

不要輕易否定自己

為什麼智力相似、成績相近的人，幾十年後的成就有天壤之別呢？對於這個問題，科學家們通過幾十年的研究發現，其根本原因在於人格特徵上的不同——即對自己有沒有自信，是否敢堅持自己對事物的看法。

（第一週研讀）

小澤征爾是世界著名的交響樂指揮家。有一次，他去歐洲參加指揮家大賽。輪到他後，他按照評委會給的樂譜開始指揮演奏，但是僅剛剛開始，他就敏銳地發現了不和諧的聲音。

起初，他以為是樂隊演奏出了錯誤，就停下來重新演奏，但還是不對，他覺得是樂譜有問題。於是，他向在場的專家和評委提出疑問。但是，在場的作曲家和評委會的權威人士堅持說樂譜絕對沒有問題，是他錯了。

面對一大批音樂大師和權威人士，小澤征爾思考再三，最後斬釘截鐵地大聲說：「不！一定是樂譜錯了！」

話音剛落，評委席上的評委們立即站起來，報以熱烈的掌聲，祝賀他大賽奪魁。原來，這是評委們精心設計的「圈套」，以此來檢驗指揮家在發現樂譜錯誤並遭到權威人士「否定」的情況下，能否堅持自己的正確主張。

前兩位參加決賽的指揮家雖然也發現了錯誤，但終因隨聲附和權威們的意見而被淘汰。小澤征爾卻因相信自己而摘取了大賽的桂冠。如果不是相信自己，盲目崇拜權威，小澤征爾也會同前兩位選手一樣與桂冠失之交臂。

事實上，我們中的很多人都自我懷疑過，懷疑自己能否勝任工作，懷疑自己能否配得上他（她），懷疑自己能否處理好同事關係等等。這種心理狀態很不好，它不僅腐蝕你的信心，而且讓你不能快速付出行動，錯失良機。

好萊塢著名影星席維斯·史特龍，在未進入影視圈之前，只不過是一個窮困潦倒的窮小子。

當時，他唯一的財產是一部老掉牙的金龜車，而他就住在車裡。由於付不起停車費，他總是把車子停在廿四小時營業的超市門口，因為那裡的車位是不用付錢的。

雖然窮困潦倒，史特龍心中卻有一個夢想——成為電影明星。於是他挨家挨戶地拜訪好萊塢的所有電影製片公司，尋求演出的機會。

好萊塢大約有五百家電影公司，史特龍逐一拜訪過後，沒有一家電影公司願意錄用他。面對近五百次拒絕，史特龍沒有自我懷疑，更沒有灰心，他回過頭來又從第一家開始自我推薦。

第二輪的自薦，結果很不理想，五百家電影公司仍然沒有人肯錄用他。史特龍當明星的夢想沒有動搖，他相信，自己只要堅持就一定能成功。所以，他將拒絕當成是絕佳的經驗，鼓舞自己又從第一家電影公司開始尋找出鏡機會。

這一次，他不只爭取演出的機會，同時他還帶著自己苦心撰寫的劇本。第三輪自薦，有沒有成功呢？答案還是一樣，好萊塢的電影公司全都拒絕他。

如果是一般人，遇到這種情況，相信心裡一定打起了鼓：「我是不是真的不適合表演？我是不是應該聽從他們的規勸放棄呢？」然而，史特龍卻沒有懷疑自己，也沒有放棄的念頭，他選擇再次自薦。終於在經歷了一千八百五十五次嚴酷的拒絕、無數的冷嘲熱諷之後，有一家電影公司願意採用他的劇本，並聘請他擔任男主角。

這部片子的名稱，就叫作《洛基》。

從此之後，史特龍每一部片子都十分賣座，奠定了他國際巨星的地位。

史特龍在遭到了那麼多次的拒絕後，若沒有堅定的自信，恐怕早就放棄了。由此可見，在遇到逆境時，切不可輕易就否定自己，好的創意加上信心，必定能帶來令人滿意的結果。**1,190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 12 月，頁 200 - 203。

