

培養自律的習慣

一個人自律的強度，決定了成功的高度。自律的人自信，因為他知道自己能做到什麼；自律的人也自由，因為他可以掌握生活中的每一分鐘。嚴格的自律不僅能使你控制自己的今天，也能控制自己的明天。養成自律的習慣，你的人生必將更加平坦而廣闊。

（第一週研讀）

一個人想要實現自己的目標或理想，需要具備什麼？回答是：自律。當然，肯定也需要他人相助、一定的資金和個人能力，但最終還是要自律。沒有了自律，成功等式就不可能成立。缺乏自律往往成為一個人失敗的根源。

美國一所大學的日文班裡，出現了一個五十多歲的老太太，起初大家並未介意，因為在這個自由的國度，每個人都可以做自己喜歡的事情。但是，過了一段時間，同學們發現，這個老太太並不是退休之後空虛寂寞才來的。每天清晨，她總是第一個來到教室溫習功課，認真地跟著老師閱讀。她的筆記記得工工整整，學生們紛紛借她的筆記作參考。每一次考試前，老太太更是全心全意地複習。

一天，老教授對學生們說：「父母一定要自律才能教育好孩子，你們可以問問這位令人尊敬的女士，她肯定有一群出色的孩子。」大家一打聽，果然，這位老太太叫朱木蘭，她的女兒是美國第一位華裔女部長趙小蘭。

作為父母，能給予孩子最好的財富不是萬貫家產，而是良好的品格，朱木蘭女士深諳此道，她不僅嚴格自律，更把這一優秀品質傳給了兒女們。

自律習慣的養成不是一蹴而就的，它需要一個循序漸進的形成過程。只要通過嚴格的訓練，我們每個人都可以養成自律的好習慣。能提供這種訓練的首先是家庭，其次是學校，最後

就是自己了。如果一個人既沒有受到良好的家庭教育，又沒有受到良好的學校教育，長大之後也不能很好地控制自己，往往會給社會帶來災難。

有人對英國和歐洲大陸的許多精神病院進行過研究，最後得出了一個結論：絕大多數精神病人幾乎都很任性，他們的意願在孩童時期幾乎沒有受到過約束。

詩人博恩斯經常頭頭是道地教育別人，按理說，他應該是懂得自律的人，但是，在生活中，博恩斯和那些缺乏自律的人一樣糟糕。他總是不由自主地說一些挖苦、諷刺別人的話，因為缺乏自律，他譜寫了一些僅為滿足酒吧需要的庸俗下流的樂曲，這些流傳廣泛的樂曲毒害了無數青年。

博恩斯沾染的惡習之一是無法抵制酒的誘惑，酗酒使他無力克制自己，因而使他的品性墮落。一位傳記作家曾這樣評價他：放蕩使他墮落，並玷污了他的名聲。

美國總統華盛頓以其優秀而崇高的人格聞名史冊。即使處於最困難的緊要關頭，他的自制力也是強大無比。人們都以為他這種鎮定自若的性格與生俱來，但實際上，華盛頓原本是個非常急躁的人，溫文爾雅、寬容等優秀品質都是他經過嚴格自我控制之後表現出來的。

華盛頓的傳記作家這樣評價他：「他是一個極富激情的人，他的激情非常強烈，但他能在瞬間克制，這或許是他長期訓練的結果，我們不能否認這是一種罕見的力量。」

由此可見，要想獲取生活和事業上的成功必須依賴自律。嚴格的自律不僅能使你控制自己的今天，也能控制自己的明天。養成自律的習慣，你的人生必將更加平坦而廣闊。652 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 256 - 258。

阻擋在自己面前的人永遠是自己

世事無難事只怕有心人，不斷學習，不斷讓自己進步，人的一生就是在這種認識自我，超越自我，完善自我的歷程中進步。勇敢地跨越重重困難，將獲得斬關奪隘的喜悅，重整旗鼓的信心，戰勝萬難的歡愉和享受，讓自己的人生更精彩。

（第二週研讀）

靠模仿成名的諧星金英哲正是所謂的「一夜成名」的明星。1999 年金英哲以 KBS 喜劇演員出道，憑藉模仿當時的前任長官夫人講話，靠一句「對不起啊，因為身體不舒服」受到了觀眾們的喜愛。從那以後模仿成了他的特技表演。

