讀書心得

成功者的8個特質

導讀 資訊系教授 王英宏

原著作者Richard寫這本書的靈感來自一個偶然的機會，在一次搭機旅途中，鄰座的女孩詢問他『您成功了嗎？成功的秘訣是什麼？』，因此啓發他想要從各行各業的成功者找答案！

其實，作者Richard St. John本身的成長與事業版圖的發展，已是一個令人激賞的故事，他的學業從成績平平的青年，演進到成爲多倫多歐狄斯藝術與設計學院的第一名畢業生；他的事業從原本是北方電訊公司的一位設計師，演進到開創自己的事業集團，The St. John。而自身事業版圖也曾從數百人的規模，衰退到只剩合夥人與他自己的二人公司，又從谷底翻身到成爲現在美國享譽盛名的行銷大師！而本書的創作耗費了他十年的時間，從各行業領域訪談了500位成功者，也探討了超過1000個以上成功者的故事，從中一一統計出幫助這些人成功的特質。到此，我相信當你們看到這本書的背景故事之後，應該也可以感受到，無論Richard所統計出來的成功者特質是什麼，相信他自己一定擁有這樣的特質，否則無法持續十年的光陰，具體實現他當時的啓發與動機。

好，那麼讓Richard歷經十年所統計出來的成功秘訣是哪8個特質呢？它們分別爲：

1. 熱情（Passion）：不顧一切就是要找到你有熱情的事，並熱愛從事的工作；2. 勤奮（Work）：投入你想做的事情，不分晝夜、不計報酬；3. 專注（Focus）：專心做你有熱情的事，直到變成達人；4. 突破（Push）：自我鞭策，甚至借助外力來鞭策自己；5. 想法（Ideas）：不放過任何觸發靈感的機會；6. 進步（Improve）：近乎完美主義，一直想要做得更好；7. 服務（Serve）：用你所熱愛的事情，解決別人的問題；8. 堅持（Persist）：撐過失敗、批評和長時間的考驗。

當然，並非每一位接受訪談的成功人士，以及每一個成功故事的主角都擁有相同的特質，或者說，並非每一位成功者的特質都只有這8項，例如「設定目標」、「終身學習」、「勇於冒險」等等，但是前述這8項是最共通的特質。再者，其他的特質是可以由這些最共通的特質衍生而來，例如，「終身學習」的特質總是會伴隨著「勤奮」、「突破」、或是「改進」的特質。

此外，Richard也整理出所有成功者最共通的六大能力，分別是：創意能力（Creative skills）、管理能力（Management skills）、電腦能力（Computer skills）、人際關係（People skills）、分析能力（Analytical skills）與專業能力（Technical skills）等。

最後，希望藉此呼籲閱讀到這篇導讀或甚至是閱讀本書的同學們，可先從喚起你(妳)對學習這件事的熱情（Passion）開始邁向你們成功的人生。

書名：成功者的8個特質
出版社：高寶國際出版
作者：Richard St. John
譯者：陳芳誼

（攝影／李鎮亞）

校友動態

◎物理系校友潘朝闊生前擔任教物理系副教授，往生後捐贈大體於慈濟大學模擬醫學中心，繼續擔任無語老師，遺愛奉獻於社會，延續生命的價值。（文／校友服務暨資源發展處提供）

學術研究人員專題報導——

文／吳泳欣採訪整理報導

從掌握基因到檢測藥物 陳曜鴻基因轉殖魚國際發光

緣起

本校化學系教授陳曜鴻，回想在臺大醫學院唸生化所碩士班的日子，因錯過了實驗用白老鼠申請時間，爲他的畢業論文留下了一個遺憾，歸根究底，白老鼠繁殖力再怎麼強，也要等超過一個月，「難道就沒有別的動物模式可以拿來驗證嗎？」就是這份不甘的心情，激發陳曜鴻想尋找其他可以代替白老鼠的實驗動物。陳曜鴻說，以生物學的角度來想，最基本的脊椎動物就是魚，於是就在想能否用魚做研究。他選擇了當時正在招考的臺大漁業科技研究所，從此與斑馬魚結下了不解之緣。

