

不要什麼都想自己扛—

不論任務或人生，都要將支持化為戰力

許多人認為可靠的人應該凡事獨自承擔，但無論面對任務或人生挑戰，單打獨鬥從來不是最佳選擇。當我們學會珍惜身邊的支持、以信任凝聚力量，往往更能穩健前行、迎向挑戰。

（第一週研讀）

打在胸口的那一拳

在美國，軍隊習慣邀請家人參加晉任授階典禮。

在同袍的見證下，長官會先摘下晉任者胸前舊的階級章，並在別上新徽章後，朝晉任者胸口打一拳——這是蘊含著責任與期待的傳統儀式。

如果有家人出席典禮，則改由家人送上這一拳。父親多半會用誇張的動作打向兒子的胸口，全場頓時笑聲四起。從這樣的景象中，我看見了「領導力並非單打獨鬥」的文化。

階級章的意義：責任範圍擴大

以陸上自衛隊來說，階級章的位置會隨著晉升，從手臂移至衣領，再移到肩膀。陸士（相當於一般士兵）以雙臂揮灑汗水，陸曹（相當於士官）端正衣領以維持紀律，幹部（相當於軍官）用肩膀扛起責任。晉升不僅意味著部屬人數增加，也代表決策範圍與看事情的格局都要跟著擴大。

階級章是責任的具體象徵。敬禮是對這個人所背負的責任表達敬意。

像美國軍隊這樣，由支持自己的人親手別上新階級章的儀式，我認為是一種很巧妙的設計，讓人意識到「自己的領導力」

其實建立在旁人的支持上」。

「放心等待」有時也會變成「切斷連結」

在自衛官的生活中，「將一切奉獻給任務」的美德可說根深柢固。常會因為突如其來的派遣或長期任務，無法遵守與家人或另一半的重要約定。

雖然我和丈夫都是自衛官，我過去也一直抱著「不想讓他擔心」、「不想把工作帶回家」的想法，認為避免跟丈夫聊工作上的事是一種體貼。

不過就在我從自衛隊退役、搬到和歌山後的某天，重要的人對我說：「『放心，在這邊等我就好』聽起來就像在說『閉嘴，不要插手』。」聽到這裡，我愣住了。

原本我以為「一個人扛，才叫值得信賴」，但在對方看來，卻等同於「切斷連結」。對於一直以來都活在「武士文化」遺風裡的我而言，無疑是醍醐灌頂的一刻。

伴侶關係的本質不是「不影響任務進行」，而是「攜手共進」。能讓人覺得安心的環境，不是靠努力爭取就能得到的，必須敞開心扉、共同打造才行。如今我相信，這才是戰備持續力的基礎。

把部屬的家人與伴侶也納入管理範圍

主管的職責不只是指導部屬本人，也應該將部屬的家人與伴侶一併納入管理範圍。我實際採行過的做法包括：

- ・邀請家屬參與活動或重要節慶
- ・定期寄送介紹隊員工作情況的電子報
- ・每年至少辦一次線上懇親會

我擔任中隊長時，曾發送傳達隊員近況的「家屬報」，結

果收到了「便當的配菜多了一種」、「孩子不再嫌我臭」的回饋。

即使只有短短十秒鐘也好，只要把今天發生的事分享給家人，就能讓家人萌生「想支持你」的心情。來自重要之人的理解與支持越多，越能讓人心無旁騖地專注在自己的崗位。成果，正是來自於背後的信任。

人們往往以為，只有在前線的人才會有貢獻，但事實上，社會的運作仰賴許多在看不見的角落付出的人們，像是維護基礎設施的人、為日常生活提供協助的服務業、從事教育或社福相關工作的人、肩負醫療或交通重任的人…這群「隱身在幕後的領導者」總是默默在守護我們。

所謂的自我驅動者，並不是一個人展翅高飛的人，而是能察覺到自己獲得的支持並心懷感激，再將這些力量一同轉化成戰力的人。

現代的領導者需要具備靈活的視角，相信並肩同行的力量，並將來自背後的支持轉化為成果。運用感謝與分享，化關係為力量—這就是自我驅動者的領導力。

1,266 字

本文節錄自：有蘭光代著/陳靖涵譯《成為自我驅動者：不憑意志力，不等別人推，用自己的力量開創未來》，民國 115 年 9 月初版，頁 230。

傳承國父民主志業 永續主權在民憲政

國父孫中山先生誕辰紀念日，也是「中華文化復興節」及醫師節。國父一生致力救國救民，為民主自由奠定重要基礎，我們應以感恩追思之心緬懷其功業，更應傳承民主志業，實踐救國救民理念，攜手維護主權在民憲政體制與民主自由價值。