後來，他又以會講英語的諧星再度受到矚目。在節目製作人的勸說下，金英哲參加了加拿大舉辦的喜劇節，不料觀眾不懂他的幽默，這次出糗讓他意識到學習英語的必要性。從那以後，他開始每天清晨參加英語班。可是光去上課並不能解決問題，每次下課從學院出來他都會十分後悔，「不懂的地方為什麼沒有提問呢？」學習英語的人肯定都有這種經驗，特別是韓國人，大部分的人都不敢開口講英語生怕暴露了自己發音不好的缺點。這都是只注重表面及追求結果教育的錯誤。

有一天，金英哲看了《奧普拉·溫弗里秀》。嘉賓是美國詩人馬婭·安傑盧，安傑盧與奧普拉·溫弗里、托妮·莫里森並稱為美國最有影響力的黑人女性。馬婭·安傑盧的一句話讓金英哲印象深刻。「如果不滿意就去改變它。如果做不到，那就改變你自己的態度。不要只會發牢騷。」

絕妙的時間點，聽到的這句話幫助金英哲克服了英語恐懼症。金英哲心想「英語是外語，不會講那是理所當然的，發音不好也是必然，有問題一定要提問。」之後他樹立起自己專屬的哲學思想，厚著臉皮不看任何人的眼色去學習英語。這樣努力下來，在 2005 年他成了英語廣播節目的固定嘉賓，2006 年

起他還獲得了英語教授的職稱。金英哲的英語實力取得了飛速性的發展。

提倡「正念 mindfulless」理論的艾倫·蘭格教授指出「被結果支配的人會在開始做一件事前先擔憂『我能做得到嗎？』『如果不行怎麼辦？』，正是受到這種想法的影響才導致無法真正發現探求慾望。」

與此相反的，具有態度採取以被過程支配的人，不會擔心「我能做到嗎？」而是會思考「要如何去做」。這樣的人會把精力集中在要想完成一件事情時應該經過哪幾個階段。學習也是如此，因此在開始做一件事情以前應該具備被過程支配的態度。

金英哲花了很長一段時間來澈底克服害怕出糗這件事。出道八年的時間裡一直困擾他的問題，正和最初學英語遇到的問題一樣。錄藝能節目時，自己會擔心「這句話該說還是不該說」然後回到家關起門來後悔，雖然他意識這個問題，但這樣的過程一直在反復重演。然而在某個脫口秀節目裡，金英哲不假思索脫口而出的一句話惹得觀眾哈哈大笑，這對他來講是一次特別的經歷。他領悟到「承認自己是不搞笑的諧星也是件搞笑的事情。」重要的是試著做一次，從那以後他改掉了猶豫不決的習慣。

金英哲在一期演講節目裡，面對青少年介紹自己的故事時強調說：「做了會後悔，不做也後悔的話？要如何選擇？那就做了再後悔吧！」這個耳熟能詳的忠告，讓我們覺得更具有說服力的原因是來自金英哲切身的體驗。**827 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 153 - 155。

堅持一下 成功就在眼前

人生就像馬拉松賽跑一樣，只有堅持到最後的人才能成為勝利者，而成就偉大的作品不是靠力量，是靠堅持來完成的，正如同點滴之水終可磨穿大石，不是因為它力量強大，而是由於晝夜不捨的滴墜——古羅馬詩人奧維德。

（第三週研讀）

遇到困難，很多人都會說：「堅持一下，成功就在眼前。」但事實上，只有少之又少的人真的「堅持一下」，看到了成功。而絕大多數人，則選擇了放棄，或者沒有堅持到底，失敗成為他們必然的結果。

一位剛畢業的大學生，應聘到一個海上油田鑽井隊工作。在海上工作的第一天，帶班的班長要求他在限定的時間內登上幾十米高的鑽井架，把一個包裝好的漂亮盒子送到最頂層的主管那裡。

大學生儘管不解其意，但他還是拿著盒子快步登上了高高的、狹窄的舷梯，氣喘吁吁、滿頭大汗地爬到頂層，把盒子交給主管。主管卻只在上面簽下自己的名字，就讓他送回去。他又快速跑下舷梯，把盒子交給班長，班長也同樣在上面簽下自己的名字，讓他再送給主管。他看了看班長，猶豫了許久，又轉身登上舷梯。

