件事，剛好在早晨工作就是他們最喜歡的方法。並不是他們刻意早起，而是他們特別的自律及專注，要求自己在對的時間做對的事情。

想在一件事情上達到預期的成果，就要把精力在對的時間發揮出來。因此，你在工作時要有足夠的精神，這樣你才能專心做對的事情。再來，你必須知道一天當中什麼時段是你火力全開的時候，這樣你才會有對的時間。

至於什麼時段才叫『對』的時間？每個人都不同，有的人早上做事特別專心，有的人晚上做事反應特別快，就跟每個人對美的標準不一樣，對喜歡品嘗的味道會不同。重要的是，你有沒有利用那段時間去做對的事情，而不是拿來用在跟人生當前目標無關的事情上。

我觀察過網路上的社群，發現那些在別人眼中跟成功比較接近的朋友，或是在自己領域成就顯著的人，經常會在一天中的固定時段，分享他固定會做的事；有些人是準時早起讀英文，有些人是準時下午出現在健身房，有些人是準時在晚上分享閱讀心得。仔細觀察這些人在現實生活中的發展，也確實出現跟多數人不一樣的結果，每隔一陣子就會看到他們在生活或工作中有所突破，將自己推向人生更好的境界。

說這些，並非意指喜歡在網路上曬自己做什麼事的人就是成功，我也有不少努力認真卻低調的朋友，他們的成就也很值得學習，何況社群網站的便利，只是讓我們可以方便觀察到周圍人的生活，不是要我們去仿效不屬於自己的成功。關鍵還是在你把時間用在哪裡，有沒有在對的時間做對的事情，有沒有在應該克服誘惑、挑戰困難的人生階段，選擇堅持。

成功的人並不是犧牲睡眠，做個令人崇拜的○○人，而是知道很多事的成敗需要靠自己堅持才能完成，比起一味的犧牲睡眠，準時且重複的作息才重要，能不能在對的時間做該做的事，在該起床的時間不貪睡，該睡覺的時間放下手機，知道自己一天中何時最有精神，把握那段黃金時間去做最要緊的事。

人生很多時候之所以委屈，是因為太早選擇安逸，長期埋沒更好的自己。這世界是殘酷的，你不主動為想要的生活努力，就會被討厭的生活控制。這世界也是美好的，你努力的付出，它就努力的回饋，不是在當下，也會在某時。

時間，只會無情的往前走，卻不會辜負持續努力的人。希望你也明白，現在選擇輕鬆，以後只會覺得生活愈來愈難，選擇先面對困難，將來才可以愈過愈輕鬆。

1,587 字

本文節錄自：艾爾文著《你，很好：接受過去的自己，喜歡現在的自己》，方智出版社股份有限公司，民國 108 年 1 月，頁 188 - 198。

孫子兵法第三章－謀攻篇

CHAPTER III STRATEGY

《謀攻篇》是說明戰爭致勝的原則，並一再強調完美的勝利是謀取敵方所有資源，轉化為己所用，而達到實至名歸的勝利，如此才能做到《作戰篇》戰前準備的目標。

（第四週研讀）

孫子曰：凡用兵之法，全國為上，破國次之；全軍為上，破軍次之；全旅為上，破旅次之；全卒為上，破卒次之；全伍為上，破伍次之。

Sun Tzu said, 'In the conduct of war it is preferable to subdue a State whole and intact than to destroy it; to subdue an army whole and intact than to destroy it; to subdue a division whole and intact than to destroy it; to subdue a company whole and intact than to destroy it; to subdue a squad whole and intact than to destroy it.

是故百戰百勝，非善之善者也。不戰而屈人之兵，善之善者也。

To win every battle by fighting before a war is won, it is not the most desirable. To conquer the enemy without resorting to war is the most desirable.

故上兵伐謀，其次伐交，其次伐兵，其下攻城；攻城之法，為不得已。

The highest form of generalship is to conquer the enemy by strategy. The next highest form of generalship is to conquer the enemy by alliance. The still next highest form of generalship is to conquer the enemy by battles. The worst form of generalship is to

conquer the enemy by besieging walled cities.

修櫓輶輶，具器械，三月而後成，距闔又三月而後已；將不勝其忿，而蟻附之，殺士三分之一，而城不拔者，此攻之災也。

The besieging of walled cities should be avoided whenever it is possible. For it requires no less than three months to complete preparations in collecting the necessary weapons, and another three months in building up mounds before the walls can be scaled. During this time the commander may become impatient of waiting and recklessly launch attacks. In so doing he may lose as many as one man out of every three without reducing the city to submission. Such are the disastrous results of laying siege to a walled city.

故善用兵者，屈人之兵，而非戰也；拔人之城，而非攻也；毀人之國，而非久也。必以全爭於天下，故兵不頓，而利可全。此謀攻之法也。

Therefore the adepts in warfare are those who can conquer the enemy without fighting battles, capture cities without laying siege to them, and annex States without prolonged warfare. They can preserve their own forces whole and intact while struggling for the mastery of the entire Empire. They can win a complete victory without as much as wearying their men. All this is due to the use of strategy.

