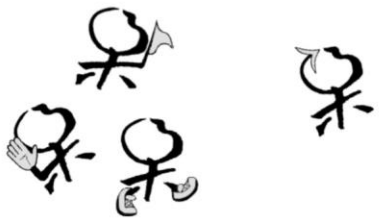
三一功
for Beginners

王晁三(三呆)著



目錄

3 小蕾的夢魘

5 夢醒再出發

7 這就是三一功

8 且慢功

12 終始功

16 一步功

20 轉身功

23 三一功的實踐

好比/綜合句型

25 玩轉三一功

婉拒邀約/出門準備/小組討論/考試答題/
讀書計畫/要選課了/請教問題/初識新交/
報告撰寫/阻擋投籃/切入上籃

41 三一功回頭看

43 傳說(後記)

44 參考答案

三一功 for Beginners

作者:王晃三
編輯團隊: 劉伃晏/陳浚坪/李欣璇
責任編輯: 黃于九
美術設計: 黃于九

出版及發行: 王晃三
32023桃園市中壢區中北路200號
電話: (03) 265-4433
whs213@gmail.com

承印：美生美複印行。
桃園市中壢區大仁五街51號1樓。
電話：03－4376696

除非另有標註，本書內容文字均為
作者王晃三個人創作或所有。

2023年8月初版

小蕾的夢魘

那一年，小蕾選修的課程要求分組做專題報告，她們三位同班同學，加上兩位學長，共五個人組成了一個小組。

大鏞　小宜　大意　小惠　小蕾

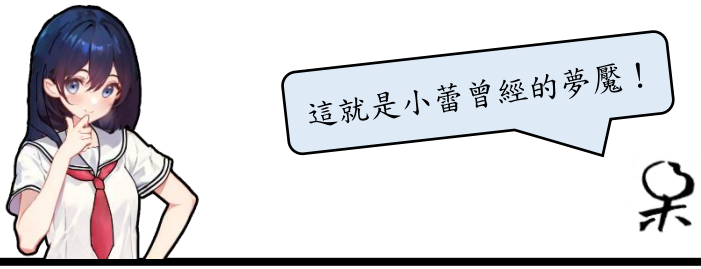
大家坐定把任務分配，接著就討論什麼時間方便聚集開會，但麻煩來了。

他們只好組建LINE群組，作為聯絡協調的平台，平時除了上課時間，就沒有其他機會見面討論。報告各做各的，約定在報告當天討論上台報告的細節。

在報告的那一天，小組長大鐳早就到了，大意學長來到時，才發現沒有把USB帶在身邊，這時要回去拿已經來不及了。哇，怎麼辦？

後來大鐳學長讓出兩張投影片給大意學長，才算搞定！

依照規定，每組上台報告的時間總共10分鐘，大家講好一個人2分鐘，可是大鐳學長一上台就講了5分鐘，大意學長上去又講了3分鐘，剩下2分鐘給三位學妹，至於排在最後的小蕾，連上台的機會都沒有。這次報告的成績當然是非常慘，不想可知。



