

## 班會分享

Speaker: 林莊傑

Economics and Computation Lab,  
Department of Computer Science & Engineering,  
National Taiwan Ocean University

09 December 2025



## 內在強大的平衡狀態

- 圖片中的獅子：象徵力量、勇氣、領導力。
- 姿態低伏、靠近水面：外表安靜沉穩，卻保持專注。
- 這張圖搭配文字，強調的是
  - 「看起來平靜，內心有力量」
  - 「沒有張揚，但隨時準備好」



Calm, but alert.  
Relaxed, but ready.  
Smooth, but sharp.  
Humble, but confident.

## 文字含意(一)

### Calm, but alert.

- 「冷靜，但保持警覺」。
- 外表不慌不忙，內心仍清醒、敏銳。
- 做決定時：先穩住情緒，再觀察情勢。

### Relaxed, but ready.

- 「放鬆，但隨時準備好」。
- 身心不僵硬、不焦慮，卻已經做好行動準備。
- 好比運動員開賽前：看起來輕鬆，其實已熱身完成。



## 文字含意(二)

### Smooth, but sharp.

- 「圓融柔和，但思路銳利」。
- 待人有禮、說話順暢，卻不失判斷力與原則。
- 不靠咆哮或強硬來證明自己，而是用洞察力說話。

### Humble, but confident.

- 「謙遜，但有自信」。
- 願意承認不足、持續學習，同時肯定自己的價值。
- 不是自卑，也不是自大，而是：知道自己能做什麼，也知道還有什麼要學。



## 整體意涵與啓示

- 真正的強大不是外表吵鬧、情緒激烈，而是內心穩定、有節制。
- 四句話共同描繪的，是一種
  - 外表平靜、內在清醒；
  - 能放鬆休息、也能立即全力以赴；
  - 對人溫和、但保持思考鋒利；
  - 對己謙虛、又保有自信。
- 就像圖中的獅子：不必咆哮，仍然是一頭獅子。



# 應用情境



## 應用：作為學生／學習者

- **Calm, but alert.**

- 考試或報告前，不被情緒帶走，但清楚知道重點與可能被問的地方。

- **Relaxed, but ready.**

- 平時就穩定準備，而不是臨時抱佛腳；真正需要衝刺時，已經「可以隨時上場」。

- **Smooth, but sharp.**

- 小組討論、報告時，態度溫和、善於溝通，同時能清楚指出問題與給出有力的論點。

- **Humble, but confident.**

- 願意承認不懂、主動發問、請教同學或老師；但也相信自己有能力學會，不輕易自我否定。



## 應用：研究、職涯與人生態度

- **Calm, but alert.**

- 面對挫折(如退稿、專案失敗)時，保持冷靜，同時從中觀察與學習。

- **Relaxed, but ready.**

- 讓自己有休息與生活的空間，但關鍵時刻(投稿、簡報、面試)已事先準備。

- **Smooth, but sharp.**

- 與合作夥伴、學生、同事互動時，態度友善、配合度高；在學術與專業上仍維持清楚標準與嚴謹思考。

- **Humble, but confident.**

- 持續承認自己還有很多要學、欣賞他人優點；
- 同時記得：能走到這裡，本身就是實力的證明，說話與行動不需要過度退縮。





# Discussions