當他第二次爬上頂層把盒子交給主管時，已累得兩腿發顫。然而主管卻和上次一樣，在盒子上簽下自己的名字，讓他把盒子再送回去。他擦了擦臉上的汗水，轉身走向舷梯，把盒子送下來，班長簽完字，讓他再送上去。他有些憤怒了，他看看班長平靜的臉，盡力控制著自己的情緒，又拿起盒子艱難地一個台階一個台階地往上爬。

當他上到最頂層時，渾身上下都濕透了，他第三次把盒子遞給主管。

主管看著他，傲慢地說：「把盒子打開。」

大學生撕開外面的包裝紙，打開盒子，裡面是兩個玻璃杯，一罐咖啡，一罐咖啡伴侶。他憤怒地抬起頭，雙眼噴著怒火，射向主管。

主管好像根本就沒看見他的表情，只是冰冷地對他說：「把咖啡沖上！」

大學生再也忍不住了，「叭」的一聲把盒子摔在地上：「我不幹了！」

說完，他看看摔在地上的盒子，感到心裡痛快了許多，剛才的憤怒全都釋放了出來。

那位傲慢的主管站起身來，直視他說：「年輕人，剛才讓你做的這些，叫作承受極限訓練，因為我們在海上作業，隨時會遇到危險，這就要求隊員身上一定要有極強的承受能力，只有承受各種危險的考驗，才能完成海上作業任務。可惜，前面三次你都通過了，只差最後一點點，你沒有喝到自己沖的甜咖啡。現在，你可以走了。」這個大學生就這樣失去了自己的工作。

許多失敗者的悲劇，就在於他們已經堅持了九十九，只剩下一就滿分了，可是卻選擇了放棄，不但之前所做的努力全白費了，成功也成了永遠的遺憾。切記：堅持一下，成功就在眼前。**907 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 275 - 277。

掃除負面的情緒

你不能左右天氣，但可以改變心情；你不能改變容貌，但可以掌握自己；你不能預見明天，但可以珍惜今天；你不能控制他們，但你可以控制自己，你改變不了過去，但你可以改變現在；擬改不不了事實，但你可以改變態度；讓自己成為一個快樂的人，比任何事都來得都更重要。

（第四週研讀）

生活中，有不少人把不經意的小事裝在心裡，寢食不安，成為影響自己情緒的負面因素。負面情緒對人的身心都是不利的。首先，它會產生精神壓力，長時間的精神壓力會讓人變得暴躁、易怒，或者變得嚴重自卑、自憐。

其次，負面情緒對健康不利，它不但影響人的食欲，而且精神壓力也容易引起身體的病變，如血壓升高等。因此，我們必須掃除負面的情緒。

掃除負面的情緒，首先，應放開心態。生活中的小小失誤不妨由它去吧！例如一位老人，雖身患較嚴重的腰、腿關節痛，但他以快樂的態度對待疾病，整天笑呵呵的，從不為一點不適愁眉苦臉，如今依然神采奕奕、面如童顏。

其次，學會自得其樂。一切順其自然，不必強求，也無須躲避，這是一種積極的人生態度。社會上許多事是複雜多變的，但此一時彼一時，有些事眼前不好，不久成了好事也說不定。

第三，學會操控情緒的「轉換器」。每當負面的情緒要來臨時，告訴自己將「轉換器」調向積極的一面。

一位老太太，她有一隻祖傳五代的玉鐲子，每天擦了又擦，看了又看，真是愛不釋手。一天，她不小心把鐲子掉在地上摔碎了，老太太心痛萬分，從此茶飯不思，人變得越來越憔悴。時隔半年，她撒手而去。咽氣時，她手裡還緊緊攥著那只破碎的玉鐲子。

被稱為「世界劇壇女王」的拉莎·貝納爾，在一次橫渡大西洋途中，突遇風暴，不幸在甲板上滾落，足部受了重傷。當她被推進手術室，面臨鋸腿的厄運，突然念起自己所演過的一段台詞。

