

研 讀 人：黃彥穎
書 名：今天，你給自己打幾分
作 者：吳若權
出 版 社：時報文化出版企業股份有限公司
出版日期：民國 99 年 7 月
總 頁 數：255 頁
售 價：新台幣 280 元
研讀日期：2013.8

本書大意：

畢業於政大企管系，現任多家企業行銷顧問並主持廣播節目，本書為其第 84 號作品，其作品經常榮登各大書店暢銷排行榜。作者創作本書意獻給願意探索自我，發掘生命真理的朋友，希望能使讀者了解自省機制的開啟與自信建立的重要。

本書分為洞悉人緣好壞的原因、尋找相處愉悅的開關、學習善待自己的方法與突破自我反省的障礙……等大類，將生硬的人生道理寄託於生動活潑的簡短故事之中，其中更傳達本書最主要的核心理念——先觀照自己內心，才可洞察人心！此次選擇書中五篇小故事分享：

<過度自私形成自閉>

為了健身減重的曼卿幾乎每天下班便到健身房報到，但最近卻一反常態的倦怠了，細問之下，曼卿無奈地提及健身房最近出現了兩位「雨人」：「雨人編號 1」名如其人，就是做起運動揮汗如雨，使用過的器材，無論是跑步機、腳踏車、或其他重力訓練機具都像被水柱淋過一般，而他卻煞無其事的不清理乾淨，使其他人不敢接著使用。「雨人編號 2」則是為了能加強排汗、增強減重效果，每天穿雨衣跑步，但卻不將穿過的雨衣清洗乾淨，使得健身房中的會員在十步之外就可聞到他身上的異味，進而紛紛走避。

<讓自己變得更好笑>

浩白與欣美是青梅竹馬，長大後各自在工作領域皆有很好的發展，很多人以為浩白天生就是如此幽默風趣，只有欣美知道浩白是在暴力家庭長大，爸爸總是酒後情緒失控打傷孩子，總是以「棒下出孝子」為藉口，而個性體貼的浩白，終於如爸爸所願，成了孝子，可惜媽媽很早便過世，爸爸也因躲債逃跑，能夠讓他盡孝的機會不多。

<品嚐自討苦吃的樂趣>

遊戲橘子公司的執行長劉柏園談了他的「征服北極」之旅，他和林義傑、陳彥博參加了如此的極限運動，成為九個參賽隊伍中，僅有的三個走完全程的隊伍

之一。從小練跆拳道劉柏園，EQ特別好，在經營遊戲橘子的過程中，也曾遭遇過許多波折，當中也經歷大起大落的挫敗，但是他的抗壓性超強，迅速整理好自己，帶領千人團隊繼續奮戰。

<別放冷箭誤傷自己>

新聞曾報導有位大學生不滿校長的作風，匿名上網以粗鄙的言論攻擊校長，涉及了人身攻擊，另外也因過於激動，所陳述的內容與事實不符。由於事態嚴重，警方涉入調查，很快的便發現了散播謠言的學生。校長念在他是學校的學生，主動撤回了告訴，才免受法律的制裁。另外也曾有消費者因不滿消費時服務人員的態度，而以類似的手法散播謠言，因此遭移送法辦。

<打造自己的許願池>

《向宇宙下訂單》作者貝波兒爲了交男友的事情和朋友起了口角，因朋友建議他可以透過「向宇宙下訂單」的方法，使她能與心目中完美的男人相遇，但貝波兒不願相信，認爲朋友真是瘋了，因此決定試試這方法，讓朋友相信並不是想像中的簡單，沒想到這個心目中完美的男人真的出現了！

我的研讀心得：

創作類型多元的吳若權，不只寫出本本排行榜冠軍的勵志作品，同時也擔任電台廣播的主持人，喜歡將生活中發生的大小事分享給朋友，一同討論事件其中的意義與價值，獲得熱烈的迴響。過去對於勵志的文學作品較不感興趣，直到大學時期看到吳若權部落格的文章，才感受到原來從小排斥的勵志文學並非只是一味的說教，而是作者豐富的人生經驗，透過時間這般的流水，緩緩的刻劃出生命的精髓，縮短年輕時我們摸索的無謂浪費、撫去年少時我們放縱的桀傲不遜，給我們一道指引心靈的光芒；也因為如此，特別想與年輕朋友們一同分享吳若權的《今天，你給自己打幾分》，讓我們在閱讀這本書的同時，開啟「自省」的開關，建立良好的生活習慣，爲未來的人生加值。