研究主軸

1998年陳曜鴻首創在魚身上注射螢光蛋白質，讓肌肉發亮以觀察魚的生長變化，在臺大甚至美國都掀起了一陣學術風潮，而這項技術也影響到他日後在淡江進行的其他研究。當時，陳曜鴻在臺大漁科所主修「基因與發育」，主力研究魚的基因如何控制肌肉生長與發展，斑馬魚體積細小，繁殖率又快又高，除了符合實驗室的養殖條件，比起白老鼠更便宜又好養之外，更重要的是可以既快速又有效地評估實驗結果。實際上斑馬魚因爲身上擁有與人類相同的基因，自1980年代在美國用於實驗研究已經非常盛行，也得到大力推廣，但直到1996年臺灣才正式引進。陳曜鴻看準了這個契機，說服漁科所讓他進行斑馬魚的研究。

研究歷程

啓蒙期：陳曜鴻回憶小時候看著動物長大，見證著萬物循環生生不息的過程，這一份「最初感動」，一直伴隨並影響著他的學術歷程。大學就讀臺大醫事技術系，他發現醫事技術系涵蓋的範圍比想像中的多，也對一些檢驗技術，產生了濃厚的興趣，如：基因或血液檢定。他希望開創更先進的技術，而這需要具備更深的學歷爲基礎，故畢業後他轉攻臺大醫學院生化所碩士班。「不能固守在既有的技術上，因爲這樣你會永遠沒辦法突破；你總是要多唸一點書，多研究一點東西，來看看能不能開創更多新的檢驗方法。」

研究開創時期：自生化所畢業後因投考調查局失敗，陳曜鴻只好另尋他路。他想起在碩士班留下的遺憾，轉念之間，便決定回到學術研究上。

考上臺大漁科所的博士班後，陳曜鴻很快就發現研究所的重心在產業而非學術。這跟他最初的理念並不合。「比起產業技術，我更想研究是『什麼原因會讓魚變大或變肥』，知道原理後就可大量應用。所以我不斷說服所長做肌肉方面的研究，找出是哪個基因控制魚的肌肉變化。」

◀化學系教授陳曜鴻以其「最初的感動」致力學術研究，成果斐然。（攝影／羅廣群）

陳曜鴻說，當時在漁科所養殖的主要是像吳郭魚或虱目魚等食用魚，實際上都不是適合實驗研究的魚類，「像吳郭魚這種一年生一次的，實驗也只能一年做一次，你大概博士班要讀100年才畢業！」經過調查，他找到兩種合適的魚類作爲實驗對象–斑馬魚和青鱂魚，但後者每次產卵數量遠比不上斑馬魚上百顆的繁殖力，這也是奠定斑馬魚主流地位的關鍵。

打好研究基礎第一步：成功把斑馬魚引進漁科所之後，陳曜鴻首要面對的考驗是「如何飼養」，他依靠小時候飼養魚的經驗，加上不斷翻查文獻、寫信向國外學者取經，連斑馬魚不同的成長階段要餵甚麼飼料，都透徹了解。總共花費1年時間，建立飼養斑馬魚的標準作業程序。陳曜鴻說，國外的研究，會將斑馬魚的基因按不同的功能分群，但不會仔細去研究群組每個基因扮演的角色。而他的研究則補強這方面的知識。如：找出影響肌肉發育最關鍵的4個基因，逐一研究；開發新的技術破壞某個基因，去觀察魚肉是否因此長不好；此外，也利用基因轉殖方法，把螢光蛋白質注射到魚身上來做同步追蹤，讓肌肉發育過程得以完整觀察。尤其使用螢光蛋白質方面，在國外對斑馬魚的研究當中是很少出現的技術，也讓臺灣在研究魚的肌肉發育方面，扮演著領先的角色。

隨大師深造：陳曜鴻的研究在當時改變了臺大漁科所一貫的產業研究風氣，他在國際研討會上的學術分享，也引起美國學者的興趣，包括研究斑馬魚的「祖師爺」－學者Monte Westerfield。國外學者也開始研究相關內容；同時，Westerfield更邀請陳曜鴻在漁科所畢業後赴美國奧勒岡大學的實驗室進行交流。

