



書名：勇氣心理學
 作者：楊瑞珠
 出版社：張老師文化事業公司
 索書號：199.65 / 8657

記者／梁凱芹
 攝影／陳翰德、林奕宏

書摘：

到底什麼是真正的「勇氣」？《勇氣心理學》用個體心理學創始者阿德勒對人生的三個任務－工作、愛、友誼，闡述勇氣在這三項任務中的重要性。除了解釋勇氣的真正意涵外，《勇氣心理學》也融會貫通地提出激發勇氣的16種工具，讓讀者除了了解何謂勇氣，也能在追尋人生幸福的過程中，遇到困境時，有獨到的解決祕方。

徐新逸 vs. 宋鴻燕

勇氣讓你能欣賞別人承認失當 一生受用

徐：我以前認為勇氣是短暫的，就像是面對一大群觀眾演講所需要的那種勇氣，但看了《勇氣心理學》對勇氣的定義後，我發現勇氣其實是一種「生命力」，是不服輸且長期性的。我會希望把這種勇氣傳播給身邊的每一個人，包括學生、親人，因為這種勇氣不論在什麼時候都得到，不是暫時的匹夫之勇，如同阿德勒在書中對勇氣的定義：「擁有勇氣，代表即使面對不確定的結果，依舊願意冒險。」人生中有太多的不確定，如果能把這種勇氣當作工具的話，一生都受用。另外書中也提到：「勇氣是一個人的自我及社會的理想。」除了個人有勇氣外，其實同儕、父母的鼓勵等種種社會力量的支持，也會增加勇氣的強度，讓你繼續朝目標前進。

宋：書中提到，有勇氣的人不會強調自我的關注，而是有許多正面的特質，像是欣賞別人的優點、有無私的愛、社會聯繫等，其中一個特質「忍耐」，讓我印象特別深，原來忍耐跟勇氣其實是有關聯的，而這對我來說也是培養勇氣的一個關鍵要素，在狀況發生的時候，兩者會互相牽引，因而有不同的反應。社會聯繫這項特質也是我最重視的一點，因為人與人的關係是很容易被破壞的，要從破壞的狀態中再和好，很辛苦！對我來說從破壞的關係中，承認失當，或者是想辦法和好如初，都是需要勇氣的。

堅定信念追求靈性 6種勇氣一次擁有

記者：書中把勇氣分為「工作的勇氣」、「愛的勇氣」、



▲ 學習與教學中心主任徐新逸

▲ 學習與教學中心教師教學發展組組長宋鴻燕

「共築友誼與親情的勇氣」、「歸屬的勇氣」、「存在的勇氣」與「追求靈性的勇氣」，請談談6種勇氣的關係。

徐：我覺得這6種勇氣其實是有分等級的，例如：「工作的勇氣」是日常生活中必備的勇氣；而「愛的勇氣」不僅是戀愛的情感，也是人和人之間的關係，例如：老師跟學生之間、朋友之間，甚至更擴大到整個社會，都能有愛的表現。所以要實踐「愛的勇氣」，其實是在於有可能被拒絕的情況下，我們願不願意付出；「共築友誼與親情的勇氣」則更具體，像是男女交往與婚姻等所需要的勇氣。第6種「追求靈性的勇氣」則是等級最高的一種勇氣，這個勇氣是更大的永恆、更大的生命力，所以如果能有這種勇氣，則其他5種勇氣也都一併擁有了；即使遇到更多挫折、更大的恐懼，也不會害怕。

宋：這6種勇氣，在現今的社會上都還以更提升，我們也有足夠的潛力使現在的狀況變得更好，但最重要的是每個人要有自己的依靠，或者是非常堅定的信念。有些人不管工作多有成就，他還是沒辦法接受自己，總是跟別人的成就做比較，然後就失去了動力，失去了勇氣。

正面態度 激發 trust myself 的勇氣

記者：書中提出16種可激發勇氣的工具有，最推薦哪幾種？

徐：我認為16種工具都有關聯性。「態度改變技術」可以使我們以正向積極取代消極的態度，因為勇氣的展現要靠行動；但須先將自己看待事物的態度改變為正面。就拿開車來說，第一次上路是需要勇氣的，因為不只要有一張駕照，還要有實際的駕駛經驗，再加上「我一定可以」的正面態度，才能真正讓勇氣達到目的。此外，「蘇格拉底式的提問」給了我們自己對話的機會，以謙虛的心思考是否可以去接納現在的自己；「鼓勵」我認為也是激發勇氣的重要工具，因為透過鼓勵，才有辦法帶給人勇氣。