如今，事過境遷，痛定思痛，如果事情重新來過，小蕾可以怎麼做呢？有沒有什麼辦法避免重蹈覆轍呢？

夢醒再出發

那天，小蕾走出校園，
看見大鐳隔著馬路對她揮手。

妳笑容滿面，
是不是有什麼開心事？

對呀!
我選到了傳說中的三呆老師，
蠻開心的！

三呆老師有什麼本事
讓妳這麼開心？

就是學到三一功這玩意兒啊～

對啊！
Dcard上也瘋傳，
到底三一功是什麼咚咚？
他很帥嗎？

那位三呆老師啊~
80歲了，管他帥不帥？
他倒是很率性，
老頭玩出新把戲，
叫做什麼三一功的。

這三一功的把戲有什麼特別呢？

他老人家說：
「三一功是個簡易的思維工具，
它易懂、易學、易用，
所以又叫三易功」，
他還聲稱這玩意老少咸宜，
從8到88歲都玩得來。

那～小蕾，
妳是屬於8歲的客群囉！
顆顆～

你真的欠打！

對了，上學期那件事
不小心雷到你，
我感到很抱歉，
方便邊喝邊聊嗎？

對！
你是欠我一杯星巴克！

三一功究竟是什麼咚咚呀？

三一功是由3+1個微功夫組成。

聽起來很帥氣！
微功夫又是什麼呢？

微功夫是刻意培養的微習慣，
經過日積月累養成的。

3+1有特別的涵意嗎？

三一功包含了
3個自主功和1個互動功。
自主功的部分涵蓋了
且慢功、終始功、一步功
互動功則有轉身功。

真吊人胃口！
這些微功夫代表什麼意思呀？
有些什麼用途呢？
分享一點吧！

且慢，
三一功的故事可精彩，
讓我們從且慢功開始說起。

且慢功

且慢功的秘訣是，
在關鍵時刻，
刻意暫停抽離。

口訣

Hold 住10 秒鐘，
保住十年功。

且慢，
三思而後行，
謀定而後動。

又是新學期，
又有報告要分組了，
而且要求異質最大化，
想起上次的夢魘，
小蕾不由得擔心舊事重演…

且慢！
那我該怎麼辦呢？

等等！
我要化被動為主動。

句型語法

A		B		C	D
且慢 等等 不急 …	我	要 得 可以 …		小心 放慢 …	？ ！

經過短暫沉澱，
小蕾決定有所行動…

我以前和他
沒有什麼交集，
會不會尷尬？

性格大方的妳，
也會猶豫不決啊？

小蕾靈光一閃，
何不讓且慢功進場，
來個牛刀小試？

且慢功就是用時間換取空間的策略。

看招
且慢功

且慢!不用害怕，
我得對自己有自信。

等等!
我該怎樣開口？

不急!
來個肯定讚賞，
添加正能量吧！

終始功又是什麼玩意兒？

終始功

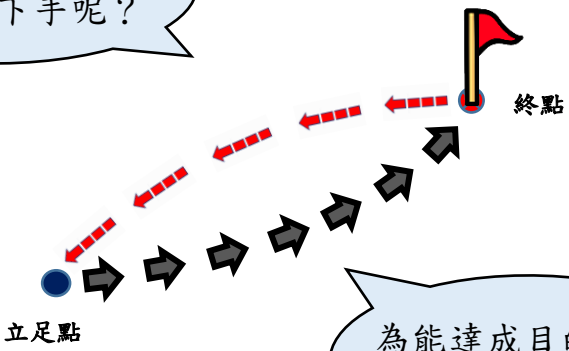
終始功主打著，
以終為始，
做好準備再上路！

口訣

先從終點想回頭，
再從起點開步走。

任務當前，
不能不有所行動，
這正是終始功上場的時候

為了能實現目的，
我要怎樣下手呢？



為能達成目的，
我得先來規劃一下。

句型語法

為	A 能求要免 ...	B 動詞+狀態	我	C 得先 得提早 得明白 該做到 ...	D 動詞+狀態	E ？ ！

現場氣氛熱絡，
小蕾注意到那位學長于凡，
在上學期一起上課的課堂上，
他的表現令人印象深刻

他那麼帥，
之前我們又沒有什麼交集，
冒然搭話，這樣好嗎？

面對這般窘境，
要怎樣突破呢？

看招
終始功

為了邀請學長，
我要怎樣開口呢？

為了成功邀請學長，
我得先主動介紹我自己。

善用終始功，大有甜頭吃，
小看終始功，等著吃苦頭。

那一步功代表什麼呀？

一步功

一步功鼓勵我們，
多走一步，
勇往直前！

口訣

多走一小步，
主動積極英勇來上路。

一步一腳印，穩定中前進，
一點一滴滴，日久見奇蹟。

構想既然已經想定，
接下來就是向前走出第一步，
並且持續多走一步的時刻。

我得勇敢走出第一步！

我還可以多走哪一步呢？

句型
語法

我	A 還可以 還要 ...	B 動詞+狀態	C ？ ！

于凡很受歡迎，
面對好幾個人搶著爭取，
好像有點為難，猶豫不決。

眼看時間一點一滴地流逝，
小蕾不免有些著急，
思索著如何邀請于凡加入…

看招 一步功

我還可以稱讚他，
並告訴他，很期待他加入。

我還要介紹他認識其他成員，
讓他更想加入。

不是還有個什麼轉身功嗎？

轉身功

轉身功的核心是，
貼切轉身對待別人。

口訣

你們願意人怎樣待你們，
你們也要怎樣待人。

這不就是
轉身法則嗎？

執行且慢功、終始功、一步功時，
也要不時轉身與他人互動。

句型語法

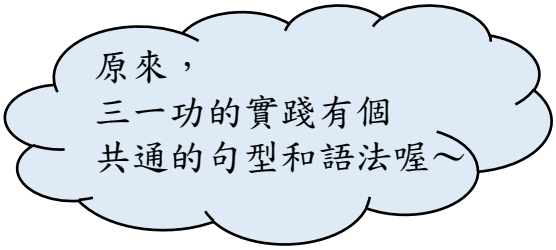
我要	A 如何 如此 這樣	轉身	B 請教 請求 分享 詢問 ...	C 他 別人 他們 ...	D ？ ！

