

品味人生悅讀會

主題：勵志

(第一次讀書活動)

書名：史丹佛的銀色子彈

日期：102 年 04 月 09 日 地點：B902 會議室

出席人：闕淑如、買若瑤、藍淑貞、林語婕、陳意君、
楊唯矜

【讀書心得 / 討論內容】

一、書籍簡介：

台大外文系畢業的王文華，當完兵後，帶著文藝青年的氣息，到了加州矽谷的史丹佛大學，開始了他的 MBA 課程。在史丹佛，這些文科出身、沒有商業經驗的學生，被貼上「詩人」的標籤。

在接下來的兩年，「詩人」王文華開始了他的震撼教育：包括在「從 A 到 A+」的作者柯林斯的課堂上被抽問、在求職面談中被麥肯錫企管顧問公司的老闆質問「美國有幾個加油站」、在溫泉中被同學灌醉、在求職中心的門口被拒絕……這兩年的經驗，塑造了王文華日後十年在紐約、東京、台北等地工作時的觀念，也奠定了他今日在管理、行銷、寫作、演講、廣播、教學、生活、戀愛各方面的風格。

史丹佛，定義了王文華。

在這本書中，王文華以 13 篇文章，分享他在史丹佛兩年學到的觀念、價值、策略和技巧。他並進一步把當年的學習成果，用十年來跨國職場的經驗檢視、質疑、調整、更新。所以「史丹佛的銀色子彈」，不是兩年 MBA 的課程總結，而是 12 年的心血結晶。這些領悟不僅適用於辦公大樓中的企業，更適用於一個更大的企業----我們的人生。

《史丹佛的銀色子彈》，源於王文華於 2004 年在《e 天下》雜誌的專欄作品——〈史丹佛的十二堂課〉。2005 年之初，王文華又花費三個月的時間，更新並添加了 50% 的內容，並親自回到史丹佛大學拍攝了一百多張精美照片，收錄在書中。

《史丹佛的銀色子彈》精采更勝〈史丹佛的十二堂課〉，乃是一本圖文並茂的自傳式創作——描述王文華兩年 MBA 及十年跨國職場的心路歷程，它紀錄了 nothing 之前，王文華生命中的 many many things……

◎史丹佛大學簡介：

1885 年，李蘭·史丹佛（Leland Stanford 鐵路大王四巨頭之一，為舊金山鉅富）夫婦，因為獨子過世，曾拜訪各名校（如康乃爾大學、耶魯大學、哈佛大學、麻省理工學院等），想捐贈研究中心或博物館紀念其愛子，但卻被哈佛大學以一句至少得準備 500 萬美金為由拒絕，促使史丹佛夫婦自行創辦史丹佛大學。

1887 年，史丹佛大學正式創立於美國西岸帕洛阿圖市（Palo Alto），是一所綜合大學，與美國東岸的哈佛大學並稱為美國東西兩岸的學術重鎮。

史丹佛大學位於美國加州，離舊金山很近，離科技重鎮矽谷也很近，因此很多在此畢業的新鮮人就地利之便，會選擇到矽谷工作並定居下來。

史丹佛畢業的傑出校友很多，更不乏政商名流，如創辦 Yahoo 的楊致遠、諾貝爾文學獎得主約翰·史坦貝克、柯林頓的女兒雀而喜等，史丹佛大學有一座地標「胡佛塔」，是為了紀念史丹佛第一屆畢業生胡佛所建，他曾當選美國總統。至於在台灣的校友，我們比較熟悉的有張忠謀（台機電董事長）、費翔（歌手）等。

史丹佛大學在美國人心目中是十分傑出的，就連周邊的商家，只要掛上史丹佛的標誌，東西就貴的嚇死人，而且又離科技重鎮矽谷很近，因此念史丹佛的費用相當高，除了一年的學費約在 30000 美金左右外，生活費也不便宜。