宋：我也認為「鼓勵」是很好的工具，我比較不會去想不

好的結果，面對事情也會給自己預留較大的空間，去承擔成功或失敗的狀況，而且還沒做的事都是未知數，也不知道是好是壞，所以我常常用鼓勵的方式幫助別人，讓他們能有勇氣面對。在阿德勒個體心理學的理論中，就是把一個人放在某個定位，然後從這個位置探討會碰到哪些角色，例如「工作關係」可能會碰到主管、下屬，所以透過「出生序與家族排列」這個工具，可以了解自己在家族中的位置，因為每個出生序都有不同的意義，再從所處的位置就可以分析和不同角色的相互關係。

傳遞勇氣 讓我都幸福

徐：書中提到很多父母跟小孩之間的相處，讓我獲益良多。週遭人的作為可能可以帶給你正向的效應，但也可能是負面的，這對我來說有很大的意義，因為我會更仔細地去和身邊的人相處。《勇氣心理學》對我來說不只是一本工具書，我會更小心地去應用書中的論點，因為要運用得當才是加分，運用得不好反而弄巧成拙。除了加強自己的勇氣、提升自己的生命力外，可以選擇去當一個鼓勵者、評估者，把我所獲得的勇氣轉換給其他人，讓他們也能充實自己，這樣才會達到「勇氣是讓個人達到幸福後，世界才能改善」的宗旨。

宋：看過《勇氣心理學》之後，會讓我更能調適勇氣的收放，也能反思對不同情況的勇氣，可以拿捏到什麼程度。其實勇氣有時候並不用表現出來，在處理事情的態度上，勇氣也在默默持續運作中。勇氣有時候也需要傳遞給週遭的人，《勇氣心理學》讓我更了解扮演不同角色時，所面對的對象，他們可以接收勇氣的程度，像是從老師的身分去面對學生，從妻子的角色去面對丈夫，他們所要的勇氣都不同。讀者吸收到了書中的論點外，最重要的還是要「行動」，面對未知的狀況，不要先被自己的害怕給打敗。



見識陸生的積極進取 學習獨立自主的精神

文／王岱滢 (財金四)

去年2月底，在中正機場告別了父母後，我帶著五十公斤的超行李，以及滿滿的自信和冒險精神，坐上飛往上海的飛機，展開一個學期的交換學生生活。到了浦東機場，我發現許多同學已經在約定的地點等待港台辦負責的老師出現。原來他們來自香港、澳門及台灣，也是我接下來一學期的鄰居。儘管他們的普通話不太好但卻非常熱情，一直努力到了普通話跟我們這些來自台灣的同學溝通、交流。

到了復旦大學，辦了許多繁雜的入學、入宿手續後，一位會到淡江大學當過交流生的施源同學，很熱心地帶大家認識校園、採購生活用品、竭盡所能地幫我們這些初抵上海的土包子迅速融入當地生活。晚上在食堂用餐，這裡的食堂好大、有五花八門的選擇任你挑，最令人訝異的是，在台灣買自助餐最後會跟老闆說「我要一碗飯或半碗飯」，但在復旦不是，他們在最後是跟老闆說「我要五兩飯」。哇！這下頭大了，我從來都搞不清楚一兩大約多重，更別說自己吃多少米飯了。更令我衝擊的事是洗澡。宿舍沒有洗澡空間，必須抱著換洗衣物到「公共澡堂」洗澡。一踏入澡堂時我整個愣住，兩百多個蓮蓬頭任你挑選，彼此之間完全沒有遮蔽物，所有人都裸體相向，起初我們這些「新人」根本無法適應，彼此躲得遠遠的、不出聲音地洗澡，就怕被別人看到自己一絲不掛；但習慣以後，我們會相約去洗澡，完全融入當地生活。

在復旦大學的課堂中，我發現大陸學生的用功程度難以想像。上課前半個小時，同學已經坐在位置上預習功課；上課



鐘響後，更難在靠近講台的地方找到空位；老師授課時，同學更是積極發問。我選了一堂「國際財務管理」課，全程英語教授，老師提問時總有許多同學搶答，而且一定是信心滿滿地以英語答覆；當老師在課堂上不小心口誤，也時常會聽到同學舉手更正老師的錯誤；下課時，老師被學生無數的問題包圍是司空見慣。這些都讓我不得不反省自己在求學過程中應該更加積極認真，甚至體悟老爸常對我說的「將來跟你競爭的人，並不是教室裡坐在你旁邊的人，而是外面那些你沒注意到的人」。

