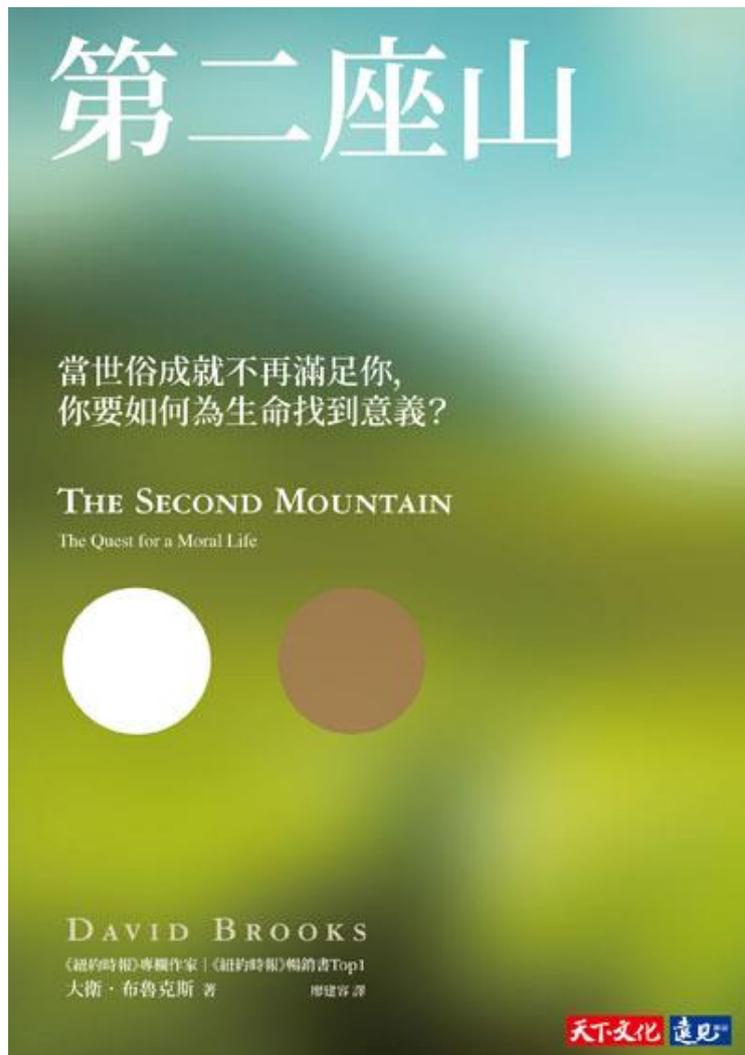




## 110 年度專書閱讀心得寫作競賽活動

～以己之力，行己之善，達己之志～

### 《第二座山》心得報告



作者：大衛，布魯克斯

出版社：天下文化

出版日期：2020/01/21

# 目錄

壹、前言	1
貳、專書介紹及重點歸納	2
一、專書介紹	2
二、重點歸納	2
(一)志業：	
1、理想型志業	3
2、孤獨型志業	3
3、對志業的承諾	3
(二)婚姻：	
1、理想型婚姻	3
2、孤獨型婚姻	3
3、對婚姻的承諾	3
(三)人生觀與信仰：	
1、理想型人生觀與信仰	4
2、孤獨型人生觀與信仰	4
3、對人生觀與信仰的承諾	4
(四)社群：	
1、理想型社群	4
2、孤獨型社群	4
3、對社群的承諾	5
參、延伸思考及心得啟示	
一、志業為各領域之本	5
二、美滿婚姻才是幸福？	6
三、生命價值取決於良好的人生觀	6
四、科技社群也能溫暖人心	7
肆、結語	8
伍、參考文獻	8

～以己之力，行己之善，達己之志～

## 《第二座山》心得報告

「生命中最美麗的報償之一，便是幫助他人的同時，也幫助了自己。」

——愛默生<sup>1</sup>

### 壹、前言

「上善若水。水利萬物而不爭，處眾人之所惡，故幾於道。」<sup>2</sup>，老子於道德經中提到，善行的最高境界，要像水的特性一樣，可時時滋養萬物，利益眾生，身處在逆境之中，亦能屈能伸，又如江海，擁有廣納百川的大度。

2020年1月26日，當我們還沈浸在春節闔家團圓的喜悅時，中央流行疫情指揮中心公布臺灣首例新冠肺炎確診案例，截至2020年底，確診人數飆升達799人，隨著疫情升溫，各國紛紛採取關閉邊界或對外停航等防疫政策，嚴重衝擊到臺灣各產業的營運，造成許多企業關廠停工。

當世界各國都籠罩在受疫情影響的惡劣環境下，人們的家庭生活及經濟都面臨嚴重的考驗，對舊有的信仰或人生觀產生疑惑，甚至停下「志業」的腳步，如何轉換心情，省思未來的方向，進而找到再出發的動力，並能在行有餘力時，更進一步關懷弱勢族群，達到和諧共存的理想社會，都是本書作者將引領我們探索的重要觀念。