現今社會過度重視文憑，一味的認定升學才是唯一成功的道路，如此的菁英主義忽略了「分數不代表一切」，總以分數的高低決定人生的成敗，如此二分法的觀念不知抹煞了多少年輕學子的優異天賦，如同《讓天賦自由》此本書中說的「學校的好成績不等於人生的好成績」，但學生也不能因為這句話就如吳若權於此本書中說的「找藉口，不求長進」，有些學生會說：「鴻海集團創辦人郭台銘、台塑集團創辦人王永慶、蘋果公司創始人之一的賈伯斯學歷都不高，卻能成功，可見學歷不重要嘛！」但仔細想想這些企業家的同班同學是否也和他們一樣獲得相同的成功機會？他們的成功並非是因為他們未完成某些學歷，而是因為他們擁有追求成功所必須具備的基本特質，如積極主動、努力不懈、願意嘗試、永不放

棄、負責任……等，因此我們可以知道，如何掌握自己的人生，把握每個成功機會，其實很簡單，就是「態度」。擁有良好的習慣與態度，才足以建立良好的人際關係，面對未來重重的難關。

台灣產業於古至今有了重大的改變，根深蒂固的社會價值取向因而產生了變化，從原本重視集體主義轉為崇尚個人主義，由原本的團體認同、彼此情緒的依賴轉變為關注自身與直接的家人；如今過度強調個體間的相異與獨立，雖展現了個人獨特的特質，卻也使得我們過於重視自我的權利，忽略了體貼他人的同理心，除了造成他人的不便之外，輕則影響他人對自己的評價，重則引起不愉快的糾紛，如同〈過度自私形成自閉〉這篇故事中的主角曼卿爲了減重而每天到健身房報到，但因他人的隨便，而影響了興致。人生除了能掌握大方向，努力築夢踏實之外，若於處理每件事皆能多留心，多站在他人的立場想，多重視他人未曾留意的小細節，那麼成功便離你不遠了；台灣產業的轉型，從農業至工業，到如今重視顧客滿意度的服務業，讓人們重新檢視了服務時人與人之間的距離與溫度，台灣「五星級的小吃店」—鼎泰豐如何成為備受矚目的餐飲龍頭之一？只是餐點新鮮、美味？抑或是提供了同業無可比擬的服務？鼎泰豐一直以細膩的服務聞名，最爲人所津津樂道的是當客人筷子落地時，還未開口，服務人員已遞送了一雙全新的筷子，如此貼心、細膩的服務是培訓時主管不斷的訓練養成的，養成服務人員隨時留心狀況的發生，與面對狀況時將心比心的回應顧客的需求，如此也成就了體貼人的好性格。

每個人出生在這世上，都是獨一無二的。俗話說「天生我材必有用」，或許現階段的你會懷疑，懷疑自己是否真是世界上的唯一？是否真無人能取代？懷疑自己真的有無與倫比的能力可改變？但請你相信自己，當你相信自己，也唯有你相信你自已時，才有能力改變！如同〈讓自己變得更好笑〉一文中，末段提到「就像地心引力的作用，向下沉淪比較容易，但生命的意義就在於如何提升自己。只要願意改變自己，命運就無法限制你。」我們可從小處著手，讓這樣改變的小事如漣漪般劃開廣闊無邊水面；本篇主角生長於家庭暴力中，但靠著不放棄、勇於改變的特質，改變原本惡劣的情況，追尋陽光下的燦爛，將憂鬱拋於腦後；想想看，我們可以改變哪些部分，提升自我，讓人生變得不同呢？倘若你是個害羞的人，與他人說話時總是低著頭，不敢正眼瞧他人一眼，或許我們就可以從小地方練習，每天花幾分鐘的時間照鏡子，試著與鏡中那人四眼相對，訓練自己的膽識、增加自己的信心，日後與他人對話時，可以慢慢的增加與他人相視的時間，當發現自己有足夠的勇氣與人面對面說話時，可試著堆起淺淺的微笑，讓對方除了感受到你的自信外，更能感覺到你的親和力，縮短彼此間的距離。如上述所說，慢慢的從小處著手改變，一點一滴的累積這些看似微小、不足為道的好習慣，久而