◎MBA 課程：

(MBA)工商管理碩士是目前在世界上最受歡迎的碩士課程，並且將日趨成為獲得管理職位的先決條件。

MBA 具有綜合管理資格的特性。一個 MBA 計畫通常由包括管理的職能範圍的一門核心課程組成，包括資訊系統、金融以及人力資源。MBA 課程的第二級通常由選修的課程所組成，允許學生致力於一個特別的學科或者領域，並透過多種方法教學，例如，演講，學習旅遊團和案例研究。

MBA 資格大約 90 年以前在美國開始。目前全世界超過 1000 所商業學校或大學給 MBA 提供課程，因此市場的競爭相當激烈。

二、讀書心得

本書共有 13 篇文章（十三顆銀色子彈），各篇文章都是作者在史丹佛所學，實際對照於職場或生活的體會，篇篇精彩燦爛，貼切又夠力，讓讀者隨著書中風趣又銳利的章節敘述，一覽史丹佛的人才培養過程，共同吸取作者生命精華。

「銀色子彈」在書中指的是一種出奇制勝的秘密武器。當在史丹佛大學遇到選課和面試等困境時，拿出“子彈”可享優先權，而“子彈”一年僅能使用一次。不過“子彈”不是萬能的，拿到優先權而已，你未必會得到你想要的東西，所以還是要靠運氣以及努力。

書中有一些觀念分享如下：

1. 如果你一定要得到，就要拼命去爭取！一旦你很想要就會驅動自己積極行動，你不能坐在家裏等電話響，期待電影情節發生在你身上。

2. 求別人，反而讓自己高尚，為甚麼呢？史丹佛大學為了得到優良的學生，在錄取後會親自打電話詢問學生意見，求學生選擇他們的學校！覺得人不要害怕低頭，適當的壓低身份也許有助於自己，大丈夫能屈能伸，強硬未必能成功。

3. 體貼和尊重別人。很多關係是建立在尊重上，你尊重別人相對的他也會尊重你。人際溝通必須存在關心和體貼，這樣很多的衝突事件便會減少。比如說話的藝術，誰不會說？但往往人與人之間就是這張嘴惹禍。當雙方都有一顆尊重、關心和體貼的心，事情會簡單許多，而不需要浪費時間在破口大罵又傷和氣、失去儀態。

4. “Team Work”的重要，作者表示“Team Work”是他在 MBA 課程中的救命絕招，很多作業必須共同討論完成。除此之外，他也認為菁英是企業成功的關鍵。但如果菁英的誕生要以犧牲別人為代價，那很抱歉，企業寧願把成功建築在庸才的團隊合作上。團隊合作很重要，沒有人是可以單獨成就大事的。

5. 「銀色子彈」是一張王牌，可以獲得優先權，但只有一次機會。作者從中體悟到：國內的教育，從不教孩子如何做選擇，基本上只要跟著大家的第一志願走，就沒事，但是這真的是我們「內心」真正想要的嗎？作者也曾迷惑的使用銀色子彈和大家搶第一志願，但是卻碰了滿頭包，如果人生中真有一顆「銀色子彈」，你會怎麼用它？事實上，人生沒有所謂「第一志願」，只有適合你的志願，如何選擇？是年輕時就該學會的呢？還是等年華老去才空遺憾？

6. 要把自己推銷出去，寫一封精彩的履歷表，面試時保持頭腦邏輯清晰。不要害怕面對大眾說話，勇敢的把自己 show 出來，時時刻刻做好準備。寫履歷表有七大禁忌：(1) 不要超過一頁。(2) 不要寫期望的薪水。(3) 不要註名性別、年齡或婚姻狀態。(4) 不要用花俏的字體或有創意的格式。(5) 不要用術語。(6) 用數字，不要用形容詞和副詞。(7) 不要提太多在學校的成就（公司不是在選學生會主席）。

