

導 讀

兵聖孫武《孫子兵法》虛實篇

水因地而制流，兵因敵而制勝。

故兵無常勢，水無常形，

能因敵變化而取勝者，謂之神。

個人危機新注《孫子兵法》

水因地勢而改變流向，個人危機控管則需根據情勢演變而防患未然。所以個人危機控管沒有固定或一成不變的方法且因人而異，就如同流水沒有固定的河道，能因應情勢多變的個人而且能消弭危機者，方可稱為料事如神。

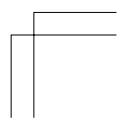
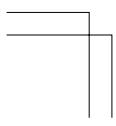
1z950.tpf-2 8/8/2005 18:24:25

+

-

+

+



導 讀 3

大學通識教育長久以來一直缺乏一門個人危機控管的課程，讓青年朋友學習如何預判、預防、處置並善後個人危機。事實上，大學通識教育是正統教育的一環，通識教育之目的在培養全人應有的般常識以及相關的技能。通識教育的內容強調常識的廣博與整體，其範圍應包括人文科學、自然科學、社會科學與生命科學；通識教育的價值在培養學生表達、溝通、整合、研析、判斷能力，其目標設定在陶冶學生追求卓越、尊重他人、熱心公益、珍視倫理、善盡義務、關懷世界的情操。因此，個人危機這門課，需要一本目的、內容、範圍、價值與目標能符合教育部部頒大學通識教育理念的教科書。

五南圖書出版股份有限公司推出的《個人危機：預判、預防、處置與善後》教科書，是依據作者在清華大學通識教育學程試驗性首推一學期課程的教材、講義、習作及師生互動講授學習經驗累積編彙而成。這本教科書屬通識教育學程的社會科學類生涯管理學門；三個學分 54 小時堂課的安排，運用這本教科書可提供學生多元化的認知、視野，增加個人體驗，養成學生獨立思考辨析能力與理性價值判斷的智慧，更重要的是提供學生跨領域而又聚焦在個人身上的學術對話，以及跨學門一般常識間的互動交流。

這本教科書的內涵以理論為主，數據與經驗為輔；實用的習作題目又與學生生活密切關聯，使學生可當下在課堂外「學以致用」，去面對個人潛在危機，做好預判與預防，一旦個人危機發生，也可以做好處置與善後。另一方面，這本教科書的編排，亦可作為終身學習勵志性的教材，特別是想了解個人危機控管，以及正在面臨危機形成或欲妥善面對危機的社會人士，必須研讀此一教材以學習如何處理個人危機。

這本教科書的精髓，是教導讀者以下十項核心議題：

- (1)研討理性加感性的一種待人處世藝術。
- (2)不是將單純問題複雜化，而是將複雜問題單純化。
- (3)有機會認識危機、預防危機。
- (4)預防危機重於處置危機，處置危機重於迴避危機。

4 個人危機：預判、預防、處置與善後

- (5)待變重於應變，應變重於不變。
- (6)教你如何在千驚萬險的變局中求存發展。
- (7)讓你有信心大事化小、趨吉避凶，甚至死裡逃生。
- (8)建構能力擺脫「生死有命、富貴在天」的消極宿命。
- (9)讀完走出教室後覺得自己有成就、有尊嚴，不再焦慮畏縮。
- (10)重塑個人生涯該有的價值觀、道德觀與權力觀。

本書除了導讀外，共有 12 章，可配合段考與期末考分為四階段講授，首階段含導讀與第壹至參章，第二階段為第肆至陸章，第三階段為第柒至玖章，最後階段為第拾至拾貳章。除了導讀外，其他各章共有 39 個單元，加總後為 46 小時的講授課程，三學分剩下的 8 小時，做為段考與期末考習作用。本書附錄中每個單元都有一份與讀者切身相關的習作，這些習作除了作為課後輔導作業外，亦可作為段考與期末考的題庫。若為兩學分的課程，本教科書的 39 個單元加上導讀與期末考，可在 36 小時內加快講授完。

