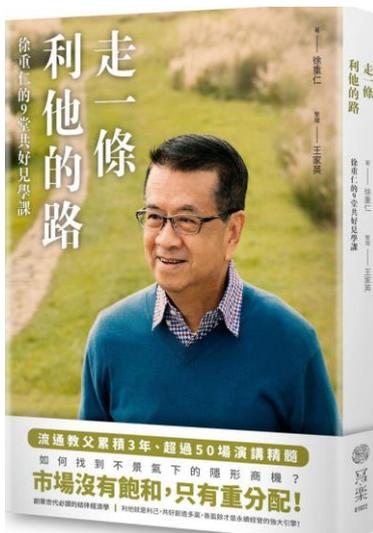


《走一條利他的路：徐重仁的 9 堂共好見學課》

讀後感

賈一丙 黃意璇

一、作者介紹：徐重仁



多年來熱愛閱讀，親身走訪海內外觀察產業最新趨勢，現為全聯福利中心總裁，曾將統一超商帶上零售業界的王者寶座，如今更易手為全聯福利中心打造出超越傳統超市的全新高度。除了是企業領航者外，也主持鼓勵年輕創業族追夢、築夢的〈重仁塾〉，以及與小農對話，期許〈親農學堂〉講座能推廣食育觀念以嘉惠社會大眾。

二、讀後心得

其實我是第一次閱讀這類的書籍，以前頂多看些心理勵志方面的書，這次想說既然有機會那就嘗試看看吧，沒想到看了幾十頁之後就停不下來了。我很欣賞這本書的作者，他的成功不是短時間內就造就出來的，而是一點一滴累積出來的。他長期觀察日本社會企業的經營，發掘出日本新進的企業，再加上自己的功夫，創造出成功的商業模式。這本書是作者分享許多日系企業的案例，每個案例也都與「利他」有關聯，其中我挑出兩篇蠻有興趣的案例來介紹。

1. **如何讓人願意逛街？** 這個案例是介紹三間日本的百貨公司(阪急、京王、伊勢丹)曾經因商品的同質性太高而使業績下滑，但他們創新改變，朝個性化百貨公司發展，不再講究坪效，而是以提升顧客的體驗經驗為轉型的重點。我特別喜歡阪急百貨，會長拋開坪效第一的思維，把三分之一的賣場空間改造成藝術展示的場所，如果消費者逛百貨公司逛到有點累，不只可以坐著休息，還可以欣賞到藝術的美妙，光是這點應該就吸引了不少消費者上門購物了吧！這個案例的最後一句話：「透過不同的嘗試，才能確認差異化的策略是否呼應了顧客還沒有被滿足的需求，而不是為差異化而差異化。」

現代社會中，消費者追求的不再只是價格的高低，企業有沒有顧慮到消費者的需求也是一大重點。

2. **美好的口碑是限量行銷的前提**: 這個案例是在介紹 2007 年才開始舉辦的東京馬拉松。一邊運動、一邊觀光的馬拉松，應該是這十年來最夯的運動賽事，也是每個城市不可或缺的活動。既然是每個城市幾乎都會有的，那為什麼東京馬拉松可以這麼搶手呢？物以稀為貴，越是名額有限越想參加。東京馬拉松不但融合了運動與觀光，活動也規劃得很完善，像是路線管制與防護措施，馬拉松的距離很長，如果路線這方面有了些閃失，有可能會造成很嚴重的後果。2016 年主辦單位舉行了博覽會，展出相關的產品，有許多企業在會場擺設攤位販售商品，這也為企業帶來了許多行銷機會。「**運動賽事本身只是手段和過程，最終目的還是要活化地方，創造商機。**」人潮就是錢潮，能善用運動賽事帶動地方，這商機也是不容小覷的。

這本書的案例約 40 例，每個案例都有它的獨特之處，像是為了不浪費賣相醜陋的蔬果，善用心思和巧手，也能把這些蔬果變成好餐點，更能讓小農民賺取更多的利潤。或像是人口老化嚴重，社會有許多的老人，他們有可能住在交通不便，資訊不發達的小村落，加上老人行動不方便，出門買菜變成一項天方夜譚的事情，在日本就有人發現這也是一種商機，藉由小貨車到這些小村落販賣一些蔬果或者日用品，不但可以解決老人不方便的問題，也盡到了企業的社會責任。現代商業的競爭越來越激烈，唯有降低自己的慾望，從消費者的立場出發，才能在這個市場上脫穎而出。