故用兵之法，十則圍之，五則攻之，倍則分之。

In the conduct of war when the enemy are outnumbered by ten to one the best thing is to surround them; five to one the best thing is to attack them; two to one the best thing is to divide them.

敵則能戰之，少則能逃之，不若則能避之。故小敵之堅，大敵之擒也。

When the two force are evenly matched the best thing is to take the offensive; when the enemy's forces are larger and superior to a small extent only, the best thing is to prepare for defense; when the enemy's forces are larger and superior to a great extent, the best thing is dodge their attacks. For however obstinately a small force may fight, it must in the end succumb to a larger and superior force.

夫將者，國之輔也，輔周則國必強，輔隙則國必弱。

The generals are the guardians of the state. If they are proficient in the art of war their State is sure to be strong; if they are deficient in the art of war their State is sure to be weak.

故君之所以患於軍者三：

A state sovereign may bring disasters upon the army in three different ways:

不知軍之不可以進，而謂之進；不知軍不可以退，而謂之退；是謂縻軍。

He orders the army to advance or to retreat when they should not do so. This means interference in military command.

不知三軍之事，而同三軍之政者，則軍士惑矣。

He applies the same methods in dealing with military affairs as with civil affairs. This causes disorder in the army.

不知三軍之權，而同三軍之任，則軍士疑矣。

He appoints men who are ignorant of military science to responsible military posts. This causes lack of faith in the minds of officers and men.

三軍既惑且疑，則諸侯之難至矣。是謂亂軍引勝。

When the army are beset with disorder and lack of faith the other state sovereigns are sure to take advantage and cause troubles. By bringing disorder into the army it is tantamount to inviting defeat by the enemy.

故知勝有五：

There are five ways by which one can win victories:

知可以戰與不可以戰者勝；

He who knows when to fight and when not to fight will win.

識眾寡之用者勝；

He who knows how to match a large force with a small force will win.

上下同欲者勝；

He who has the whole-hearted support of all rank and file will win.

以虞待不虞者勝；

He who is well prepared to seize favourable opportunities will win.

將能而君不御者勝。

He who possesses generalship and at the same time is free

from interference by his sovereign will win.

此五者，知勝知道也。

These are five roads to sure victory.

故曰：知彼知己者百戰不殆；不知彼而知己，一勝一負；不知彼，不知己，每戰必殆。

Therefore it may be said: He who has thorough knowledge of his own conditions as well as the conditions of the enemy is sure to win in all battles. He who has a thorough knowledge of his own conditions but not the conditions of the enemy has an even chance of winning and losing a battle. He who has neither a thorough knowledge of his own conditions nor of the enemy's is sure to lose in every battle.

1,254 字

本文節錄自：羅順德編《孫子兵法》，黎明文化事業股份有限公司，民國 101 年 4 月，頁 99 - 104。

國防部「奮鬥月刊」113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	本文節錄自國防部93年10月27日勁勒字第0930015577號令頒「中華民國陸海空軍軍人讀訓實施辦法」。	軍人武德：「中華海軍人釋一三捍不背行 國軍訓，第一三捍不背行 義：實行主義，違之 民衛國有忽為	國軍自黃埔建軍以來，秉持犧牲、團結、負責的精神，完成各時期的艱鉅任務。今日在民主、自由的憲政體制下，自當以捍衛中華民國主權，維護臺、澎、金、馬兩千三百萬同胞之生活與安全福祉為其神聖使命，不容存有一絲懈怠與僥倖的心態。近年來，國軍戮力於軍事事務革新、強化戰鬥本務，更在國家面對重大災難時，以實際行動展現聞聲救苦、義無反顧、視民如親的情操，並贏得社會大眾的讚揚，每一位官兵均應承續此精神並發揚光大，確實擔負起保國衛民的重責大任。
二	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11月，頁239 - 241。	心理健康：虛榮讓你遠離成功	現實生活中，很多人有虛榮心。虛榮心理是指一個人的借用外在的、表面的或他人的榮光來彌補自己內在的、實質的不足，以贏得別人和社會的注意與尊重。它是一種很複雜的心理現象。
三	本文節錄自：艾爾文著《你，很好：接受過去的自己，喜歡現在的自己》，方智出版社股份有限公司，民國108年1月，頁188 - 198。	個人成長：現在面對困難，以後做什麼都覺得難	先過別人不想過的生活，是為了以後能過別人過不了的生活；現在先練習如何面對困難，將來才不會覺得什麼都好難。其實，我們都知道天底下沒什麼事確定的，只是希望將來某天回頭看自己的時，看到的是曾經如此努力的自己，成不成功沒關係，問心無愧就可以。

四	<p>本文節錄自：羅順德編《孫子兵法》，黎明文化事業股份有限公司，民國101年4月，頁99 - 104。</p>	<p>雙語教材：孫子兵法第三章一謀攻篇</p>	<p>《謀攻篇》是說明戰爭致勝的原則，並一再強調完美的勝利是謀取敵方所有資源，轉化為己所用，而達到實至名歸的勝利，如此才能做到《作戰篇》戰前準備的目標。</p>
---	--	-------------------------	--