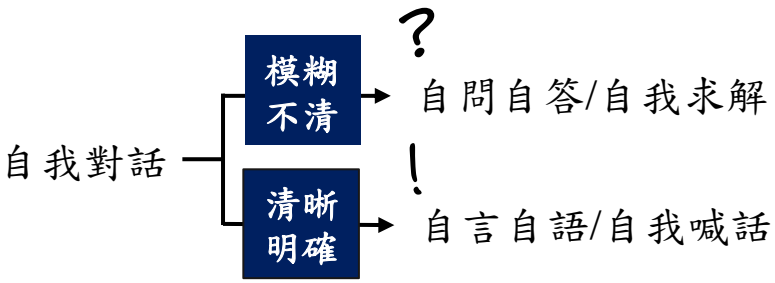
呆

終於和于凡搭上話了，
不妨試著主動開個話題，
看他有什麼樣的想法。

呆

三一功的實踐
—綜合句型





三一功其實並不難，
只要懂得隨時自我對話。

玩轉三一功

小蕾分組再出發

又是新學期，
又有報告要分組了，
而且要求異質最大化，
想起上次的夢魘，
小蕾不由得擔心舊事重演…

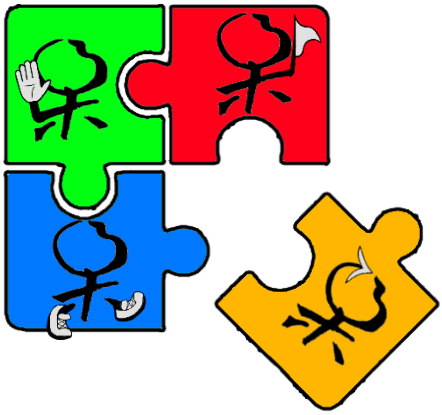
且慢！
我要化被動為主動。

為能達成目的，
我得先來規劃一下。

我得走出第一步！

換成對方的角度來解讀。

玩轉三一功



輪到你了

婉拒邀約

— 生活篇

期末考前夕，
小蕾按照慣例待在書房苦讀，
希望能夠有好表現。

叮咚

啊～
久未聯絡的好友，
簡訊邀請一同出遊
享受週末好時光。

面對好友的熱情邀約，
小蕾內心雀躍不已，
進度沒有完成，
真是十分懊惱…

應該要答應呢？
還是婉拒呢？

三一功與PDCA形影相隨，
處處暗藏持續改善的身影。

答案參看（P42）以下同

輪到你了

出門準備

— 生活篇

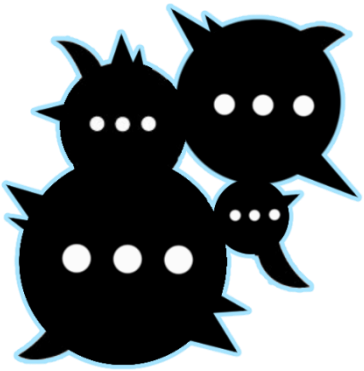
明天一大早有一場社團活動，
大鐳必須提早出門以免遲到，
想起過去手忙腳亂的痛苦經驗，
這一次他決定來個三一功，
為出門做好準備。