記者和在場的醫護人員都以為她是為了緩和自己的緊張情緒，可她說：「不是的！我是為了給醫生和護士們打氣。你瞧，他們太緊張嚴肅了。」

手術圓滿成功後，拉莎·貝納爾雖然不能再演戲了，但她還能演講。她的演講，使她的戲迷再次為她而著迷。

任何人遇上災難，情緒都會受到影響，這時一定要操縱好情緒的「轉換器」。面對無法改變的不幸或無能為力的事，就抬起頭來，對天大喊：「這沒有什麼了不起，它不可能打敗我。」或者聳聳肩，默默地告訴自己：「忘掉它吧，這一切都會過去！」緊接著就要往頭腦裡補充新的資訊，因為頭腦每時每刻都需要補充資訊，這種補充能使情緒「轉換器」發生積極作用。

最好的辦法是用繁忙的工作去補充，去轉換，也可以通過參加有興趣的活動等方式去補充，去轉換。896 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 55 - 57。

讓生命有意義的方法

The things that make life most worth living.

美國石油大王洛克菲勒 (John Davison Rockefeller, 1839 – 1937)，是人類近代史上的首富，他在 1870 年創立了標準石油公司 (Standard Oil)，曾經壟斷全美 90% 的石油市場。1911 年，才因反壟斷法 (Anti-Trust Law) 而被下令分成 34 家公司。

洛克菲勒出身貧窮，個人的生活節制而規律。他沉默寡言，行事低調，一生勤儉持家。他在年輕時拿到第一份薪水之後，就固定將十分之一的薪水捐獻給教會。1897 年之後，他致力於慈善事業，捐出了大部分的財產，並創辦了芝加哥大學和洛克斐勒大學。

小約翰·洛克斐勒 (John Davison Rockefeller, Jr., 1874–1960) 是洛克斐勒的獨生子，他繼承了父親大部分的事業。這篇洛氏家訓是他在電臺上所發表的，當時正值第二次世界大戰，電臺在進行一系列節目，主題是「可以讓生命活得有意義的方法」(The Things That Make Life Most Worth Living)，小約翰·洛克斐勒就是在這時候發表了洛氏家訓。

(第五週研讀)

這是一些我和妻子努力用來持家教子的訓言，它們是我父親的守訓，是他安身立命的原則。在這些訓言當中，有不少是我在我母親膝下學到的。

They are the principles on which my wife and I have tried to bring up our family. They are the principles in which my father believed—and by which he governed his life. They are the principles, many of them, which I learned at my mother's knee.

這些訓言，能夠讓人在活著的時候，能夠活得快樂、有意義，在面臨死亡的時候，能夠勇敢平靜地離去。如果你跟我一樣，也認為這些訓言深具意義，那或許它們對我們子女的教導和啟發也會很有幫助。且讓我加以陳述如下：

They point the way to usefulness and happiness in life, to courage and peace in death. If they mean to you what they mean to me, they may perhaps be helpful also to our sons for their guidance and inspiration. Let me state them:

我深信，每個個體都具有無上的價值，而且都有生存、自由和追求幸福的權利。

I believe in the supreme worth of the individual and in his right to life, liberty and the pursuit of happiness.

我深信，每一項權利都含有一份職責，每一個機會都含有一份義務，每一個擁有都伴隨一份責任。

I believe that every right implies a responsibility; every opportunity, an obligation; every possession, a duty.

我深信，法律是為人而設立的，人不應該犧牲在法律之下。政府是人民的公僕，而不是人民的主人。

I believe that the law was made for man and not man for the law; that government is the servant of the people and not their master.

我深信，工作是一種尊嚴的活動，不論是用腦力還是用體力。世界並不負責去養活人們，但它應該給每一個人都擁有謀生的機會。

I believe in the dignity of labor, whether with head or hand; that the world owes no man a living but that it owes every man an opportunity to make a living.

我深信，節儉是井然有序的生活之所必需。不管對於政府、企業或是個人來說，要擁有良好的經濟狀況，節約都是不可或缺的。

I believe that thrift is essential to well ordered living and that

economy is a prime requisite of a sound financial structure, whether in government, business or personal affairs.

我深信，真理和正義是社會長治久安的基礎。

I believe that truth and justice are fundamental to an enduring social order.