《不生氣的情緒管理-EQ 加分幸福滿分》

讀後感

賈一乙 石佩恩



一、作者介紹:戴晨志

他，是培養國家未來領導人的老師
他，是激勵知名企業人才、管理人的講師，
過去，他的一堂課、一個故事，感動了許多莘莘學子；現在，他的一場演講、一部作品，激發無數奮鬥的力量，從校園、機關、企業、乃至於海內外的華人世界……

他的每句充滿愛與哲理的話語，將持續給予人們向上的動力！

民國四十八年生於花蓮，自國立藝專廣電視科畢業後，考取華視新聞部記者，之後毅然決然放棄人人欣羨的工作，前往美國深造取得美國威斯康辛州馬凱大學廣播電視碩士學位，以及美國奧瑞岡大學口語傳播博士學位。現任於世新大學口語傳播系創系主任，現為知名勵志演講家、自由創作家，累積著作達數十本。

二、讀後心得

在人與人相處之間，情緒管理是一堂重要的課題。人在憤怒時，常會控制不了自己，而造成無法彌補的遺憾，這本書讓讀者明白如何讓自己掌握住快樂的鑰匙，且用正確的生活態度管理，以沉著、樂觀的態度迎向成功的人生。

書中主要是以說故事的方式來談情緒管理，每則故事、每個不同的感受，會帶給讀者以不同的角度去看自己的情緒管理問題。其中有一篇「憤怒起於愚昧，終於悔恨」中提到一則故事，作者的朋友—美芬，曾和自己的未婚夫約定，在男方於金門服完兵役後，到美國留學，兩個人感情很好，只要一有空，美芬便會到金門探望未婚夫，而未婚夫每兩個禮拜也會從金門寄卡片或信給她，然而在男友快退伍的前幾個月，美芬遲遲未收到未婚夫的信，連一通電話也沒有，一開始美芬心想，或許是未婚夫在部隊比較忙吧。但是，三個星期過去了，美芬越想越氣，開始臭罵未婚夫：「這死男人，不曉得死到哪了，都快退伍了，還搞甚麼飛機，這樣要怎麼結婚啊？」。美芬越罵越大聲，便開始咒罵：「我寧願他去死，也不要莫名其妙地被他甩，他這樣折磨我、整我幹嘛？」在一旁的姊姊聽到，眼眶開始紅了，最後姊姊忍不住，便顫抖著說道：「你未婚夫他……他……已經死了，在部隊被連上的阿兵哥精神錯亂開槍打死的。」當天美芬知道後哭的死去活來，自責不已。雖然，未婚夫不是因為美芬的詛咒而死的，但是他卻因此終身遺憾，也為自己對未婚夫的詛咒而懊悔不已。

人常在生氣、又感到無助時，利用詛咒來發洩情緒，但到頭來如果成真呢？這樣是會把自己每一天都困在那懊悔的枷鎖中的。看了這則短篇故事，讓我了解「詛咒」的可怕。在之前的認知上，詛咒雖是不好的表達方式，並不會遭受到任何的傷害，但這篇短文故事讓我了解詛咒帶來的傷痛，心理的傷害是最難恢復的，這樣的言語不只會傷害到對方，也會傷害到自己，所以，愛他，就不要詛咒他。



此書，利用最簡單的故事呈現方式，讓讀者更了解作者想傳達的意念。閱讀這本書，讓我了解甚多，且學習到了提高情緒自制力，讓激動與盛怒盡快降溫，情緒表達固然好，但要如何控制情緒，紓解情緒，那便是現代人必修的一門重要課題。



清明有感

綜一甲 蔡佳璋

「清明時節雨紛紛，路上行人欲斷魂，借問酒家何處有，牧童遙指杏花村。」不知道是不是氣候變遷的關係，最近幾年的清明節都不再下雨了，很難感受到古人的心情。

難得連著四天春假的假期，大家規劃旅遊行程，高速公路想必是擠得水泄不通吧。不過，我們家沒有掃墓的習慣，家裡的長輩們都很健康，這是我們的幸運！



清明節唯一的樂趣就是吃潤餅或春捲了！吃著春捲，想著寒食節的典故，不禁感嘆，這幾年的過節是越來越沒感覺了，而且流於形式，習俗好像也只是象徵意義罷了。不過，藉由這個日子，家人可以團聚，是值得開心的。希望未來，家人都能像現在一樣幸福安康！