同學們除了在課堂中積極進取，社團活動方面也同樣具上進心。我在復旦參加了熱舞社，很幸運地被找去一起練成發，我深深感受到同學們堅持勤能補拙的做事態度；他們也



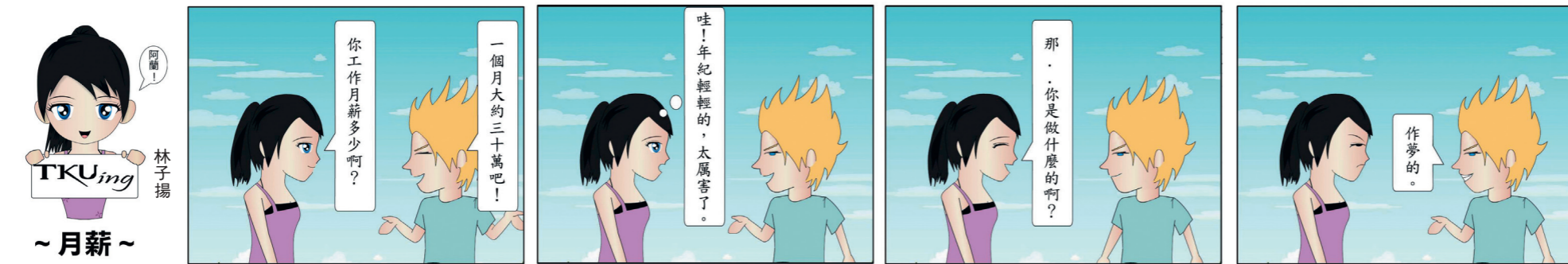
▲ 財金四王岱滢 (前排右一) 到復旦大學交換學習時，參加該校熱舞社，認識一群熱情活潑的好朋友，時常一起開心練舞。(圖／王岱滢提供)

▲ 財金四王岱滢 (左二) 到復旦大學交換學習時，利用課餘旅遊新疆，巧遇草原上的哈薩克小孩，並受邀進入蒙古包內玩，體驗少數民族的生活。(圖／王岱滢提供)

非常樂於分享及幫助他人，並不會因為不認識我而不願陪我練習，甚至願意拿出平時上課的時間來陪我加強練習。

交流期間，我利用空閒時間在大陸到處旅遊，體驗大陸人的生活，也令我大開眼界；我發覺大陸很多地方並非如我們所想像的那樣落後，有些甚至非常開化，城市建設十分完整。我最喜歡在旅途中與當地人聊天，藉此更深入地了解不同城鄉的文化特質、風土民情。越是低開發的地方，越能夠感受當地人的熱情與可愛。

一個學期的交換學生生活讓我成長很多，學會如何在異地獨立自主、學會自己解決問題；所有酸酸苦辣的回憶，回想起來都已成为甜美的果實。也希望將來有機會能再度回到上海，那個熟悉又令人嚮往的城市。



郭岱宗 (英文系副教授)

全民英檢秘笈

1. 和飛行有關的字彙

- boarding pass → customs → immigration → 登機證 海關 移民署 (出入境)
- ground crew → gate → board → control tower 地勤人員 登機門 登機 塔台
- runway → take off → nonstop flight → 跑道 起飛 直飛
- transit → connecting flight → turbulence 轉機 要轉搭的那一班機 亂流
- captain → flight attendant → pilot 機長 空服員 機長
- copilot → hijack 副機長 劫機

二、請填入適當英文

- 機場跑道上有好幾架飛機在等著起飛。
Several planes are waiting to _____ on the _____.
- 我剛剛過海關。
I just _____ the _____.
- 我們的飛機離塔台很近。
Our plane is near the _____.
- 航班和座位就在登機證上。
The _____ and the _____.
- 你是空服員還是地勤？
_____ are on the _____.

Are you a _____ or a _____ ?

- 副駕駛的工作是協助正駕駛。
The _____ of a _____ is to _____ the _____.
- 你要轉的那一個班機延誤了。
Your _____ has been _____.
- 我直飛紐約。
I'm taking a _____ to New York.
- 你會暈機嗎？
Do you _____ ?
- 許多移民官都很年輕。
Many _____ are very young.