（第二週研讀）

中山先生成長於滿清腐敗之際，為解決當時國家遭受帝國主義侵略所引發的各種苦難，1894年6月，他曾在天津上書大臣李鴻章，倡議改革時政，雖言之成理，卻沒有得到任何具體的回應。同年爆發的甲午戰爭，清廷軍隊如烏合之眾，潰不成軍，此時中山先生終於認清，滿清政府積弊已深，無力回天，遂遠赴檀香山創立興中會，並提出「驅逐韃虜，恢復中華，創立合眾政府」救國號召，開啟革命大業。

經過深思熟慮，1905年8月，中山先生正式提出「民族、民權、民生」的三民主義救國建國的理念。對於自己所提出來的救國主張，他信心十足的說：「三民主義確實是適合我國國情，順應世界潮流，在政治上所得到的一個結晶石。」這也表示，他發自內心的相信，三民主義的實現足以終結國家因落後而衍生的災難與悲劇，足以使國家重新掌握世界文明變遷脈動，把國家打造成「民有、民治、民享」的現代化幸福自由國度。

放眼歷史，中山先生一生對國家的貢獻，除了不屈不撓領導革命志士，最終成功建立亞洲第一個民主共和國，更在於他所提出的三民主義，促成了當代社會最重要的思想啟蒙運動。

考量當時的現實處境，中山先生認為，國家若不能盡速從第一波農業文明國家，轉型成為第二波工業文明國家，就不可能「迎頭趕上」歐美先進國家，也不可能化解「三千年未有之

變局」的危機。但在轉型為工業化社會的過程之中，不能只侷限於經濟層面及實業發展上的改革，而必須從包括文化、教育、政治、社會等不同層面在內的全方位建設入手，始能具體有成。此一觀點，深刻說明以民族、民權、民生為範疇的三民主義，實為克服落後與不文明，開創新局的最佳指引。

遺憾的是，受限於內憂外患紛至沓來，直至中央政府播遷來臺，三民主義方能得到真正實踐的機會。諸如主權在民、文化創新、開放社會、均富和諧等理念，不但深入人心，民眾更是都能朗朗上口，使得我國能於最短時間內，縮小與西方文明的差距，創造出聞名全球的「臺灣經驗」。

以我們最為人稱許的政治建設來說，國人不僅身體自由、思想言論自由都受到完整的保障，人民更可以自由遷徙、自由講學、信仰宗教、集會結社，並自由行使請願、訴願與訴訟的權利。此外，透過推動地方自治，我國迄今已完成「主權在民」的理想，總統、地方行政首長或民意代表，也都是由人民選出，這種「政治現代化」的成就，煥發了民主自由的光彩。

中山先生雖已辭世多年，但已被譽為與印度甘地、美國總統威爾遜並列為 20 世紀世界重要偉人之一，這不僅是中山先生個人的榮耀，國人同樣與有榮焉。在這個特殊時刻，我們要呼籲全體國人，除了緬懷中山先生的功業，更要發揚他的建國理想，攜手深化民主自由理想，強化國家建設。

1,063 字

本文節錄自：青年日報，民國 113 年 11 月 12 日社論。

找到自己「使用說明書」的幸福作業挑戰

在人生成長的過程中，我們經常拿自己與他人比較，卻忘了看見自身的光芒。學會欣賞自己的優點、肯定獨一無二的價值，並把缺點轉化為成長的養分，才能找回自信，感受做自己的幸福。

（第三週研讀）

（一）試著問身邊的人，自己有何「優點」

想起曾經被人稱讚的事。

找出自己的優點很重要，但是我們往往很難客觀的看待自己。因此，建議你跟朋友、戀人、同事或家人等周遭的人問一問「自己的優點」。我也是在試著向朋友和男友問了「我的優點是什麼？」、「你喜歡我哪一點」等問題之後，得知自己有著自己所不知道的的魅力。

多問一些問題，並試著在左頁寫下「我有這樣魅力」的清單。至少列出五至八個。也可以寫下你想起過去曾經被人稱讚的事。每當你冒出「像我這樣的人…」的想法時，回顧一下這個清單，應該能轉換心情變成原來「我有這樣的優點啊」才對。

