

## 校園廣播站

## 學務處－生教組

公告第16週秩序評分優勝班級

名次	年級	七年級	八年級	九年級
第一名		705	809	907
第二名		703&717	810	912
第三名			817	914
第四名		712	815	902
第五名		715	819	915
第六名		707	803	913

## 學務處－衛生組

公告第16週整潔評分優勝班級

名次	年級	七年級	八年級	九年級
第一名		710	804	915
第二名		708	809	916
第三名		706	806	907
第四名		717	805	908
第五名		705	810	914
第六名		703	820	912

## 學務處－體育組

公告SH150環島競圈大作戰－11月份優勝班級

七年級冠軍	703 (3105圈)
亞軍	717 (1701圈)
季軍	710 (1685圈)
八年級冠軍	804 (2503圈)
亞軍	816 (1699圈)
季軍	819 (1615圈)
九年級冠軍	907 (837圈)
亞軍	916 (706圈)

## 峽客大未來

## 忍住氣，敵人可能是貴人

黃子佼

在人生的路上，難免會遇到打擊你的人，就像金曲獎頒獎典禮上，蔡依林和韋禮安對於曾經打擊他們的人表達感謝，那是他們邁向成功的一大動力。《我還在》書中，黃子佼提到，敵人可能是你的貴人，不要意氣用事，努力拚出成績，來證明自己。

第二十六屆金曲獎，韋禮安以〈有所畏〉勇奪最佳作曲人獎，他在台上感謝那些曾經批評他「寫的歌沒幾首能聽」，一路唱衰他的人，他說：「可能你的批評沒有成就你，但是它卻成就了我。」更早前二〇〇七年，蔡依林在第十八屆金曲獎頒獎典禮上，獲頒最佳國語女歌手獎時，也以「謝謝曾經看輕我的人，謝謝你們給我很大的打擊，讓我一直很努力。」短短幾句話，贏得無數掌聲。

蔡依林和韋禮安的例子，是我最喜歡也最欣賞的，一肩擔起委屈，不回擊、不暴走，但卯足勁，努力堅持、等待運氣，實際做給你看，打臉不看好自己的人。他們用時間證明實力，而非挑釁回擊，引起風波與口水。這樣的人將吸引更多貴人，再一步一步，溫和而堅毅地走向榮耀。

## 蹲得低才跳得高

將負面能量，轉為自己向上躍起的動力，值得喝采學習。況且，為討厭你的人動怒，罵兩聲，是很爽！但你的口舌之快，

不也變成和他們一樣的風格了？不如潛心、賣力征服他們，那種臥薪嘗膽句踐復國的痛快，相信我，比當下隨之起舞罵兩聲，爽上N倍！

在競爭激烈、生態複雜的演藝圈，我看過無數星海浮沉，人情冷暖過盡千帆，明白了誰也不可能討好所有人，沒有十全十美的人與事，即使是無敵巨星也不可能毫無瑕疵，再大牌的巨星都有老死不相往來的敵人，沒有誰是絕對的人緣百分百，這就是江湖。



例如，當我在台上主持時，一轉頭，竟驚訝發現，連自己都非常喜歡的、形象與歌藝俱佳的人氣歌手，台下仍有聽眾投以極度木然的眼光，完全不鳥他、不投入。所以，在意什麼呢？不論做到什麼程度，也無法贏得所有人的笑聲、掌聲與認同，到頭來，盡力而為就夠了。

## 遭黎智英痛罵 不動氣反求諸己

二〇一〇年，我和張宇興沖沖接下壹電視節目《壹級娛樂》。企畫階段，壹傳媒創辦人黎智英先生突然把我叫去辦公室，一開口就把我批評得一文不值，大意是：「你的演藝事業完了，觀眾不看你，這次做不起來，就無望了，這是你的最後機會！」那一刻，我有多難熬？面對一連串的批評與全盤否定，我非常難過，也心生不滿，畢竟你從香港來，是否了解我和台灣市場？知道我的資歷嗎？我雖是你聘

的主持人，但也有哈日、潮流教主的身分，電台也穩定經營多年，你知道嗎？無望？完蛋？起不來了？

幸好，我是樂觀又理性的人，當時雖帶點遲疑與悶悶不樂地離開他的辦公室，強顏歡笑地和同仁道別，搭車離開，但我並未因此上網或向友人抱怨訴苦，而是立刻開始思考、分析他為什麼要打擊我？覺得我差，何苦要付我主持費來做開台黃金時段的直播節目？還是激將法，故意這麼說，激發我的潛能？不是看不起我，但要將我的自信打到谷底，浴火重生？要我不要因過去自滿，未來才可以更好，而故意詆毀我，以開發更大的進步空間？當然，我是到谷底了，但真的起不來了？腦中湧現無數問號。