陳曜鴻指出，在實驗室養魚時只能看書一窺大師心得，如今得以向本人學習，這趟旅程讓陳曜鴻深感榮幸，受益良多。他在美國近8個月，不單學會如何把研究做得更深入，還有如何呈現更好的成果，「有一次老師叫我把自己拍的一百多張斑馬魚照片拿給他看，他看了半天並說沒有一張可用。」因活魚在顯微鏡下稍有移動都會影響照片效果。隔天，Westerfield叫我去他的實驗室，我們從早上8點待到晚上5點，拍了上百張照片，最後只給我看一張照片，我一看就知道我輸了，那張照片眞的很美！」從Westerfield身上，他感受到研究的耐心和執著。

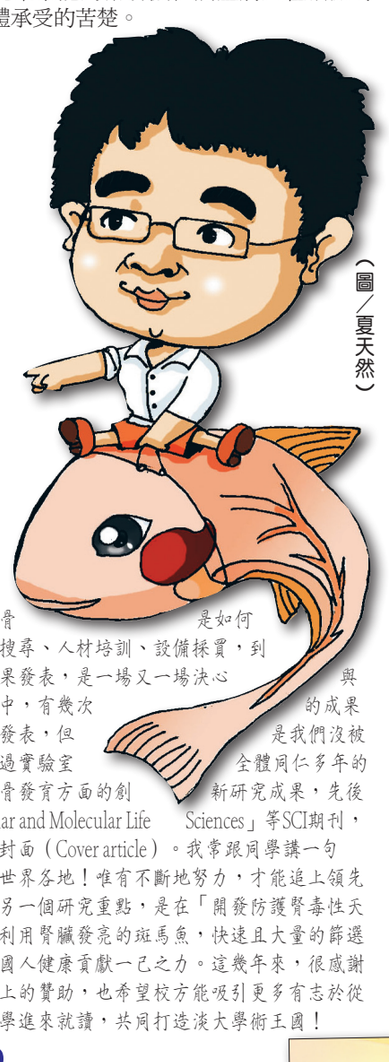
研究成果

從1997年開始研究到現在，陳曜鴻對斑馬魚的研究越久，挖到的知識也越多。「唸書的時候我是研究魚身體的肌肉，一開始以爲做一做就沒了；結果越研究越複雜，甚至後來發現，控制魚的頭部肌肉跟身體肌肉的基因都不一樣，我想如果頭部多長一條肉，臉看起來不是有點怪嗎？」這個發現讓陳曜鴻對研究魚的頭部肌肉充滿了興趣，自美回國後，他開始針對這個部分進行研究。「因爲頭部肌肉連著骨頭，就連骨骼一起研究；之後發現其實斑馬魚很多基因跟人是一樣的，我想以後說不定人類可以從基因著手改變臉型。」經過5年時間，他發現斑馬魚擁有與人類基因結構相似的NF-YB基因，假如受到損害將影響頭型發育的大小；此外也找出控制頭部肌肉發育的兩個最重要的關鍵基因：Capsulin與Musculin，它是調控下游基因網路，參與頭部肌肉發育的基因。這兩個重要發現分別被刊載在國際知名醫學期刊《Bone》及國際SCI學術期刊《Cellular and Molecular Life Sciences》上。陳曜鴻在斑馬魚的學術研究地位無疑是受到肯定的，他說「研究有沒有實用價值，要以後才會知道」。然而對陳曜鴻而言，學術成就並不是最重要，從過程中發現很多跟生命科學相關的重要知識，所帶來的樂趣和滿足感，才是支持他貫徹那份「最初的感動」的動力。

未來契機

從美國回來後，陳曜鴻來到了淡江，從昔日的生命科學研究所副教授到現在的化學系教授，他感激學校一路上給予很高的研究自由度，但學校現在沒有生命科學學系，陳曜鴻面臨人才培訓、經驗的傳承的困境。爲了讓更多化學系的學生投入他的研究，總是力求突破的他深信「有毒藥就一定有解藥！」，在這個信念之下，他展開了新的研究領域：利用斑馬魚檢測化學藥物。