三、答案

- take off, runway
- passed, customs
- control, tower
- flight number, seat number, boarding pass
- flight attendant, ground crew
- job, copilot, assist, pilot
- connecting flight, delayed
- nonstop flight
- get airsick
- immigration officers

開店11磚 圓創業夢

文／林宇濤整理

由行政院勞委會主辦、本校蘭陽校園旅遊系協辦之首屆國際觀光人才就業促進工作坊，第一階段活動於3月9日舉行，邀請到元氣餐飲管理顧問公司餐飲規劃顧問師陳祐松演講「旅遊餐飲創業機會」，分享創業經驗，並深入剖析市場動態，本刊摘錄其精華以饗讀者。

根據行政院青輔會統計，台灣創業人口74%皆投入餐飲相關產業，其特點為進入門檻低、回本率高。但越多人投入的產業，往往也是最難存活且競爭最為激烈的紅海，從市場上每日都有人開店、有人結束營業的現象就可以了解。以下分享之創業11磚能教你如何更有計畫，且有效率地完成你的創業之路。

- 啟門磚：市場調查與營運計畫書擬定
完善的計畫是成功創業的第一步，計畫前必須蒐集完整的市場資訊，包含商圈、客群、設備、法規等，才能確保計畫的品質「優良」。一般開店，投資人通常忽略或不重視計畫的擬定，草率地決策與錯誤的判斷往往是創業失敗的最大原因。
- 入門磚：籌措充裕的經營資金
不論獨自或合夥，資金來源區分「自有」與「借貸」二種，倘若投資金額(含週轉金)的來源必須借貸，則盡可能維持自有資金大於借貸資金，且開店所投入之資金最好不要超過預備資金的三分之一，以降低日後營運之風險。
- 獲利磚：商品依次管理到貨
原料之相關配合廠商、進貨價格、製作流程、訂價、商品特色、成本的計算、陳列和擺設的方式等，都應該將其編輯紀錄在一本手冊中妥善管理，因為商品是經營的基礎靈魂。
- 通則磚：營運制度確實建立
開店前制定標準的營運制度基礎，待正式營運後，依照實際管理的各項問題，再迅速做適當的微調修正，才能以最短的時間讓店務營運步上正軌。
- 必要磚：商圈評估與地點點率不得
有人說「地點好，賣什麼都賺錢」，「開店三要素：地點、地點、地點」，地點挑選得當才能立於創業不敗之地，要審慎評估商圈之規模、相關同業數量，並親身實地走訪。
- 基石磚：承租物件條件要審慎
許多創業者因為好地點難覓，而貿然承租物件，最好能對物件條件做完善的事前調查，例如租用社區大樓之店面，必須提前與管委會及住戶溝通、協調等。
- 門面磚：裝潢、設備動線規劃不容小覷
一般初創業者因擔心投資風險，不敢投入資金營造店面風格，適合的店內風格可以襯托出商品的特性；營造具有創意且舒適的空間，不一定要花大錢請設計師，用點巧思也可以創造出意想不到的效果。
- 開門磚：工程品質嚴格把關
裝潢施工期間之大小工程，都必須有專人全程監督，除了確保施工之品質，更有利精準掌握未來開店之營運時程。
- 招金磚：員工招募莫大意
人員特質標準應恪守「寧缺勿濫、嚴格把關」的原則，切忌因開店規劃流程鬆散，壓迫招募時間，影響人員素質良莠不齊。許多初創業者由於缺乏經驗，任用不適當的人員或無法招募素質穩定之員工，造成日後營運及發展上種種問題。
- 潛力磚：全盤考量的教育訓練
開店前須訂定一套完整的教育訓練，且務必先行試賣，並對於試營運發生之任何問題開會討論整理、記錄、改進。開幕前須確認所有人員皆完全了解營運方式、操作流程，確保開店時品質穩定，以免造成員工手足無措、兵荒馬亂。
- 動能磚：有效運用行銷宣傳
新店開張最好能設計出一套吸引顧客上門的宣傳活動，並透過網路行銷將優惠資訊做更有效率的推廣，一般開店的促銷活動僅為試賣與開幕活動二種，其實活動設計可再涵蓋短、中、長期的階段性規劃，待營運步上軌道之後做適度的調整，並透過異業結盟、策略聯盟等方式擴展客源。

學生權益信箱

Q：我是保險系二年級的學生，得知本年度起，大一新生將全面換發新式學生證，不僅具有國際通用學生證功能，還有悠遊卡功能，購買國際機票或旅遊亦可享優惠，但是大二以上的學生卻還無法辦理新式學生證，建議學校全面換發或由大二以上學生自費更新新式學生證。
A：教務處、資訊中心回覆：舊生自100學年度(100年8月1日)起，可自費申換國際悠遊學生證。
(資料來源/學生會、文/江啓義整理)

Student Association

編者按：本報開放教職員工來函反映意見；另與學生會合作，學生若有任何疑問可向學生會(SG203、校內分機2131，或e-mail:rightfighting@hotmail.com)表達，學生會將轉交課外組，並由相關單位提供解決方案與解答，本報亦將刊登相關諮詢，促進學校和學生之間溝通。