7. 如果人生都可以「回去上網查資料再回覆」，那就不會有成功或失敗。很多狀況是必須馬上決擇處理的，贏家是贏在當下，輸家只能回去上網。

8. 一個受人尊敬的人不是來自他的地位或權勢，而是來自他把把「Nice」當作一種紀律，天天進行。好的企業，好的人，他們的好往往不在於做了一件驚天動地的大事，而在於細心的、持續的做了很多件好的小事。

9. 「經驗」是最好的學習，太順利或太少挫折的人生不見得是一件好事。印象最深的是作者在史丹福的挫折感，其實承認自己不夠好，對於從小就是第一志願的高材生不是一件容易的事，但也因為這些挫折與羞辱，讓作者的人生更健康。「你輸了，沒關係，吞下驕傲，一口吸掉失敗，閉緊嘴巴，還得再面對下一次。」

這本書不是一本完全有關商管的書，而是可以從很多角度來分析的書，看你是利用甚麼方向思考，作者在這本書中，並沒有提到任何與他本人相關的成就，有的只是不斷的反思，這本書的最後，有寫到當作者從史丹佛畢業後，進入社會工作一陣子後，卻感覺到精疲力盡，所以他告訴自己，要忘掉公司、客戶、世界、和責任感。有時候，就是必須專心地，補充實力、照顧自己，所以他於十年後，重返母校，留給自己一個再充電再出發的機會。

其實，年紀越長，我們越會感到疲憊，其實永保年輕的方法無他，學習煞車和微笑而已，誠如作者所說，最後的選擇，遵循「心」的方向而已。

品味人生悅讀會

主題：品味人生

(第二次讀書活動)

書名：塑身女皇教你打造完美曲線

日期：102 年 05 月 15 日 地點：B902 會議室

出席人：闕淑如、買若瑤、藍淑貞、林語婕、陳意君、楊唯羚

【讀書心得 / 討論內容】

今年 43 歲的南韓師奶鄭多燕 (鄭多蓮, 정다연), 出生於 1966 年 11 月 27 日。

目前身高 162 公分、體重 49 公斤的她, 是兩個小孩 (14 與 15 歲) 的母親。

結婚之前原本是一位室內設計師的鄭多燕, 婚後體重開始不知不覺地從 48 公斤一路增加到 68 公斤。有一次老公在睡覺時說了夢話被她聽到, 「真懷念妳婚前得樣子呀」... 這句話對鄭多燕造成了很大的打擊, 再加上因為肥胖而引起的背痛問題, 鄭多燕終於在醫生的建議之下開始健身減肥。

三個月之後, 鄭多燕的體型出現明顯的改變, 她把減肥的成果照片用電子郵件和親友分享, 結果收到信的人紛紛轉寄給更多的網友。後來鄭多燕不但成了網路紅人, 報紙、雜誌、廣播、電視等各家媒體也都來採訪她。甚至連南韓的高中課本中, 也介紹了如何擁有「健康肉體美」的鄭多燕。

之後, 鄭多燕更進一步紅到了東瀛, 被日本媒體喻為「最高 (理想) の身體」。

雖然南韓的醫學技術很發達, 但 43 歲還能有這樣的肉體狀態,

日本的女性們也打從心底佩服起鄭多燕了!

這本書就是使用她研發出一種叫作「FIGUREROBICS」的塑身運動, 運用循環訓練的方式, 以肌肉訓練兼具有氧的獨特運動再配合輕快音樂進行約三十分鐘的塑身減重訓練。因為動作簡單任何人都看得懂, 而且依然能夠賦予身體適當的負擔展現強效, 所以被稱為魔法運動, 每次做都會大飆汗, 十足的排毒有氧運動。

而鄭多燕的故事, 也再一次印證了那句老話: 「沒有醜女人, 只有懶女人」。雖然已經變老梗了, 但它的確是真的, 讓我們一起鄭多燕大飆汗吧。

現在の体型



ダイエット前



品味人生悅讀會

主題：品味人生

(第三次讀書活動)