---

1 美國思想家、文學家，「先驗思想」運動的領導者。

2 老子〔道德經〕第八章。

## 貳、專書介紹及重點歸納

### 一、專書介紹

「第二座山」，是作者大衛·布魯克斯關於人生思考的第二部著作，第一部著作--成為更好的你，著重於探討人們一生中，都在為了履歷表的成就，甚至是追悼文中將被讚頌的美德而生活，在追求最終成功之際，還要思考如何做出無愧於心的抉擇；本書則以「兩座山」比喻人生中可能遇到的二個階段，引導讀者重新思考人生的方向和價值觀；作者以故事敘述的方式，讓讀者如身歷其境般跟著故事主角感受生命的歡喜與無常，也看到了他們面對生活的態度，更希望藉由做出對人生的承諾提升生命的價值。

### 二、重點歸納

作者把人生經歷區分為二座山，第一座山以「利己」為主，並以「道德生態」及「功績主義」為生活重心。認為人們在攀上第一座山頂前，想到的都是自身的名利和欲望，且汲汲營營的是創造出最大的利潤與財富；為了達到一定的目標，人們常以自我為中心，按照自己喜歡的方式生活，並堅持自己的想法，拋去外在的建言，逐漸與社會人群越來越脫節，變得過度自大、甚至覺得個人的成就比人際關係更重要。

但，過度強調「自由」與「做自己」的人生真的快樂嗎？當人生勝利組面臨突如其來的變故或現實的物質生活已無法獲得成就時，一個轉念或思考，便啟動了作者征服第二座山的想法。

第二座山以「利他」為原則，是為造福他人而登的山，作者認為成就不再是物質欲望可以衡量，而應著重於心靈層面的提升，並將對以下四個領域的承諾，由「自我」昇華至「大我」的境界：

### (一)志業：

- 1、理想型志業：國父孫中山先生在演講中曾提到「近代人類立志的思想，是注重發達人羣，為大家謀幸福」。由此可知，「理想型志業」的重點，是在自己能力可及的時候，將更多的歡欣、甜蜜及充滿關懷的愛奉獻給需要的人，並進一步將幸福分享給他人。
- 2、孤獨型志業：當我們抱持著「我是對你好，我在幫助你」的心態助人，甚至覺得這就是一生中要積極去做的事，久而久之，除了會造成受助者的壓力外，因為還是從「自己」為出發點做事，終將被囚禁在「個人主義」的牢籠中。
- 3、對志業的承諾：誠如作者在書中所說「散發永久喜樂光芒的人，已經決定投身於悲天憫人的堅定承諾，付出成了他們的本性」，立下志願要對他人、對社會、對環境盡一份心力的心，並放下「獨樂樂」的欲望，以「眾樂樂」為己任。

### (二)婚姻：

- 1、理想型婚姻：美滿的婚姻，在童話故事中常以「白雪公主」與「白馬王子」從此過著幸福快樂的日子為結局；結婚的決定，是為了讓愛延續，並持續以互敬互愛的態度白頭偕老。
- 2、孤獨型婚姻：個人主義主導的婚姻，人們因「愛」而步入禮堂，卻也常因「愛」而選擇離婚收場；前者的「愛」，「愛的是決定攜手共度一生的另一半」，後者的「愛」，「愛的是擁有自由意志的自己」，愛的對象和觀念都沒有錯，只是凡事以自我為中心，忽略彼此對婚約的承諾。
- 3、對婚姻的承諾：作者引用沙夫茨伯里勳爵對婚姻的看法——《婚姻就像是寶石滾動研磨機。它把兩個人丟在一起，讓他們日復

一日彼此碰撞,使他們透過一連串「友善的碰撞」,不斷磨掉彼此的銳角,直到兩個人都變得閃閃發亮》。能夠包容彼此的習慣,尊重彼此的想法,甚至試著以對方的立場重新溝通,將能避免婚姻的挫敗,這也是作者所強調再次承諾的重要。

### (三)人生觀與信仰：

- 1、理想型人生觀與信仰：以「善」為出發點,即「人道主義理想」,如同柏拉圖建議老師善用人對美的天生渴望,讓人們擁有追尋真理與智慧的渴求,最終的理想是人們在道德教育的陶冶之下,都能擁有高尚的品格。
- 2、孤獨型人生觀與信仰：透過「自我的傲慢」、「智性的傲慢」、「道德的傲慢」、「信仰的傲慢」等以自我為中心的想法,逃避外在對自己的不認同及不安全感,甚至對人們產生敵意,終將因而陷入孤獨的深淵之中。
- 3、對人生觀與信仰的承諾：信神的人以謙遜的敬意親近神,透過讀經和禱告與靈性戒律,感受神之愛的理路。有正確信仰觀念與人生觀的人們不會盲從或以「主宰生命」為生活重心,更不會臣服於錯誤的觀念,而是透過對信仰的承諾,積極經由實踐與接觸,且發自內心的提供人們更多幫助與鼓勵。