曾經有報導指出臺灣的洗腎率位居全球最高，陳曜鴻指出，主要是因很多人亂吃藥，不管是西藥的阿斯匹靈，還是中草藥，「藥物多少有毒性，主要會反映在肝腎，肝臟的修復能力比較強，但腎臟壞掉就沒有了。」於是他利用螢光技術觀察魚的腎臟變化，再研究什麼藥物可以中和毒性。這項研究有助分析藥物以及日常生活中如：食品添加劑的化學毒性，相較於偏學術性的基因研究，這次研究偏向生活，如：豆漿、凍泡茶或仙草茶等日常生活食品也在研究範圍內，陳曜鴻發現上述飲品在解腎毒方面，都有不錯的防護功效，目前還在蒐集更多的數據。此外，陳曜鴻目前正與馬偕醫院血液腫瘤科合作，致力於研究抗癌藥物。如藥物「Lipo-Dox」，是已知抗癌功效最強，但其壞處是在殺死癌細胞同時也會破壞人體好的細胞，有嚴重的副作用，如：掉髮、嘔吐及腹瀉等。陳曜鴻透過爲斑馬魚注射藥物，驗證它是否會產生同樣的副作用：發現斑馬魚不會脫髮，但會脫皮；不會嘔吐，但肚子會出血，這個實驗成果目前正在整理準備發表中。然而，這只是研究的第一步，陳曜鴻下一個要突破的是，利用注射了抗癌藥物的斑馬魚作爲實驗體，找出能分解抗癌藥物毒性的化學物。他期望這項研究未來能夠幫助減輕癌症病人在治療時身體承受的苦楚。



（圖／夏天然）

斑馬魚研究成果 成SCI期刊封面

■文／陳曜鴻

我從小就很喜歡養小動物，而且還要養到生出下一代才甘願。有一次跟鄰居鳥店老板打賭，贏了一對鴿子，經過不斷地繁殖，一年後變成20隻，鴿子比家中的人口還要多，鴿糞味瀰漫，鴿聲鼎沸，媽媽終於受不了，此後只准我養不會吵也沒臭味的寵物，所以我選擇了養魚。我養的第一條魚，是一條橘黃色的小金魚（價值五元），很漂亮，但是很可惜她我養不活牠！後來好不容易又要到五塊錢買魚，我去跟附近繁殖場的老板「盧」，後來買到一百多條黑褐色（有些魚有紅斑點）、介於鯽魚與金魚之間的怪魚。老板跟我說，這一百多條魚都來自於同一對種魚，只要耐心的配種，假以時日，一定會配出跟我之前養的一樣漂亮的金魚。當時雖然懵懵懂懂，但這「遺傳育種」的觀念，已深深烙印在我的腦海中。

大學唸的是醫學檢驗，從生化所碩士班畢業後原本只想考上調查局，當個犯罪現場鑑識人員，但一場大雨讓我無法準時赴考。後來進入臺大漁科所就讀博士班，主修「基因與發育」，主要是研究肌肉發育過程中，負責調控的基因有哪些？當時臺大主要養殖的魚種是吳郭魚、鯉魚、石斑魚等中大型的魚，不僅繁殖週期長，基因排序也不清楚，實在不適合當成實驗模式的動物。我正在苦惱找不到適合實驗魚種的同時，中央研究院剛從美國引進「斑馬魚」這種新型實驗魚種，後來我就開始在臺大養起斑馬魚，研究其肌肉發育。

斑馬魚（zebrafish, Danio rerio）是一種小型觀賞魚，成魚體長約3公分，好養又便宜，體積小，一般的家用一尺水族箱大約可養20隻左右，可大大地降低養殖成本。這類小型魚種擁有卵的數量多（每週可產100-300顆卵），卵徑大而且透明，沒有產卵期的限制，體外授精，整個胚胎發育及器官形成的過程都可以直接在顯微鏡下觀察，基因轉殖操作簡單、成熟期又只有2至3個月等優點。因此，斑馬魚已成為研究癌症、心血管疾病、器官發育、脊椎動物胚胎發育、神經發育、細胞凋亡的重要模式，在藥物毒性的篩檢也扮演重要角色。

肌肉發育的過程極為複雜，其基因彼此運作的過程也很難偵測。如果可以讓每一條肌肉都發亮，那就會使研究工作相對容易許多。於是我開始利用基因轉殖的方法，把紅螢光與綠螢光基因注入斑馬魚的胚胎中，後來終於得到數種肌肉發亮的基因轉殖魚。在臺大的求學過程中，讓我奠定了日後獨立作研究的良好基礎。

