

變得喜歡自己的提升自我肯定感挑戰

在生活中，我們難免會說出氣餒的話、也常提不起勁去做該做的事。與其責備自己，不如學會轉念，把注意力放在美好的一面；當缺乏動力時，也不必逼自己振作，只要先「做一點點」就好。從微小的行動與思維開始，你會更喜歡現在的自己。

（第一週研讀）

☑在說出氣餒的話之後，加上「但是很…耶」試試看

—跟自己約定，將負面情緒轉成正向情緒

消極負面的發言不僅讓自己的情緒變差，連帶會影響身邊的人的情緒。希望儘可能不要說出負面語言。

話雖如此，倒也不必強迫自己絕對不能說出負面的話。過於勉強的話會積累痛苦，或者會責備無法正面思考的自己，等同賠了夫人又折兵。

我也會說出負面的話，在那個時候，我跟自己有個一定要遵守的約定。就是在說出負面語言之後，要補上「但是很…耶」的正面語言。例如：當我走錯路時不光說：「走錯路了啊…」而已，還會追加一句：「走錯路了…，但是知道了新的路，真幸運。」

不經意說出負面語言的習慣老是改不了。即使這幾年一直提醒自己要說正面的話，但是負面的話仍會脫口而出。只不過是走錯了路或者挑選到不好吃的餐廳，還是會說出：「應該選另一邊（家）才對…」等等。

然而，每當我意識到自己說出負面言語之後，會將它修改為正向想法，進而把它當成正面的事情來看待。經過反覆練習，我

有了去看事物正向的那一面的能力，負面發言次數也就跟著減少了。

哪怕你不小心脫口說出負面的話，只要馬上將它轉換成正面的事就行了。在場其他人一定也會開開心心。當你有意識地這樣說話，無論你的伴侶或是朋友應該都會說：「能夠這麼想很棒喲！」

毋須責備自己老是說出喪氣負面的話。不要急，補上「但是很…耶」試試看。

讓自己成為探索美好事物的專家吧！

☑總之先「做」第一個步驟－採取行動就會有幹勁

儘管有非做不可的事，但是卻一點兒幹勁也沒有。相信很多人一定有「該怎麼做才能提升動力」的煩惱吧。

事實上我並不指望動力。老實說我經常處於提不起勁的狀態。如果可以的話，我想要廢、睡大頭覺、出去玩。我如果靠動力行動的話，感覺會整天都在睡，一事無成。那我怎麼做呢？

當我覺得提不起勁時，不勉強自己去提升動力，而是採取「反正先開始做做看再說」的方式。

舉例來說，即便提不起勁工作，反正先坐在桌子前，反正先把電腦打開，反正先回一封電子郵件…反正先從看似辦得到的事開始做起。「辦到的話算我幸運！」抱持輕鬆態度，重視「總之先開始做」這件事。

如此一來，漸入佳境，「完成」的事就會愈來愈多。沒想要拿 100 分，帶著「只要一件事有所進展就很幸運」的心情去做，那麼將會產生「比預期的還要做得更好」的成功經驗，明天也會

想著「反正先做吧！」

當你提不起勁時，不必非得要提升動力，採取「反正先做做看」的心態。然後只先做那天辦得到的事試試看，提醒自己「辦到的話算我幸運！」雖然有非做不可的事，但是卻提不起幹勁的你，今天只要跨出第一步，稍微做做看吧！

先跨出一步之後再想吧！

1,052 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》，西元 2025 年 4 月初版，頁 30。

什麼才叫「做自己」？—10 個讓你忠於自我的提醒

「做自己」並不是隨心所欲，而是看見、接受並誠實面對真正的自己。當我們停止比較、放下取悅他人的習慣，並學習以中性的眼光看待生活的起伏，就能在變動中保持穩定。忠於自我，是一段逐步理解、接納與表達的旅程，讓我們慢慢成為真正想成為的那個人。