除了胡亂揣測，我也詢問曾為黎老闆工作的摯友意見。朋友表示這是他的一貫作風，再好的人都會先打壓，不必太在意。但我真的可以完全不在意嗎？會不會是好友知道我受傷了，所以故意替黎老闆粉飾太平，而開口安慰？

無論如何，黎老闆的打擊確實激勵了我。我早已不是那種杯弓蛇影的人，我不會當場反擊，也不會讓媒體幫我申訴，更不想上網開罵發洩怒氣討拍，我看過太多人受不了被評謔，大力反擊，怒火沖天，砲火四射，失控後，乍看獲得紓壓，日後卻一蹶不振，人人避之惟恐不及。

儘管我當時很想反撲，但經過沉澱與幾番糾結後，我選擇努力到最後一刻。妙的是，黎老闆在打擊我之後的每一次互動，都表現得意外地友善，有次甚至傳簡訊稱讚我有很多創新想法，不如來做電視台總監……他的前後不同調，讓我有點無所適從，這是同一個人嗎？但我也因此備受感動，看來我有慢慢征服他了？我同時也明白，他應該是刀子嘴豆腐心？人真的不能

太衝動，或許他把我臭罵一頓時，說不定只是剛好碰上他心情不好，藉機找我出氣？如果我當場請辭不幹，豈不是跟錢過不去？而且最後也無法獲得他的認同，徒留賭氣的背影，多冤？

### 敵人可能是貴人

別人對你的不認同與否定有各種可能，但終究要回歸到自己的判斷，因為只有自己最了解自己的對錯與能耐。當然，自尊心太強的人可能當場硬碰硬，再拍拍屁股走人，喊聲我不做了！然後心裡覺得自己好酷！這就是做自己？但老實說，局面搞僵了，撕破臉，好嗎？地盤拱手讓人，機會丟了，值嗎？

古人說：「退一步海闊天空」「吃得苦中苦，方為人上人」，我相信有其哲理。但以前的我也會這樣，年輕氣盛轉身離開某電視台，自以為是，搞得裡外不是人，當下覺得出了口氣，事後卻更加落寞。我就是從過去的少不更事，邊走邊學習過來的。累積越久經歷，才更能屈能伸，這不是秀，是忍。不意氣用事，只拚出成績，用未來證明自己。

敵人可能是你的貴人，要理性研判情勢與對手，同時壓抑心中的不痛快。但請記住：「如果將敵人真的當成了敵人，那就是開戰時刻了，你的彈藥夠嗎？」

## 峽客的探索

### 【 創意有沒有 SOP ？ 】

考夫曼著迷於創意，他大量研究近代在音樂、繪畫、設計、科學等領域的傑出名人，包括搖滾天團披頭四（The Beatles）、導演伍迪·艾倫（Woody Allen）、畫家畢卡索（Pablo Picasso）等，發現許多藝術家、創意工作者的塑造，常

常不是主流體制所養成，許多看來負面導向的行為或狀態，例如胡鬧、做白日夢、漫無目的遊蕩、甚至驟失親人等，竟然能刺激創意迸發，大大顛覆一般人的刻板印象，以下整理出 5 項驚人的發現。

### 1. 有 72% 的人在淋浴時靈光乍現

這並非老生常談，考夫曼 2014 年的研究便證實，許多暫時的獨處行為，包括沖澡、做白日夢、獨自散步等，確實和創意正相關，甚至「絕對的獨處」被認為是絕佳點子的孵化器。伍迪·艾倫就常在放鬆的熱水澡中，醞釀出一部部機智詼諧的電影劇本。



### 2. 情感創傷也能帶來力量

許多偉大的創意人均曾遭逢情感創傷，並深刻影響未來的藝術成就，例如披頭四成員約翰·藍儂（John Lennon）、喜劇演員羅賓·威廉斯（Robin Williams）等。藍儂幼年曾經歷父母離婚、由阿姨扶養長大、母親車禍身亡，組團前更曾是令學校頭痛的問題少年，但後來他對全球流行樂壇的影響極其巨大。心理學家將此現象稱為「後創傷成長」（post-traumatic growth），大腦在面對重大創傷時，會產生一套重建機制，尋覓創意出口作為宣洩管道。早在 2004 年《創傷壓力期刊》（Journal of Traumatic Stress）發表的研究便指出，70% 從創傷經驗中恢復的人，均曾經歷正面的心理改變，顛覆一般人的認知。