輪到你了

小組討論

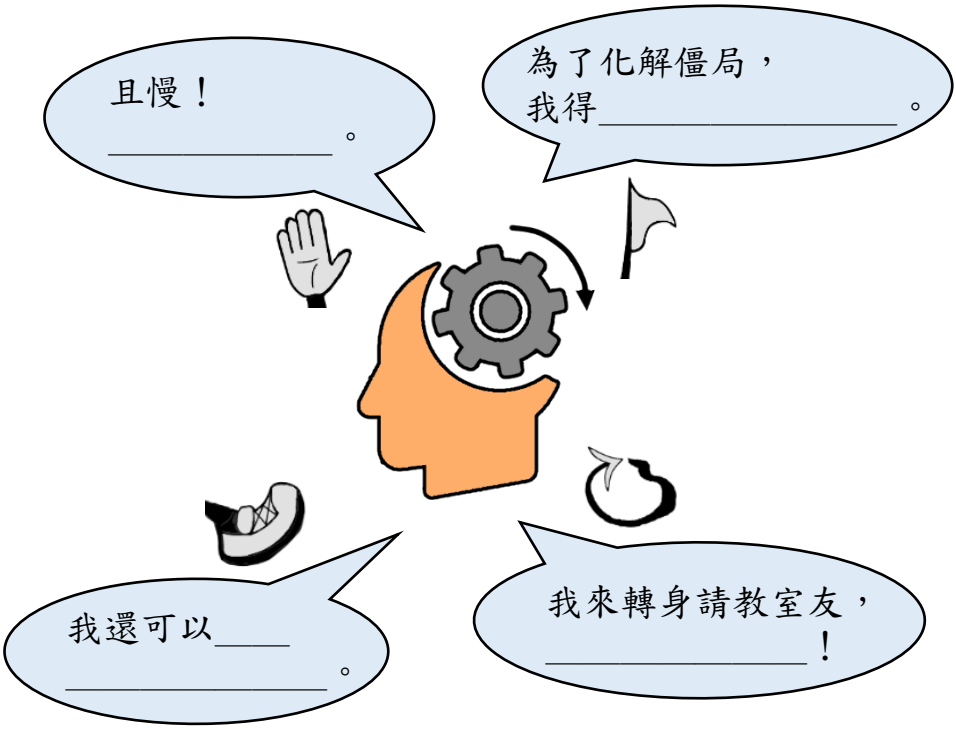
— 校園篇

課程要求選定微電影的主題和角色分工。大家在群組發言踴躍，討論熱絡。



然而，
大家各執己見，
時間不斷流失，
一直無法達成共識，
氣氛有點火爆…

該如何化危機為轉機呢？



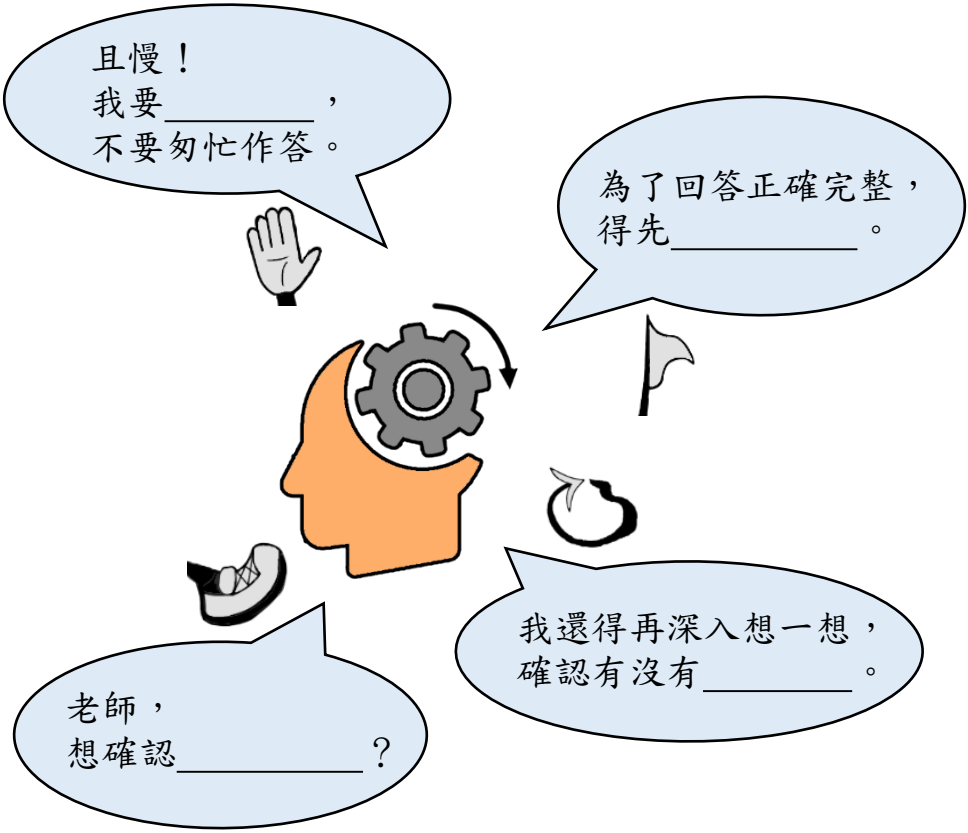
三一功不是萬能大力士，
還需要信望愛品德相伴相隨。

輪到你了

考試答題

— 校園篇

小蕾把題目做到中途，
剩下時間不多，
這時來到一道相當繁瑣的題目。



輪到你了

讀書計畫

— 校園篇

這次考試科目特別多，