我深信，承諾是具有神聖性的，一句承諾應該如同契約一樣有效。具有崇高價值的是一諾千金的人格，而非財力或權勢。

I believe in the sacredness of a promise, that a man's word should be as good as his bond, that character—not wealth or power or position—is of supreme worth.

我深信，能確實地對社會做出貢獻，是全人類的共同責任。唯有犧牲奉獻的火焰，才能燒毀自私自利的渣滓，崇高的人類靈魂也才得以被釋放出來。

I believe that the rendering of useful service is the common duty of mankind and that only in the purifying fire of sacrifice is the dross of selfishness consumed and the greatness of the human soul set free.

我深信，有一個全知全能、博愛世人的上帝存在，不管你用什麼名字來稱呼祂。個人最高的實現、最大的幸福和最大的意義，都能夠在符合上帝旨意的生活中找到。

I believe in an all-wise and all-loving God, named by whatever name, and that the individual's highest fulfillment, greatest happiness and widest usefulness are to be found in living in harmony with His will.

我深信，愛是世界上最偉大的東西，只有愛才能戰勝仇恨，公理也將會戰勝強權。

I believe that love is the greatest thing in the world; that it

alone can overcome hate; that right can and will triumph over might.

不管如何陳述，這些就是守訓了。世界上所有良善的男女，不分種族、信仰、教育、身分或職業，都共同謹守這些訓言，他們當中有些人還為此正在受著苦難或瀕臨死亡。唯有依循這些守訓，才能建立一個人類友愛、上帝慈愛的新世界。747 字

These are the principles, however formulated, for which all good men and women throughout the world, irrespective of race or creed, education, social position or occupation, are standing, and for which many of them are suffering and dying. These are the principles upon which alone a new world recognizing the brotherhood of man and the fatherhood of God can be established.

本文節錄自：《聚焦英語演說:56 篇偉大演講(新增二版)》，寂天文化事業有限公司出版，民國 107 年 2 月，頁 136-141。

國防部「奮鬥月刊」112年3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256－258。	培養自律的習慣	一個人自律的強度，決定成功的高度。自律的人自信，因為他知道自己能做到什麼；自律的人也自由，因為他可以掌握生活中的每一分鐘。嚴格的自律不僅能使你控制自己的今天，也能控制自己的明天。養成自律的習慣，你的人生必將更加平坦而廣闊。
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153－155。	阻擋在自己面前的人永遠是自己	世事無難事只怕有心人，不斷學習，不斷讓自己進步，人的一生就是在這種認識自我，超越自我，完善自我的歷程中進步。勇敢地跨越重重困難，將獲得斬關奪隘的喜悅，重整旗鼓的信心，戰勝萬難的歡愉和享受，讓自己的人生變得更精彩。
三	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275－277。	堅持一下，成功就在眼前	人生就像馬拉松賽跑一樣，只有堅持到最後的人才能成為勝利者，而成就偉大的作品不是靠力量，是靠堅持來完成的，正如同點滴水終可磨穿大石，不是因為它力量強大，而是由於晝夜不捨的滴墜——古羅馬詩人奧維德。

國防部「奮鬥月刊」112年3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
四	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55-57。	掃除負面的情緒	你不能左右天氣，但可以改變心情；你不能改變容貌，但可以掌握自己；你不能預見明天，但可以珍惜今天；你不能控制他們，但你可以控制自己，你改變不了過去，但你可以改變現在；擬改不不了事實，但你可以改變態度；讓自己成為一個快樂的人，比任何事都來得更重要。
五	本文節錄自：《聚焦英語演說:56篇偉大演講(新增二版)》，寂天文化事業股份有限公司出版，民國107年2月，頁136-141。	讓生命有意義的方法 The things that make life most worth living	美國石油大王洛克菲勒，出身貧窮，他的生活節制而規律，一生勤儉持家，年輕時拿到第一份薪水後，就固定將十分之一的薪水捐獻給教會，並捐出了大部分的財產致力於慈善事業，同時創辦芝加哥大學和洛克斐勒大學。他的獨生子小約翰·洛克斐勒繼承了父親大部分的事業後，當時正值第二次世界大戰，電臺在進行一系列節目，這篇洛氏家訓即是他在電臺上所發表的著名文章。