深信「我是天才」的話，就能成真。

（二）複誦 3 次「我就是我」

不過度追求成為某某人。

有過以下這種經驗嗎？「那麼，你是哪所大學畢業的？」、「過去你累積了哪些經驗？」、「你的職業是什麼？」、「你主修什麼？」、「你的成績如何？」、「你的頭銜是什麼？」——每當被人這麼一問，「自己什麼都不是」等想法，總會让你的情緒低落。

當人們在評判他人時，就某種程度而言，利用頭銜這個標準來衡量，是情有可原的。

但是，希望你記住，即使沒有頭銜或職業，你的存在本身就是無條件地有價值。

過去的我，因為「非得成為某某人不可」，曾經心急地去模仿某個人。但是，我注意到「總覺得不像自己」，於是故意告訴自己：「我就是我」。這可能也是肯定（affirmation）的力量吧。如今的我，已變得可以堂堂正正的做自己。所以別太過於被頭銜所束縛，活出你自己的樣子吧。

你就是「你」，獨一無二頭銜的擁有者。

（三）將缺點改說成優點試試看

缺點變為個性。

即使是你自認為的缺點，換言之，就是一種他人所沒有的「你的個性」。由於我覺得它大有可能成為優點，因此請參考下列例子，把你認為的缺點改說成優點試試看吧。雖然這些特點經常被視為缺點，像下列例子那樣解讀的話，結果將會如何呢？

◎容易受傷→心思纖細，了解他人的傷痛

◎怯懦→深思熟慮

◎腦筋不好→能比別人加倍努力

◎口才不好→能成為更好的聆聽者

◎優柔寡斷→慎重，無論甚麼事都能看到好的一面

◎容易厭煩→興趣廣泛，好奇心旺盛

缺點與優點，往往僅僅是一線之隔

854 字

本文節錄自：まゆ姉(Mayunee)著/蔡文英譯《「1 天 1 件事」改變人生：打造幸福心態，邁向理想生活的 100 個挑戰》，民國 114 年 4 月初版，頁 186。

成長 Growth

(第四週研讀)

人生的每一步都充滿選擇與挑戰。與其害怕做錯決定，不如相信自己的能力，勇敢向前；當我們學會自我管理、保持成長心態，便能在一次次嘗試中累積實力，開創更美好的未來。

做正確的決定

Make the right decision.

學習採取正確決定的第一階段是學會信任。要相信自己的能力，要相信你有能力做出最符合自身需求的決定，無論選擇了什麼，你都能創造美好的結果。其實，沒有所謂正確或錯誤的選項，只要下定決心，你必定會打造出最精采的結果。然而這個結果不會只受單次選擇影響，它代表了我們的想法和行動。請告訴自己，無論是哪種決定，你都有能力呈現最棒的結果，若還不知道方法也無所謂，只要一邊前進一邊摸索即可。請信任自己，無論做出什麼決定，都要專注於創造精采的結果。

The very first step to making the right decision comes from belief. Believe in your capability. Believe that you are capable of deciding what's best for you. No matter what you choose, you can create the most wonderful result. Actually, there's no such thing as a wrong or right decision. Whatever you decide, you can still create the most amazing result. Our results are created by our thoughts and actions, not by a single decision. Tell yourself that you have the power to make the best outcome from both options. It doesn't matter if you don't know how. You'll figure it out as you move forward. Give yourself that trust. Commit to making awesome results, regardless of the decision.

送給自己這份禮物

Give yourself this gift.

我們能贈予自己最好的禮物就是自我管理。學習如何去控制欲望、情感、能量，這些都是協助我們實現夢想的強大助力。自我管理是對自己表達感謝，給予自己全力集中在重要事物上的自由。請記住，你不需要靠精進自己來證明自我價值或獲得幸福，現在的你沒有任何缺點，你很完美。你只是想在原有的基礎上尋求成長和發展，期待再創造新的成果，這是優秀又美好的想法。請把握當下，努力爭取你所熱愛的事物，並成為自己最棒的教練和啦啦隊。

One of the best gifts you can give yourself is self-discipline. Learn how to master your urges, emotions, and energy. This will be a tremendous help in making your dreams come true. Self-discipline is about appreciating yourself and giving yourself the freedom to focus on the things that matter the most. But remember, you do not have to be better in order to be worthy or happy. There's nothing wrong with you. You are perfect. But you want to grow, you want to improve, and you want to create more, which is a beautiful thing. So work hard for what you're passionate about. Be the best cheerleader and coach to yourself.

413 字

本文節錄自：莉亞著/樓艾苓譯《抄寫勵志英語，換來百日奇蹟》，民國 111 年 7 月初版，第九章第 82、83 篇。