小蕾打算提早複習準備，
但是一直找不到著力點。

且慢！
我得_____，
方便開始複習。

為了避免重蹈覆轍，
我得_____。

小宜，_____。

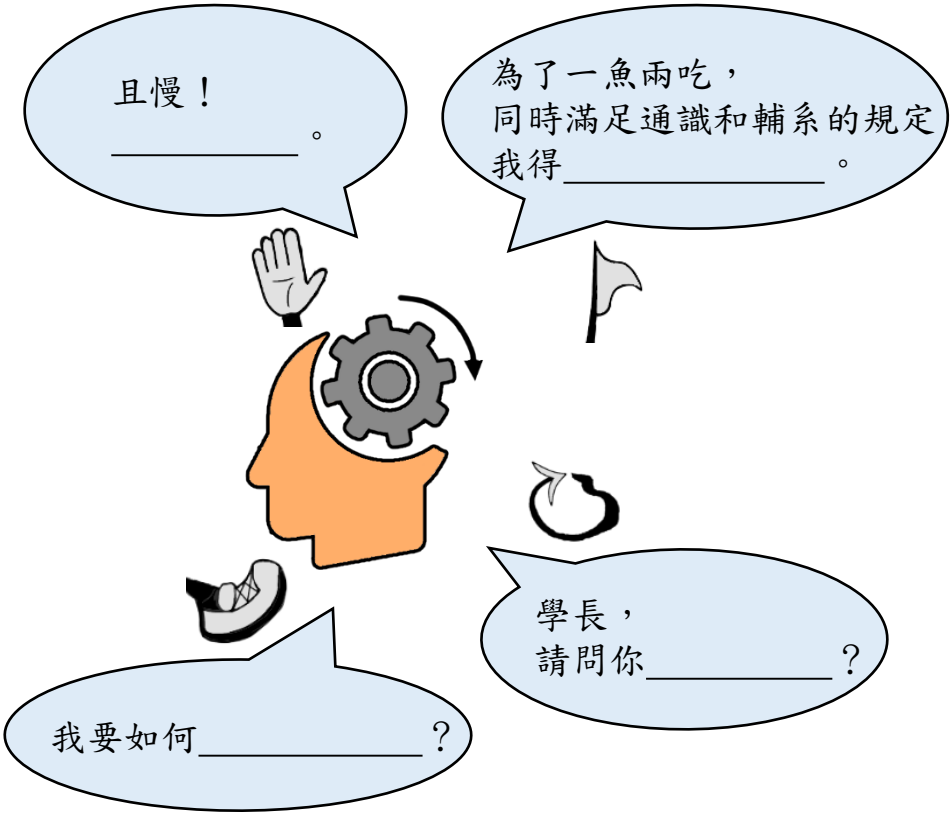
我得_____。

輪到你了

要選課了

— 校園篇

通識課程琳瑯滿目，
每科都很吸引人，
小蕾不知該從何選起…



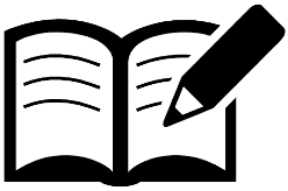
輪到你了

請教問題

— 校園篇

那一天，
小蕾的學習遇到瓶頸，
找來小宜和小惠一起討論。

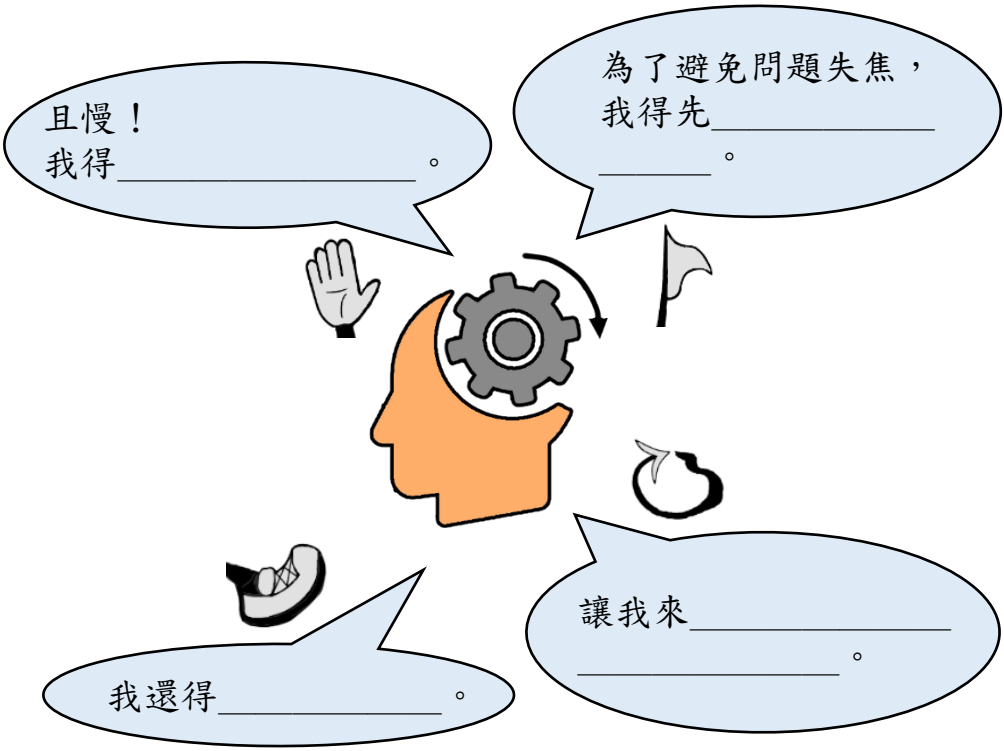