重新發現反轉人生的弱點

美國思想家拉爾夫·沃爾多·愛默生曾留下一句名言「在沒有付出行動以前，連自己都不會知道。」了解自己是件難事，好像很懂自己了，但通過幾次的挑戰會發現其實不然。

（第二週研讀）

我比一般人能記住很多事情。比如妻子問我：「我們寶寶第一次翻身是什麼時候啊？」我可以很有自信地回答她：「滿五個月的時候！」不僅這些，我還記得去過一次的餐廳名字，見面的人，更不會忘記一些重要的紀念日。

但這並不代表我的記憶力很好。相反，能做到這些正是因為我記憶力很差。朋友們說我有一個習慣「一件事總是要問上好幾回。」講完轉身就會忘記，所以有一天我認真思考起來，為什麼自己記性這麼差？

為了生計，最後我想出了一個辦法——做記錄。我比一般人會多做兩倍以上的記錄。比如明天手機要送去維修，我也會記錄下來。雖然偶爾會覺得麻煩，但這樣做卻有很多好處。有的人會把資料夾都放在電腦桌面上，這說明這些人的記憶力很好。隨便放在那裡也能很快的找到。如果我能有他們那樣的記憶力就不會這麼麻煩去做記錄了。反過來講，我能記起這麼多事情的秘訣正是因為記憶力不好。

馬丁·賽里格曼教授比起傳統心理學所關心的人類弱點，更加注重人類的優點，於是才誕生了正向心理學。他強調真正幸福的秘訣在於利用自身的優點。也就是說，人類存在優點與缺點，比起刻意去改善缺點，生活中尋找優點才能保持積極的態度，人生也會更加充滿希望。

賽里格曼找到自己的優點是會教書，把複雜的概念簡單明瞭的整理並講解給別人，這讓他心中充滿喜悅。相反地，如果

管理別人或主持會議，即便是完成了任務也只會覺得筋疲力盡。為了改進缺點再怎麼努力也無法獲得演講時帶來的喜悅。這樣看來，很明顯地可以找到答案，自己把能量集中在哪裡。

賽里格曼的女兒讓他明白了「比起缺點，人類應該更集中在優點上。」剛過五歲生日的女兒對他說：「雖然我很愛哭，也決心不會再哭哭啼啼了。但這比我做的任何一件事都難。如果我能不哭，那爸爸也能做到不再對我發脾氣了。」女兒明確講出自己存在的問題，這像一把重錘敲在了賽里格曼的頭上。瞬間，賽里格曼領悟出了「養育子女不是為了改進他們的缺點。」

把精力集中在弱點上只會消耗能量，錯失發現優點的機會。當然一般人都會希望減少缺點，增進優點，特別是在競爭激烈的社會，會有無形的壓力要我們去改進自身的缺點，所以比起去做自己感興趣的事情，我們更容易將能量消耗在不擅長的事情上，正因如此才會缺少開發自身優點的能量。但問題是個人很難去發現開發自己存在的優點。

要想了解自己，就要從多付出小行動開始。比如利用大人在尋找孩子興趣時使用的方法，觀察孩子在做什麼事情時會集中注意力。當孩子問說：「時間已經過去這麼久了？」他們的手心或額頭可以看到汗珠時，又或者他們為了做得比別人更好更加努力時，這都是孩子集中在喜歡的事情上的證明。發現優點與缺點也是一樣，必須要靠身體去判斷而不是腦子。1,080 字

本文節錄自：金閔泰著、胡椒筒編譯《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 208 - 215。

愛的堅持

Persevere with Love

個人賺錢事小，千富億富都不如心靈之愛的財富；活著的價值能夠為愛付出，人類文明的衰滅或昇華，只在一念之間。

(第三週研讀)

愛，是生存的原動力，是讓人生有熱情的元素。

Love is the driving force to live on. It is the element to give life the warm affection.