後來來到淡大任教，我開始研究頭部的肌肉與軟骨是如何形成的？從一開始的基因搜尋、人材培訓、設備採買，到後來的實驗操作與研究成果發表，是一場又一場決心與耐力的大考驗。研究過程中，有幾次的成果曾經被國外的實驗室搶先發表，但是我們沒被打倒，反而愈挫愈勇，經過實驗室全體同仁多年的努力，我們在頭部肌肉軟骨發育方面的創新研究成果，先後發表於「Bone」與「Cellular and Molecular Life Sciences」等SCI期刊，而且都被選為當期期刊的封面（Cover article）。我常跟同學講一句話：你的競爭者，來自於世界各地！唯有不斷地努力，才能追上領先者的腳步！實驗室未來的另一個研究重點，是在「開發防護腎毒性天然物」方面的研究，我們利用腎臟發亮的斑馬魚，快速且大量的篩選保護腎臟的物質，期望對國人健康貢獻一己之力。這幾年來，很感謝學校在研究經費與軟硬體上的贊助，也希望校方能吸引更多有志於從事生物醫學方面研究的同學進來就讀，共同打造淡大學術王國！

心靈花園

培養做事的經驗與態度 提升個人職場競爭力

（文／諮商輔導組提供）

小明是某大學企管系畢業的高材生，本來他以爲可順利找到大企業的儲備幹部或銀行員等工作，沒想到花了1年的時間，他唯一能找到的是保險業務員，而且沒有底薪的保障。小明不是特例，根據報載每年大學畢業的職場新鮮人，到8月底止，僅有24.4%的畢業生找到工作，有超過7成的求職者尚在失業中，可見大學生就業的壓力愈來愈大，面對競爭激烈的就業市場，如何提升自我的競爭力，是每個大學生不得不面對的課題。教育部曾做調查研究，發現有大核心就業能力是雇主最重視的，分別是：一、良好的工作態度。二、穩定度與抗壓性。三、表達與溝通能力。四、學習意願與可塑性。五、專業知識與技術。六、團隊合作能力。七、發覺與解決問題能力。八、基礎電腦應用與技能。

整體而言上述8項是屬於「做事」的能力，與傳統大學教育偏重「學習」的能力有所差距，所以成績好的同學，不一定具備有足夠的職場競爭力，大學生想要提升自我的競爭力，可透過下列方式吸取、學習企業雇主重視的知能：

一、用心投入社團活動：現在的大學社團，受到學生迷戀電腦網路及電動玩具的影響，不如以往活絡，但參加社團活動能吸收豐富的做事與人際互動的經驗，這是虛擬網路世界無法比擬的，但有些同學參加社團有如蜻蜓點水，菜市場買菜，一下參加這個社團迎新，一下又跑到另一個社團玩團康，這樣只管參加活動，不管社團的經營與發展的心態，是不會有收穫的！

二、把握工讀或企業實習的機會：現在大學生打工的比率很高，但很少有學生仔細思索打工與個人未來生涯發展的關連性，雖然打工大部分只做基層的工作，但若能用心去體會，也會學到許多工作態度、做事方法與待人接物的技巧等經驗。甚至能幫你找到個人未來發展的方向，如補教界的英語名師徐薇，就是藉由大學當家教逐漸發展出她的補教王國。另外，若有機會進企業實習，更能學到許多課本學不到的實用技能，若你實習的表現優異，有些公司就會在你畢業後直接錄用，省掉找工作的困擾。

三、修讀服務學習課程：若想將大學課程的知識學以致用，可選修學校的服務學習課程。在教育部的鼓勵下，各大學普遍開設服務學習課程，讓選修學生能將所學用於社區服務，再從服務過程中，獲得回饋與反思，增強個人再學習的動機，深化學習成效。

四、設定目標，做好時間管理，過自律的生活：大學生活多采多姿，也有許多知識等待各位挖掘，但若沒做好時間管理，可能沒有得到好處，先將自己的生活作息弄得一團混亂。時間管理的技巧，難的是執行的自律精神，要有自律的精神，首先要懂得克制與忍耐在達成目標前的一切誘惑，許多同學雖然知道時間管理的重要，也作了個人時間的規劃，但克制不住誘惑，如：好朋友的邀約、好玩的線上電玩等，可能就破壞你原本的讀書計劃。想要改變，最快的方法，就是交個有自制力的朋友！

總之，同學必須體認「大學學歷已不再是就業競爭力的保證」，要讓自己在就業市場脫穎而出，除了認眞學習課業上的知識，也要有計畫的培養自己做事的能力。若你還有疑惑，歡迎來商管B408室諮商輔導組與輔導老師聊聊，尋求進一步的解答。