三個臭皮匠，
勝過一個諸葛亮！



既然找不出答案，
何不請教學長姐？

呆

輪到你了



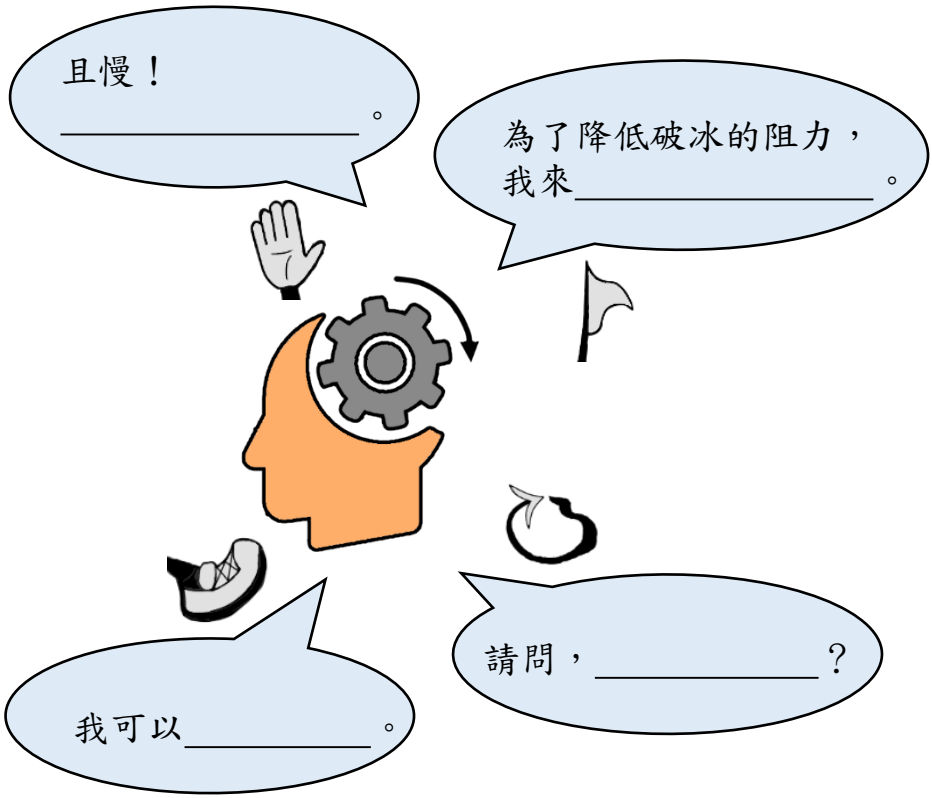
三一功有如
僻靜街角的提款機，
好人無意懶得理，
壞人有心拼命提。

輪到你了

初識新交

— 校園篇

大意第一次參加社團活動，
面對一群第一次見面的陌生人，
心中有點靦腆，
要如何結交新朋友？

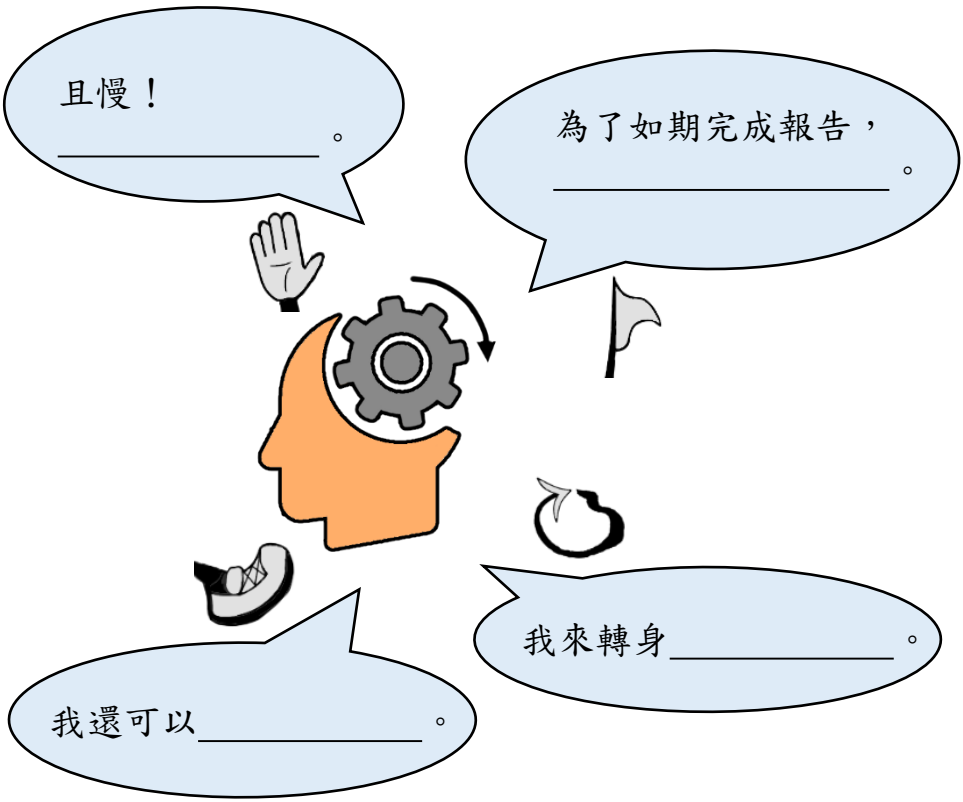


輪到你了

報告撰寫

— 校園篇

報告截止日期快到了，
小蕾對於報告進度有點焦慮，
翻閱海量的參考資料，
還是不知從何開始。



輪到你了

阻擋投籃

— 運動篇

球賽進入第四節剩下不到一分鐘，
我方落後一分，
得先阻擋對方進攻。

情勢緊張之際，
大意該如何該與隊友合作，
在時間未結束前，將球搶回，
再以巧計投籃得分，逆轉勝？

輪到你了

豈可小看微小的力量！
每天進步1%，
一年後長大37倍。

$1.01^{365} = 37.8$

輪到你了

切入上籃

— 運動篇

大意擅長切入上籃，
可是眼前對手防守非常難搞，
苦無機會上籃得分。

不急！
_____。

為了突破對方防守，
我得_____。

主啊，
求你幫助我_____。

我還得_____。

三一功回頭看

小蕾與大鐳暢聊整個下午，
不知不覺天色已暗...