久之，便能改變他人對你的印象，從此人生也有了不同的開展。

遊戲橘子公司的執行長劉柏園和林義傑、陳彥博參加了「征服北極」之旅，成為走完全程的三個隊伍之一，能夠在如此嚴峻的環境下達成目標，並非三位異於常人，而是因為他們擁有堅定的意志力，才得以「自討苦吃」的達成目標，但做人難道不是如此嗎？職場上不乏有如此「自討苦吃」卻「甘之如飴」的人物，日後的成功便是如此一步一步累積而來的；相信大家一定聽過被譽為「觀光教父」、現任亞都麗緻大飯店的總裁嚴長壽先生，在他 23 歲時是位美國運通公司默默無聞的跑腿小弟，但他從不因每日繁雜的工作而感到厭煩，而是盡心盡力的將每件事做好，當別人只想著午餐要吃什麼？幾點下班？下班後要去哪玩？他卻思考如何將每個瑣碎的工作化繁為簡？如何增加效率？甚至從不嫌棄他人請其協助、支援，曾因某晚公司員工都已離去，總裁請其列印隔日開會重要資料，因而發掘他；28 歲時，已是美國運通公司的總經理，32 歲成為亞都麗緻大飯店的總裁，全是原於他對自己堅持的一句話「撿別人不要做的事情做，可以學到更多」，當我們不再皺著眉頭把每個發生看作麻煩、當作未來的絆腳石，而是微笑的看待每個發生，將其視為經驗的累積、成就人生的墊腳石，只要不斷用心的學習，不逃避壓力、面對壓力，培養自己的抗壓力，便可將令你無法呼吸的壓力，轉變成將你推向高峰的助力，那便可離成功更進一步了！

當然，人生要成功，不單單只是會「做事」即可，懂得「做人」更重要，近期新聞不乏出現一些如書中〈別放冷箭誤傷自己〉此篇章的情節，不管在職場、在學校……等，有時理念與他人不同，少部分的人會以較激進的手法面對問題，常常鬥的他人無立足之地，動輒找立委關說、網路抹黑、向媒體投訴、武力械鬥，但這樣真的解決問題了嗎？這樣問題真的就不再發生了嗎？還是只是讓這樣的問題惡性循環呢？如今個人意識高漲，每個人都有權力發表自己的看法，但往往愈覺得的「應該」，愈不懂的如何珍惜，愈覺得理所當然。現今的人們常常不顧慮他人感受，不設想後果，便輕易高談闊論、抒發自我感受，常常無形之中得罪了不少人而不自知，甚至影響到自己日後的發展仍未自覺。如同暢銷作家吳若權、經緯智庫台灣分公司總經理許書揚於《Cheers 雜誌》所說的「做人眼利、心細、嘴甜，永遠錯不了」，當我們懂得「說話的藝術」，以正面話語代替抱怨，除了能提升我們做事效率外，更能增加人緣；同時書中負面教材也使我們了解發洩的本身有很大的反作用力，如同力學，當我們拍打對方時，對方受力了，但同時我們也受到了反作用力；對他人發洩，最後必然會傷到自己。

很多時候，事情成功的機率雖然與我們的努力成正比，但所謂「盡人事，聽天命」，便是得盡力完成所能做的努力，至於成功與否只得隨遇而安了，很多人一看到這句話的後半段，便只消極的認定一切聽天由命，但我們或許可以積極正

面的以「吸引力法則」，將正向的能量吸引到身邊成就目標，這正是本書當中〈打造自己的許願池〉此篇章所提的，其中成功案例便是暢銷書籍《向宇宙下訂單》的作者貝波兒親身所經歷——利用心念，創造實像；我們經常祝福他人「心想事成」，卻總覺得這只是句祝福的話語，但其實如同在台銷售量已突破七十刷的《秘密》此本書的精髓所提，我們可以運用我們的心念向宇宙下訂單，吸引任何的事物，只是宇宙並不會篩選，而是你想什麼便得到什麼，正因為如此，我們才要更留意我們的思想，隨時保持正面的思考模式，讓我們可以吸引許多的美好事物，打造一座專屬的許願池，讓努力的我們能夠更順利的達成目標。

「今天，你給自己打幾分？」書中提及許多人生道理，在閱讀的當下，真切的與生活經驗連結，或許此時的你感觸並不深，但閱讀就像使你滋長的肥沃土壤，經過不斷的累積、內化，於成長道路上際遇的結合，便更能輕鬆掌握如何與人相處愉悅的小技巧、如何突破自我障礙的良方……等，但最重要的仍是如何觀照自己的內心？能與自己和諧的相處，才能與他人有段自在的關係。凡是內求、自省，當我們願意靜下心，靜靜的聆聽內在聲音，往內尋求，看看自己出了哪些問題，事情才會有轉機！