留學傳真

學生組成如地球村 激盪學習衝勁

■文／英文三洪予揚

2012年大三，因國際處兩岸交換生的計畫，讓我有機會到成都國立四川大學留學半年。懷著緊張、擔心、期待的心情抵達四川，下飛機的剎那聽見他們說著四川話、帶著腔調的中文讓我嚴重懷疑我們說的是同一個語言嗎？我似乎到了一個有點像臺灣，卻又不是臺灣的陌生國度。很快地我在這裡，逛遍成都、吃盡成都美食，辣到心窩裡的火鍋更讓我流連。

這次的經驗中，我看見大陸的進步，兩年前曾去過上海、北京，雖是迅速發展中的城市，插隊、吐痰等事情仍層出不窮，現在，到了成都的地鐵站，我看見他們依序站在畫好的位置排隊；在公車上，我遇見會讓座的年輕人。另外，他們尊重老師的學習態度，如：會因遲到不好意思、不會在課堂上飲食；面對強大競爭環境下，依舊保持衝勁，如：上課勇於上台、從早到晚自習室永遠都有人在讀書。他們一直在成長，持續在進步。

這裡除了臺灣人還有從香港、澳門、美國、加拿大來的交換生，課餘時間，我們聚在一起計劃著旅行，和外國人一起出遊、慶生、聊天，相互討論生活大大小小的事，也了解到溝通的重要性，眞的感激上天讓我們遇見彼此並了解對方。另外，一個有趣的問題讓我印象深刻：「你們怎麼看待自己是中國人還是臺灣人？」一個敏感的話題，在外國人和我們之間也成爲熱門的焦點。另外，我們也從成都周邊的熊貓基地、寬窄巷到鄰近的省市重慶、雲南等地，不願浪費時間、錯過任何景點。臺灣的景色小巧玲瓏，像是精緻的藝術品；大陸的美景則是大器、豪邁、雄偉，身處於彷彿如畫的景色裡中，明信片、相片都沒辦法傳遞那邊的美麗及給人的震撼、衝擊，一定要親眼看到、親身經歷才眞正知道滄海一粟的感覺。總有人問我說，爲什麼不去美國、歐洲等歐美國家，而選擇中國。我想，除了幾千幾百年孕育的文化及歷史吸引我，更重要的原因是，我想去了解大部分媒體和書籍，對大陸的評論是否正確，我質疑著，所以想去實際感受。臺灣和大陸明明講著同一種語言，卻有著極爲不同的特質，這樣的差異性並未有是非對錯，而是先天的不同，後天不斷的進步及努力，一年前我曾到北京，一年後我到成都，當我看見某些在地鐵排隊的人、遇見買東西會對我笑著說謝謝的商家、碰見知道我是臺灣人後與我熱情聊天的同學，都令我感動萬分！

▲英文三洪予揚（左三）前往四川大學，享受其交換生學習生涯。（圖／洪予揚提供）

全民英檢秘笈

■郭岱宗（英文系副教授）

一、重要字彙

1.累慘了 exhausted
2.車子的廢氣 exhaust
3.激怒人 irritated
4.藍寶石 sapphire

※重要文法

若是想表達過去之事，但卻限於非用原式不可例如在不定詞 "to"，或助動詞之後，則借用（現在完成式）來表達。

二、填充

1.你一定累壞了。
You _____ _____ _____.
2.你昨天一定累壞了。
You _____ _____ _____ exhausted yesterday.
3.他一定被激怒了。
He _____ _____ _____.
4.他當時一定被激怒了。
He _____ _____ _____irritated.
5.我很高興認識你。（初次見面）
I'm glad to meet you.
6.我很高興認識你了。（已認識）
I'm glad to _____ _____ you.
7.你該告訴我。
You should tell me.
8.你昨天應該告訴我。
You _____ _____ _____ me yesterday.
9.她可能會買一個藍寶戒指。
She ____ buy a _____ ring.
10.她可能已經買了一個藍寶戒指。
She _____ _____ _____ a _____ring.

三、答案

1.must be exhausted
2.must have been
3.must be irritated
4.must have been
6.have met
8.should have told
9.might (或may)，sapphire
10.might have bought,sapphire