



手指揸著眼在字裡行間探險
或沉思悠悠低谷，或停頓蒼鬱林道、或勇闖巍峨山巔
哪一段都可以是起點
有風的時候 便讓它拂上滴了汗的臉
走過崎嶇，就能讀享蔚藍晴天。

\\天下雜誌

Library Weekly News

發刊日期：99年4月13日

期數：98下第八週

發行單位：教務處

重要訊息公告

★99年4月12日(一)起陸續發放校園書展預約書籍，感謝師生踴躍參與！

★98學年度第二學期-培養閱讀人:閱讀推薦平台開跑囉!歡迎全體師生踴躍投稿推薦文章!

入選獲刊即贈送獎品或書籍哦!敬請把握良機!

99年5月30日止

(辦法請見圖書室網頁)

借閱排行榜

1. 觀光二愛
2. 資訊二孝
3. 廣設二孝

新進圖書

- 新紀元(第165期)
- 原住民青少年雜誌(第31期)
- 清流(2010年3月)
- 台電核能(第327期)
- 行天宮(第173期)

更多新書請至圖書室網頁查詢
<http://www.knvs.tp.edu.tw/>
/圖書室

作習慣的主人

資料來源：新紀元周刊(第164期) 干峰撰文



日常生活中，為了趨利及避免痛苦，自然而然形成一套行為模式，當遇到同樣情境時，便不假思索用後天形成的這套機制去處理，而卻以為是按照自己的思想在做事，其實已經被後天的「觀念」和「習慣」所操縱。覺察思維、跳脫觀念，才能成就真正屬於自己主宰的人生。

亞里斯多德曾言：「人的行為總是一再重複。因此，卓越不是單一的舉動，而是習慣。」

美國歷史上唯一一位連任四屆的小羅斯福總統，從小時候開始，羅斯福的母親就為他安排了很嚴格的作息間表。醫學上認為人的生理周期在上午十到十一點注意力和記憶力最好，而在下午十五點至十六點創造力最旺盛。小羅斯福的學習恰恰被安排在精力最充沛的這段時間裡，從小養成了依據時間規律生活習慣，不斷持續，最終成就卓越。

在中華五千年文化中，更是不乏習慣成就卓越的故事。東晉時，劉琨和祖逖立志報國。一天夜裡，他們睡的正香時，一陣雞鳴把祖逖驚醒！祖逖往窗外一看，天邊掛著殘月，東方還沒有發白。祖逖叫醒身邊的劉琨，對他說：「你聽，雄雞在催我們起床了。」天上還是滿天星斗，萬籟俱寂，但兩個人高高興興地拔出長劍舞劍起來，只見起劍落，如兩道閃電在夜色中閃爍。自此，他們每天一起堅持在晨曦中苦練，互相切磋技藝，研究兵法，後來都成為晉朝

的名將，報效國家身先士卒，立下赫赫戰功，深受百姓的愛戴。

而在同一時代的陶侃，從小就受母親養成了良好的習慣。有一次，陶侃差人送魚給母親。陶侃的母親十分生氣，叫來人連同原物帶回，並附上一封信寫著：「你現在管漁業，就拿官府的魚送我，如果以後你管理錢糧，豈不要把官府的錢往家裡搬了嗎？」陶侃看完信後深感懊悔，暗下決心不負母親期望，要做一個堂堂正正的清官。

後來在陶侃被貶到廣州之後，每天早上都把一百塊磚從前院搬到後院，晚上又把一百塊磚從後院搬到前院。鄰居看在眼裡，覺得奇怪，問他為什麼這樣做？陶侃說：「我現在過著安逸的生活，不如此的話，以後要打仗恐怕就難以勝任了。」當他回到荊州後，儘管公務繁忙，可是仍堅持每天搬磚，以此磨練自己意志。回顧陶侃一生，擔任侍中、太尉、大將軍，身居高位重權在握，但始終勤於職守、廉潔自律，保持自己的氣節不變，極為後人所推崇。

「行動養成習慣，習慣形成性格，性格決定命運。」西方心理學的研究，指出了一個關鍵，人的行動塑造著習慣，久而久之習慣就成了這個人的一部分，形成了他的生命性格，反過來成為人的主宰、命運的關鍵。

一項技能或專業的形成，大致上可從無意識無能力、有意識無能力，進而達到有意識有能力，最後內化為無意識的有能力，從習慣發揮強大的能量，成就卓越，因此常常有人說命好不如習慣好。與其期待好命降臨，不如改變一下思維，從建立好習慣開始著手。

智慧小語



天才只不過是以非習慣性的方式去理解事物的能力罷了。

美國心理學之父 威廉·詹姆士