書名：后宮甄嬛傳教我的 80 件事

日期：102 年 06 月 05 日 地點：B902

出席人：闕淑如、買若瑤、藍淑貞、林語婕、陳意君、
楊唯矜

【讀書心得 / 討論內容】

收錄自精選電視劇《後宮甄嬛傳》編劇、小說《后宮：甄嬛傳》，為什麼電視劇一再重播，卻仍能創下高收視率？為什麼每個人都在用「甄嬛體」說話？或許是因為每個人或多或少都有那麼些甄嬛的影子，那些似曾相識的愛恨情仇、那些躲不掉的爭權奪利、那些得到最後失去的風情月債。本書用最淺顯易懂的語錄方式，讓甄嬛帶你看透人生百態、教你自我修練、防範小人於未然！甄嬛傳就是一本「人生厚黑學」

例如：

「我以前對他那麼好，為何他最後還是背叛我？」

「對方真的是我可以依靠終身的人嗎？」

「為何他老是跟我作對？主管卻假裝沒看到？」

「又被流言蜚語所傷，該怎麼辦？」

「為什麼男人都喜歡那些故作嬌柔的心機妹？」

「早知道就不這麼做了，真希望時光倒轉再做一次新的選擇。」

這本書事由電視劇所演變而來的，電視劇一撥放的時候，我周圍的男人女人，大大小小都為之瘋狂，每個人都準時鎖定在電視上，我不懂為甚麼這麼好看，但是經由這本書的解說之後，我發現為什麼了，因為后宮甄嬛傳裡面交了许多大大小小的入處事道理，因為在后宮的生活就像是在現在的社會上，你必須保持你的中立，卻要防被後面會偷偷捅妳一刀的人。之前我看了幾集的電視劇，裡面的主角甄嬛曾經被陷害，然後他選擇離開剛出生兩三天的女兒，因為他不要這樣被人家誣陷致死，他想要改變，脫胎換骨，於是他隱居起來，開始改變自己的態度、修養、以及如何算計別人，所以他一逮到可以回去的時候，他就開始拼死拼活都要好好的做好這個寶座，讓皇上離不開他，而且他知道當今皇后想要陷害他時，他絕對不會重蹈覆轍，被人陷害第二次，因為他懂了，在這后宮的生活裡，唯有算計，才能生存。

雖然我相信人都是善良的，但是進入了社會見識到了社會的險惡，讓單純必須接受社會化，這本書讓我學到了剛進入一個新環境要先低調、結交貴人、防人之心、馭人之術和善度君心，甚至為了保全自身而不得已的冷酷無情。利用甄嬛得經典名句，轉換如何在職場上的生存，這裡面的每一句我都很喜歡，也讓我頓悟。

1. 「菱角肉美，但必須先斬其兩角、去其硬殼才能嘗到果肉，否則反容易被其尖角所傷，得不償失。」我微笑，人又何嘗不是如此，欲有所得必先避其害。人生總有順逆，身處逆境，若要有所收穫，首先要藏其鋒芒、保存實力，使自己不受傷害，在人生的許多時候，低調及中庸之道，才是能夠平安順遂的保命符。

2. 路是自己選的，就沒有回頭的餘地。我看見以後的事，只能顧眼前的人、眼前的事。後悔於事無補，反而影響走路的心情。

這句話深深的影響我很多，有很多事情過了沒有得到花開結果貨不如自己想像的，有誰的人生一路順遂呢？至少我學到了失敗的的經驗，我還是可以繼續往前走，微笑讓人羨慕。等等...

3. 「親好而又防範，才是宮中真正對人之道吧！」

這裡的每一句都很適用在社會上，也讓我深切體會到，當人牽扯到利益時，就不一定會把妳的感情放在第一。

最後這本書教我們很重要的一件事：人生是充滿許多疑問的。但是，無論遭受什麼樣的挫折，也要勇敢站起來，就如甄嬛所說：「事情往往有正反兩面，即使此刻身在逆境亦無需灰心，若在順境得意之時，也莫忘殺身之禍或許轉瞬即到。」