### 3. 做白日夢有益大腦

《高速企業》另一篇探索白日夢的報

導指出，做夢的瞬間就像精神的創意孵化器，能強化創意思維、長期規畫和自我覺察等心理狀態。幾十年來，心理學家一直在研究具正面意義的「創造性白日夢」，進而發現：精神上的漫遊對想像力、創造力極其重要。

### 4. 嘗鮮讓你創意爆發

1960 年代叱吒英美流行樂壇的披頭四，他們的樂風總是在採用新樂器元素（如西塔琴）或嘗試前衛錄音設備時，產生突破性變革。嘗鮮行為能導致創新結果，兩者之間的關連有神經科學的依據。根據考夫曼的研究，一種傳遞學習動機的神經傳導物質：多巴胺（dopamine），能夠促進探索新事物的頭腦彈性和心理適應力，這股探索的驅動力，被認為是最重要的創新觸媒。

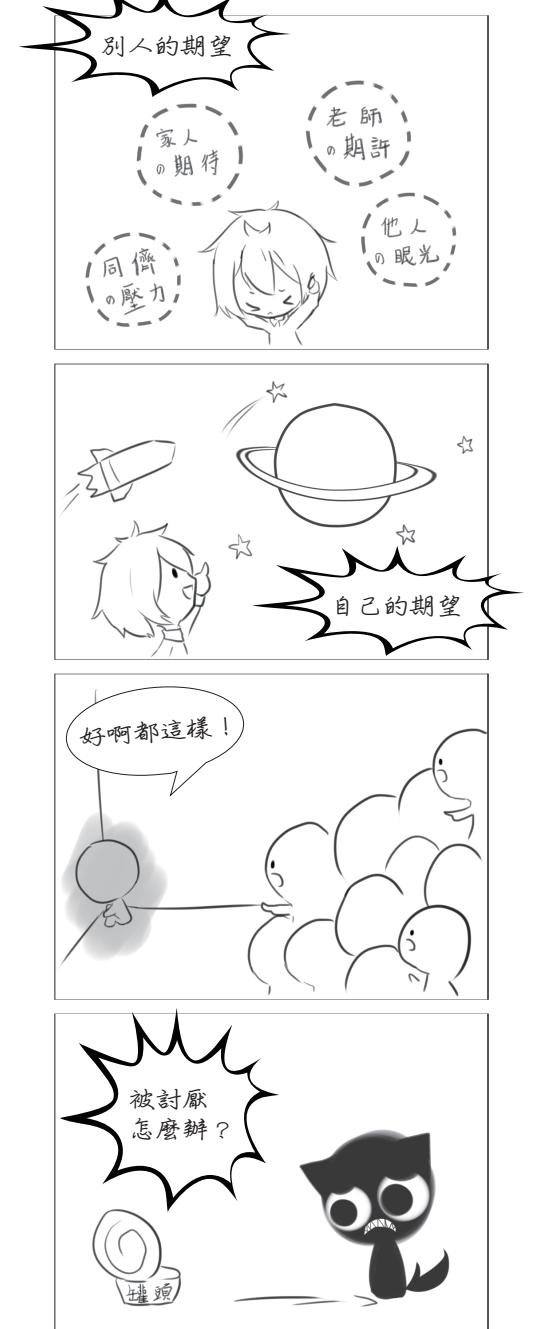
### 5. 驚世駭俗未必是壞事

在科學領域的例子不勝枚舉，例如 17 世紀的天文學家伽利略（Galileo Galilei），因提出地球繞著太陽公轉主張，受到羅馬教廷的審判。康乃爾大學的心理學研究顯示，人們傾向於遵守大眾認同的觀點想法，並對非傳統的觀念存在不自覺的偏見。研究發現，每當人們在孩提時出現違背習俗的傾向，便被學校以填鴨方式強行「導正」，這大大抵觸激發創意的思考模式和學習習慣。

創意已經是現代人不可或缺的養分，若能了解孕育創意的原理和小撇步，生活中自然信手拈來。當創意浮現時，那股難以名狀的愉悅，猶如英國作家維吉尼亞·伍爾芙（Virginia Woolf）的形容：「瞬時之間，創造力就讓整個宇宙井然有序，這是多麼奇特啊！」

### 【 本期為峽客優點累計最後一期，下一期總結算 】

## 智者與少年



## Q&A

1. 本學期峽客快報優點累計到第幾期為止？
2. 「舊鞋救命」活動所募集的鞋子，主要會捐贈到什麼地區？
3. 如果有人看不起你，你有什麼感覺？
4. 承上，你如何正面積極的應付這種情形？
5. 你怕被討厭嗎，為什麼？