

# 關於平衡的兩事

陳昭如

常說好和常說不

各有所得，也各有所失

# 想說不的時候

- 爭取思考期：盡量避免第一時間做決定，搜集資訊以做出知情決定
- 評估對方：是否可以接受不？
- 自我評估：
  - 是否真的要拒絕？
  - 能不能承受說不的後果？

# 承受說不的後果： 為自己打好疫苗，減少中重症機率

- 讓自己強壯一點
  - 用心教學，努力研究出版
  - 好好做已經答應的事
  - 答應其他的事來「彌補」
- 人際關係受損是必須付出的代價
- 「壞」名聲很難免
- 把神經養大條一點

# 學術研究與公共服務的平衡

- 公共服務：容易答應，快速產生成就感
- 學術研究：產出慢，可能毫無成就感
- 抗拒「速成誘惑」的必要