在九死一生的納粹集中營裡，能活著出來的，不是年輕，也不是體壯，而是對愛的堅持。

Those who could survive through narrow escape from a Nazi Concentration Camp were not the young ones nor were they physically fit, but people who persevered with love.

有兩位因愛而活過來了，一位是為了女兒需要父親的陪伴，放不下他的最愛，他堅持活下來了。

There were two persons who lived because of love. One is because of his daughter who needed the father's companionship in her life.

另一位是為了母親甘心受苦，他的信仰讓他相信，只要自己多活一天，母親的苦就減少一天。

Another one is because of his mother, he is willing to endure the sufferings. His religious faith made him believed that as long as he could live one extra day, his mother's suffering would be reduced by one day.

為所愛的人活下去，堅持與決心的愛，是心靈的支柱。在生活中，隱藏在內心的愛，遇到狀況時，會被激發出來。

Our perseverance and conviction is the backing support of our mental spirit. To live for the people we love, in the everyday life the love concealed inside our inner mind when encountered with circumstances would be transpired.

曾認識一年輕人，讓我看到人性的光輝與聖潔。

Once I knew of a young person who let me see the glory and sacredness of human nature.

他是大學名校畢業，收入豐盈，有一天，他突然轉行，再去念諮商，問他，為何？

He graduated from a prestigious university and earning a well-rounded income.

One day, he suddenly switched his profession to go back to study on consultation work, asked him why?

他覺得他的工作，是在為富有的人賺更多的錢，他不忍心造成社會更嚴重的貧富不均。

He felt that his job seemed to be helping the wealthy people to earn even more money. He felt disheartened to cause society to become even more serious imbalance between the rich and the poor.

他以敏銳的觀察力反思，遂勇敢地掙脫了欲望的煎熬與糾纏。

So he braved himself to throw off the torment and entanglement of craving desires and reflected with his sharp observation power.

他說：我們都接受了天地間，那麼多豐富的愛，我們沒有

回饋，反而讓人心失去愛與信任。

We have accepted so much of abundant love from the universe. We never even reciprocate yet we let the human mind lose its love and trust.

我的內心很鬱結，堅持轉行是希望能幫助更多人解憂，不辜負自己生命的價值。

My inner mind suffered from pent-up frustrations, changing of profession is hoping to help even more people to ease their worry, and not to let down our own value of life.

個人賺錢事小，千富億富都不如心靈之愛的財富，活著的價值能夠為愛付出，人類文明的衰滅或昇華，只在一念之間

Personal earning is a small matter, A rich millionaire is incomparable to the wealth of spiritual love.

The value of living on is to be able to dedicate in the spirit of love. The decline or sublimation of human civilization is just within a single thought.792 字

本文節錄自：林幸惠著《解憂》，慈濟人文出版社，民國 105 年 11 月，頁 121-124。

國防部「奮鬥月刊」112年1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：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200－203。	不要輕易否定自己	為什麼智力相似、成績相近的人，幾十年後的成就有天壤之別呢？對於這個問題，科學家們通過幾十年的研究發現，其根本原因在於人格特徵上的不同——即對自己有沒有自信，是否敢堅持自己對事物的看法。
二	本文節錄自：金閔泰著、胡椒筒編譯《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208－215。	重新發現反轉人生的弱點	美國思想家拉爾夫·沃爾多·愛默生層留下一句名言「在沒有付出行動以前，連自己都不會知道。」了解自己是件難事，好像很懂自己了，但通過幾次的挑戰會發現其實不然。
三	本文節錄自：林幸惠著《解憂》，慈濟人文出版社，民國105年11月，頁121－124。	愛的堅持 Persevere with Love	個人賺錢事小，千富億富都不如心靈之愛的財富；活著的價值能夠為愛付出，人類文明的衰滅或昇華，只在一念之間。