本書講授的首階段（使用時間：學期頭六週），含導讀、認識個人危機、個人危機概念、個人危機分類與段考：

第壹章 認識個人危機：個人危機的定義，個人危機的特質，無處不在、無所不在的危機，預防勝於處置、處置重於迴避。

第貳章 個人危機概念：個人危機三階段：潛伏、爆發、善後，個人危機真的會上身？個人危機徵兆：憂鬱症，個人危機極端：自我傷害。

第參章 個人危機分類：個人面臨的五類危機，形成危機的潛因，猝然突變的事故，個人危機與企業危機的異同。

本書講授的第二階段（使用時間，學期中的第 7~11 週），含辨識個人危機、預判個人危機、預防個人危機及期中考：

第肆章 辨識個人危機：辨識危機首重資訊蒐集，辨識危機要五問自己，分辨危機善用數理邏輯，辨識危機的可用資源。

第伍章 預判個人危機：質化、量化危機預判，三維半量化預判危機，危機時間的緊迫性與損害的嚴重性，風險定義與預判風險等級。

第陸章 個人危機預防：找出個人危機的核心潛因，預防實力、能力與戰力分級，個人危機預防實力，個人危機預防能力。

本書講授的第三階段（使用時間，學期中的第 12～15 週），含個人危機應變準備、個人危機防衛措施、個人危機處置與段考：

第柒章 個人危機應變準備：有備才能防患未然，應變準備計畫，個人求生必備品與急救知識。

第捌章 個人危機防衛措施：防衛措施包括個人健康攝食面向，個人財務經濟面向，個人生活居住面向與個人行旅育樂面向。

第玖章 個人危機處置：如何面對衝突，個人危機談判入門，個人危機處置節奏。

本書講授的最後階段（使用時間：學期末的最後三週），含個人危機善後與鑑評，性侵害危機、讓個人危機永遠不上身與期末考：

第拾章 個人危機善後與鑑評：善後：永遠的創痕如何深埋，鑑評：防止一錯再錯。

第拾壹章 性侵害危機：個人危機的終極試煉，性侵害預防、處置與善後。

第拾貳章 讓個人危機永遠不上身：個人危機預判、預防、處置與善後總結。

從上述章節中可看出，本書與管理領域的企業危機管理迥異，更有別於一般的管理課程；個人終究是有感情、有情緒的自然人，當然和靜態結構性的組織、企業、國家不同，所以絕不可將企業危機管理法則、地圖搬家逕自套用於個人危機。本教科書每章的章頭，都引用《孫子兵法》內發人深省的哲理名言，藉以打開個人危機相應的章節；此外，書內附有政府官方公布的最新統計資料所彙整成的圖與表，來彰顯個人危機控管的重要性。除了每章章尾加注釋外，在附錄內更列出延伸閱讀的書目，方便讀者進階研習相關議題。

本教科書另附教師專用的輔教光碟片，內含 156 張對應各章、節、習作的彩色講義，以方便課堂講授與討論。個人危機這門課，在歷經認識危機、危機概念、危機分類、辨識危機、預判危機、預

6 個人危機：預判、預防、處置與善後

防危機、應變準備、防衛措施、危機處置、善後鑑評與性侵害危機等學習過程後，期望學生在走出教室時都有信心於任何時間、任何地點、任何狀況下，能成為一位個人危機控管高手。

第壹章 認識個人危機

兵聖孫武《孫子兵法》謀攻篇

知己知彼，百戰不殆；
不知彼而知己，一勝一負；
不知己，不知彼，每戰必敗。

個人危機新注《孫子兵法》

了解自己也了解危機，縱使經歷百次個人危機的挑戰亦不致陷入疲憊險境；對個人危機認知欠缺，就算了解自己甚詳，安然度過危機的機率只有一半；既不了解自己，也不清楚危機的威脅，一旦個人危機爆發，必敗無疑。