（第二週研讀）

社會不斷倡導要「忠於自我」，但是要如何做到呢？

我發現很多人誤以為當 YouTuber 就是在做自己。這時候我都會問他們一個問題：「『我在表演』跟『我在做自己』，是同一回事嗎？」

「忠於自我」可能是給別人提建議時最常用的詞。聽起來挺空泛的一句話，但是要怎麼做到呢？

我從自己的成長經驗當中，試著整理出這十種行動方法：

1、定義自我：

就像作家王爾德（Oscar Wilde）說的：「做自己吧，因為其他人已經有人做了。」

能夠定義自我就等於找到了自我。不只是認識與理解，還包含「接受全部的自己」。無法接受全部自己的人，總在試圖隱藏，而隱藏就是一種說謊。

2、接受矛盾：

釐清價值觀時一定會看到矛盾。例如：想努力賺錢，同時又強調物質不重要。

這很正常，因為每個人的價值觀都是一鍋綜合八寶粥。關鍵是在於，不斷正視、反思矛盾，挑出別人加諸的，留下自己

真正認同的。

3、放下過去：

很多人執著過去，反而看不見當下，阻礙成長。除非你只想做「過去的自己」，否則過度關注過去毫無意義。

總是說「以前都是怎樣怎樣」的人，其實不是真的想改變，而是不想變。

4、停止比較：

把自己當賽馬的人，結局只有輸。沒有人能永遠贏，而你是人不是賽馬。

別再羨慕別人、詆毀別人、或與人競爭。那只會讓你成為酸民，無法面對自己。

5、學會自嘲：

放輕鬆，把尷尬當笑料，讓人知道你不完美，更容易相處。

事實是一就算你不笑，別人也已經看到了。不如大方承認，讓大家在面前笑，比背後笑你好多了。

6、停止取悅他人：

你永遠無法讓所有人滿意。你的人生是你的，不是他人的。

我寫文章從不看留言，因為不論讚美或批評，都與我無關。

7、中性看待：

不要只想「正面思考」，以中性來看待事情的本質。

我聽到讚美時，只聽沒有被讚美的部分，那是我應該改進之處；批評時，沒有被批評到的，就是被肯定的部分。學會在負面批評中聽到褒美，從美言中提煉出建設性評判。

8、表達自己：

一個木訥不會說話的人，努力變成一個能談笑風生的人，改變，就是透過學會「表演」。

表達方式要不斷調整，隨年齡、身分、角色而變，不能堅持用一套形象過一輩子。

當外在能呈現內在，就能從「表演」畢業，展現真誠就容易讓人欣賞。

9、接受生活的起落：

我家在海邊，每天看兩次潮起潮落。連海洋都有起伏，人當然更不可能永遠平順。

只有「改變」是恆定的。接受起落，改變能改變的，不必耗力改變不能改變的。

10、接受別人：

有些人的「做自己」，是以「不允許別人做自己」為代價。如果你要忠於自己，也要允許別人忠於他們自己。

在我們學習接受自己的需求、夢想和渴望時，也別忘了接受別人的觀點、價值、選擇。在做自己的過程中，大量應用同理心，不要粗魯、輕率或任性。

我們這一路上都為了成長而做出很多努力，但是卻忘了只有「忠於自己」才能「變成自己」。我們是不是能夠答應自己，願意花時間慢慢來，跟世界保持適當的距離，學會對自己保持很高的期待，放空讓自己保持無知，隨時保持開放？

這個野蠻的決定，卻同時是最優雅的決定，讓我在每一次生命被卡住的時候，只要稍微優雅轉身，就可以掙脫束縛，繼續舒適地做自己。

於是，我們才能慢慢變成自己真正想要的樣子。

1,251 字

本文節錄自：褚士瑩著《不知道自己以後要做什麼的請舉手：褚士瑩的 21 個人生提案》，西元 2024 年 10 月初版，頁 57。

傳承黃埔精神，堅定捍衛國家主權

黃埔建校迄今已屆 102 週年，三軍統帥曾於百年校慶致詞中，回顧陸軍官校百年發展，強調黃埔精神隨中華民國在臺持續傳揚，黃埔使命也由昔日救國救亡，延續為今日守護臺灣、捍衛中華民國，維護臺海和平穩定的重要責任。

(第三週研讀)

陸軍官校百年來煉鐵成鋼，打造一支又一支鋼鐵勁旅，在國家最需要的時候，捍衛國家的生存發展。

陸軍官校成立之時，正值國家危亡、國事內外交迫之際，當時走進陸官的年輕人，滿腔熱血，為「民有、民治、民享」的民主共和國，踏上東征、北伐、剿共、抗戰的征途，展現出「不怕苦、不怕難、不怕死」的大無畏精神，戰功彪炳。

其後政府播遷來臺，陸軍官校於鳳山復校，軍民團結一致，歷經「八二三」等戰役，成功守護臺灣。

近年來，在大大小小的天災地變中，軍愛民，民敬軍，軍民一家親；在歷史上一次次的生死與共裡，中華民國已經在臺澎金馬落地生根，陸軍官校更在鳳山開枝散葉。

因此，一百年來，縱使歷史場景物換星移，但我們堅定地確信：「中華民國在哪裡，黃埔精神就在哪裡。」

在這裡，黃埔精神扎根茁壯；秉持「為中華民國生存發展而戰、為臺澎金馬百姓安全福祉而戰」的，才是真陸官，沒有這份雄心壯志就是假黃埔。

當前，臺海的和平穩定，不僅受到國際社會的關注，也是全球安全和繁榮必要的元素。面對中國強勢崛起，破壞臺海現狀，視併吞臺灣、消滅中華民國為其民族大業之偉大復興，守護臺灣、