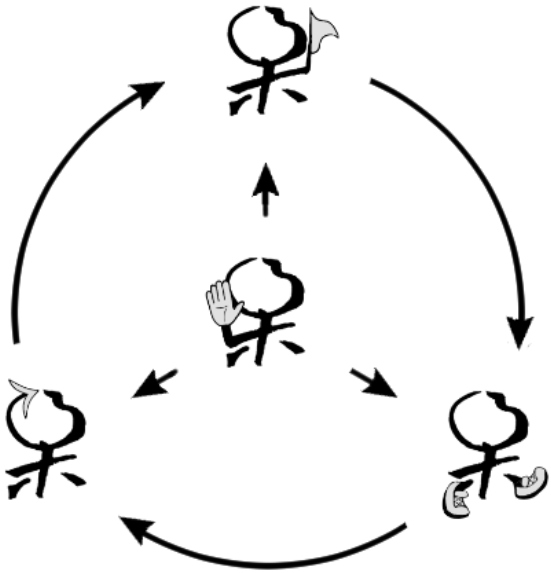
三一功實在太神奇了，
聊著聊著都忘記時間，
最後可以幫我簡單總結一下嗎？

三一功的核心是停想動三指功，
且慢功對應停(Stop)，
終始功相應想(Think)，
一步功代表動(Go)，
值得好好記下來喔！

哇，有更具體的比喻嗎？
我的腦袋瓜不好使…

且慢功如同剎車，
終始功好比導航儀，
一步功有如加速器，
轉身功就像方向盤，
缺一不可！

小蕾翻著背包，
拿出課程筆記，
並翻開到某一頁。



這張圖好酷！
外觀像是賓士的Logo，
有特別的意涵嗎？

這張是四個招式的順序示意圖，
且慢功是起手式，
終始功、一步功、轉身功
銜接在後形成循環，
生生不息！

耶嘿，終於弄懂啦！
感謝妳的精闢解說，
我有事情得先走囉～拜拜！

傳說(後記)

很久很久以前，
有個英俊稍傻的男孩，（咦？稍呆才對吧！），
遇見了一位又聰明又善良的女孩。
紫色是她最愛的顏色，
微笑是她臉上的記號，

他愛她，她也愛他，
就此他們成為一對，
一直到……，
頭髮都白了。

她愛他，照顧他到無微不至的程度，
她很關心他，也是到無微不至的程度，

可是，芝蘇小事也一樣管到無微不至，
她說，她的要求不多，
只要他改變兩個微小的習慣就夠了，
這個習慣要改，
那個習慣也要改，
光是這樣，就夠他常常心煩！

有一天，他突然想通了，
要和這女孩相處並不難，
以其矛，攻其盾，
你微過來，我就微回去，
不就得了？

就此，他開始鑽研微習慣，
接著，微習慣化身成為微功夫，
就醬子，一組稱為三一功的招式問世了，
他也儼然變身成為微專家！

這小冊就是要獻給她的，
她，連紫微
── 呆老男孩最愛的那個女孩。

玩轉三一功
參考答案

出門準備 (p29)

- 掛一漏萬
- 提早查看氣象預報
- 檢查身分證有沒有放回皮夾
- 特別注意什麼

婉拒邀約 (p27)

- 邀免倉促作決定
- 婉拒朋友的邀約
- 給點具體理由
- 請他換個日子一同出遊

小組討論 (p30)

- 小心發言
- 想出一個幽默笑話
- 提出一個折衷的辦法
- 請她出個主意吧

考試答題 (p32)

- 穩住思緒
- 弄清楚題意
- 這道題目的題意是不是…
- 弄錯題意

讀書計畫 (p33)

- 提早規劃
- 優先補強短板科目
- 注意還要補強哪個科目
- 妳有沒有空看看我的考前計畫

要選課了 (p34)

- 我不要太急
- 了解相關的規定
- 把課程所學用於當下的競賽準備
- 我的想法有沒有漏洞

請教問題 (p35)

- 冷靜沉澱再來提問
- 把問題想清楚說明白
- 把問題寫下來
- 請小宜和小惠幫忙確認這些問題

初識新交 (p37)

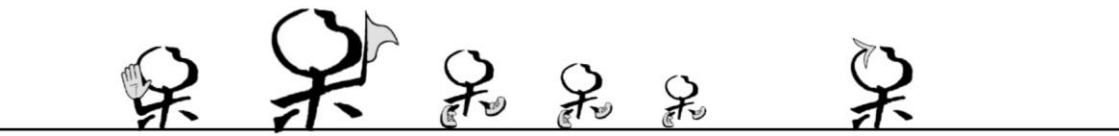
- 彼此彼此，有什麼好緊張
- 做一張富有創意的姓名貼牌
- 來找最隨和的那位開始搭話
- 你老家住哪裡

報告撰寫 (p38)

- 先來杯咖啡再說
- 今天午餐以前至少寫出段落大綱
- 試著寫完第一段
- 請教ChatGPT看它有什麼想法

阻擋投籃 (p39)

- 注意對方有無前來掩護
- 注意他的眼睛看向那裡
- 想辦法封鎖他傳球
- 破壞對方的小組合作

切入上籃 (p41)

- 心情放鬆最要緊
- 用假動作迫使對方誤判
- 注意對方的眼神
- 上籃成功，若不成，幫助我得球助攻