漫

長的人生歷程，從生、老、病、死經歷了成長、就學、就業、成家、就醫、就養一路走來，快快樂樂、健健康康直到自然老死的終究是極少數。大多數的人生經歷，充滿了挫折與失敗，如學業不如意、感情受傷害、家族不和睦、財產縮水、尊嚴盡失、信譽挫損，甚至生命健康受極嚴重的威脅。熬不過這些逆境與關卡，極有可能衍生災難性的後果；易言之，大多數的人生經歷，處處充滿了個人危機。

1z951.tpf-2 8/10/2005 13:14:40

+

-

+

-

+

-

第1單元 · 個人危機定義

基本定義：個人危機

第一人，或以第一人為首的「群體」，在有徵兆、無預警的窘境中，急迫的問題突然爆發，非常可能為第一人個人帶來災難性的結果。第一人需立即做出決定並付諸行動，期以降低急迫窘境衍生的損害；若不做應急決定或決定有偏差，或不付諸行動或行動有謬誤，都會導致災難性的結果。

個人危機的個人，指第一人稱的當事人，發生在當事人身上的危機即謂個人危機。在某些特定的情境下，第一人又恰好是某群體的負責人（如家庭的戶長、旅遊的領隊、部隊的指揮官、公司的總經理、企業的總裁或國家的領導人），他的個人危機不必然帶給群體災難性的後果。舉例言，教宗的病危，是教宗個人生死的關鍵危機，但並不會造成已制度化的教廷（Holy See）梵蒂岡任何危機；然而，日本裕仁天皇一錯再錯地啟動大東亞戰爭，不但帶給他本人災難性的後果，甚至帶給他領導的群體日本敗亡、生靈塗炭的懲罰。

個人危機的基本定義彰顯如下八個連串的流程關卡：(1)有徵兆；(2)無預警；(3)急迫問題迅速惡化；(4)危機突然爆發；(5)需當機立斷；(6)即刻付諸行動；(7)災難性的後果；(8)面對結果需善後[註1]：

— 個人危機：有徵兆

任何危機的形成過程，均展現出程度不一的徵兆，如同病灶可

10 個人危機：預判、預防、處置與善後

經由醫生問診、檢驗，甚至久病成良醫的病患自己都可以感覺到病情。又如自我傷害最嚴重的等級：自殺，就是個人危機中最不可取的案例，居然把自己的生命終結掉。自殺的徵兆非常多，如語言上的徵兆（表態想死）、情緒上的徵兆（孤獨自卑）、行為上的徵兆（放棄並處置所有財物）、環境上的徵兆（人生逢鉅變）或生活上的徵兆（憤世嫉俗）。

二 個人危機：無預警

危機經歷冗長的潛伏期（危機初期），終至瞬間爆發（危機中期），危機一旦潛伏醞釀成形，遲早終要引爆，唯難以預測何時引爆。如知名藝人花心劈腿，性侵成癖，結果遭致情殺成殘；花心劈腿、性侵成癖是個人危機的徵兆，遲早一定會出事，但何時遭致情殺或仇殺卻難以預警。

三 個人危機：急迫問題迅速惡化

問題本身不是危機，但問題日積月累久了之後，就形成危機的潛在因素（潛因）。一旦急迫問題迅速惡化，就導致危機自動爆發。如個人錯誤的飲食習慣，不懂得四低一高（低糖、低鹽、低油脂、低蛋白、高纖維），長年下來，吃出一堆問題，終至心血管疾病突然爆發而辭世。長期錯誤的飲食認知，造成健康日益惡化的問題，衍生的疾病急轉致死，就變成個人的健康危機。

四 個人危機：突然爆發

對個人造成困境的問題，長期下來一旦形成危機，有猝然性、爆發性與震撼性的效應。最常見的刷卡族，信用卡的張數多，刷卡的次數頻，遭不肖店員盜刷的風險也就高。一旦遭人盜刷刷到爆，被金融機構以高利索卡債，這種個人財務危機具十足的猝然性、爆