維護臺海和平穩定，是當前最重要的使命。

總統提出三點勉勵：

第一，深刻體會「犧牲、團結、負責」的歷史意義。對同袍「親愛」、自我要求「精誠」；對人民「親愛」，對國家「忠誠」，在從軍道路上精益求精，持續提升專業、技能和品德，讓自己成為允文允武、術德兼備的軍事領導人才。同時貫徹「不計死生，以寡擊眾」、「義共患難，志同生死」及「保家衛國，始終如一」的決心。只要國軍實力越來越強，國家就越壯大；越是沉著堅定，國家就越能自信前進。

第二，全心全力奉獻給國家人民。國軍的屬性，隨著國家發展不斷轉型，從黨軍到國軍，從革命軍到專業軍，從為總理而戰到為國家人民而戰。百年後的今天，國軍更不屬於任何個人或黨派，而是效忠國家、效忠人民、效忠民主。對人民要親民愛民、服務人民、保護人民，將自己奉獻給人民，絕不辜負人民的期待。

第三，捍衛國家主權。有主權才有國家，有臺灣才有中華民國。軍人是國家忠誠的守護者，是國人的倚賴、國家的驕傲。必須堅守國軍信念，維護自由民主的憲政體制；堅持中華民國和中華人民共和國互不隸屬；堅持捍衛國家主權不容侵犯併吞；確保中華民國臺灣的前途，由兩千三百萬人民共同決定。讓我們一起捍衛國家主權，維護國家尊嚴，為國家帶來光榮與繁榮。

政府將積極落實「和平四大支柱行動方案」，強化國防力量、建構經濟安全、展現穩定而有原則的兩岸關係領導能力，以及推動價值外交，與全球民主國家肩並肩站在一起，共同發揮威懾力量，避免戰爭發生，以備戰來避戰，靠實力達到和平，創造繁榮發展。

未來，政府也將持續推動國防改革，要求軍事訓練符合世界科技發展趨勢，持續提升整體戰力，讓國家安全獲得完整保障；

同時照顧軍人的生活與尊嚴，團結所有國人的力量，一起做國軍的後盾。共同為打造現代化、智慧化、專業化的勁旅而努力，為守護國家主權、民主自由人權的價值而打拚。

1,213 字

本文節錄自：總統主持陸軍官校 100 週年校慶講詞，民國 113 年 6 月 16 日。

積極主動

Proactive

(第四週研讀)

積極主動是一種選擇，也是通往成長的分岔路口。追隨者等待時機，而領導者創造機會；逃避只會停滯，迎向挑戰才能推動自己前進。當你開始掌握主導、設定目標並全力以赴，你就不是被動反應生活，而是正在設計自己的人生。

採取主動

Take the initiative.

時間會區分出領導者與追隨者，追隨者會等待完美瞬間，而領導者則會採取主動。追隨者尋求認可，領導者則尋求發展；追隨者將困難視為障礙物，而領導者將困難視為機會。每個人都會選擇成為想要的人。你可以像個追隨者，讓生命引導你；也可以掌握主導權，成為生命的領導者。因此問問你自己：想對生命做出反應，還是去設計生命？

It's a matter of time that separates followers from leaders. Followers wait for the right moment, while leaders take the initiative. Followers seek approval, while leaders seek to improve. Followers view challenges as obstacles, while leaders view them as opportunities. Everyone gets to choose who they want to be. You can either let life happen to you like a follower or take control and be the leader of your life. So ask yourself: Do you want to react to life, or do you want to design it?

接受挑戰

Take on challenges.

請積極接受挑戰，不要迴避。不管你是念書、開始新工作、在做什麼樣的努力，請設立最高的目標，並盡全力。如果一邊說「反正不行啦」、「做了也不會有什麼不同」而迴避挑戰，就不

可能成長。若能想著「真期待我的成長」，一邊接受挑戰，就可在該過程中發展自己重要的技能，並向前邁進。

Take on challenges proactively. Don't shy away from them. Whether you're studying, starting a new job, or pursuing any endeavor, aim for excellence. Give it your absolute best. If you avoid challenges and say things like, “It won't work anyway,” or “It won't make much difference,” you won't grow. If you take on challenges and say things like, “I'm excited about my growth,” you will find yourself developing valuable skills throughout the process.

454 字

本文節錄自：傑伊及莉亞著/陳慧瑜譯《抄寫勵志英語 2：100 天成就更強大的自己》，西元 2024 年 7 月初版，第五章第 43、50 篇。