### (四)社群：

- 1、理想型社群：即健全的社群,因人與人的關係深厚,互相信任,擁有共同歸屬感,彼此承諾是常態,互相幫助為習慣,對彼此付出發自內心的情感。
- 2、孤獨型社群：即分裂的社群,因極端主義及個人主義的分化,身處長期孤獨與不被信任的生活環境,也間接導致居高不下的自殺率,以及縮短國民壽命等結果,最根本的原因即所謂的「死

於絕望」。

- 3、對社群的承諾：改革從走出家門開始，惟有透過志願者（或稱穿線者）開啟社交大門，不求回報的舉辦各式活動，社群間的關係才能重啟熱絡，讓人們原本孤獨失落的心能夠與外界重新連結。這也是志願者（或穿線者）對再造祥和社群的承諾。

### 參、延伸思考及心得啟示

本書作者是美國《紐約時報》專欄作家，雖然透過譯者精準的翻譯，已將作者大部分的想法完美的呈現，但仍有部分觀念或作法與臺灣社會有所衝突，也為傳統社會帶來不一樣的新思維，以下就筆者研讀本書收獲及淺見統整如下：

#### 一、志業為各領域之本

作者在書中提到，美好的人生需經由對「志業、婚姻、人生觀與信仰、社群」等四個領域的承諾才能獲致「喜樂」，其中，「志業」為四大領域之首，尤其可見其重要性。

其實筆者認為，作者所說的「承諾」不應只是口頭的「答應」，而應是發自內心深處的「願力」；「有願，就有力」，就像當我們對婚姻許下了承諾，是對兩人一起好好過日子立下的誓願；當我們決定遵循對的人生觀與信仰的承諾，是對未來許下了不輕易反悔的心願；當我們懷著人溺己溺、人飢己飢的信念為人們服務，是對自己發下了身體力行的行願。

美國文學家愛默生曾說：「生命中最美麗的報償之一，便是幫助他人的同時，也幫助了自己。」人與人之間存在的價值，就是人文關懷的實踐，體現追求真善美的和諧；誠如慈濟基金會發言人何日生在著作《善經濟》中也提到，從利他思想入手，提倡感恩心運用到經營方針的「善企業」。「善經濟」核心是利他，利

他才能利己，利眾才能利潤。

如果每一個人都能發願將對他人有利的事放在自己的欲望之前，以善解及包容的心去對待他人且不求回報，將能消弭暴戾之氣，重現祥和社會。

## 二、美滿婚姻才是幸福？

臺灣從農業社會到工業社會，甚至轉型成以服務業及科技產業為主的社會結構，最明顯的應該是「不婚主義」的意識抬頭<sup>3</sup>，傳統社會有男主外、女主內的觀念，認為結婚後外出工作養家是男性該做的事，但，隨著女性走出家庭，「女力」收入也成為家庭生活的收入來源，更因為女性已可靠自己的能力養家，選擇「結婚」，通常只是想找個可以陪伴彼此共度一生的伴侶。

西方第一大哲學家柏拉圖，以「理型」理論知名於世。他認為圓滿不一定要放在生物性層面來表示，而是指向精神上的圓滿，《柏拉圖之愛——愛你，因你映出我渴望成為的自己。相愛，由於相伴偕行才得共結連理》；筆者本身不反對結婚或不婚，但結婚是來自兩個家庭的結合，可以想見的從生活習慣到價值觀都會有差異，這也是造成現代人「晚婚」或「恐婚」的最主要原因。如果能只是務實與對方承諾「無論結不結婚，都要努力在可預見的未來好好對待彼此」，美好強壯的關係，無論有沒有「婚姻」的加冕，都一樣值得珍惜。

## 三、生命價值取決於良好的人生觀

生活中常會面臨物質、人際關係及心靈三個層面的欲望，「物質層面」，即食衣住行等生活必需品的擁有，為了彰顯自己在某

---

3【內政部戶政司公布 2020 年人口資料，結婚對數為 12 萬 1702 對、結婚率千分之 5.16，為逾 10 年來新低】。

種身分地位的與眾不同，常需花費更多的精神與金錢去追求物質的享受，長久下來，「想要」的欲望就會大於「需要」的基本需求，進而影響第二層面--「人際關係」，因相互比較產生的隔閡，讓人與人之間愈來愈疏遠，逐漸讓人們失去了與外界的連繫，也同時將第三層面--「心靈」的窗也關上了。

筆者認為，不管是物質欲望或人際關係，都脫離不了內心的想法，當我們試著敞開心胸，放下利己的生活態度，以熱情待人、以歡喜心處世，將能碰撞出人與人之間更不一樣的生命火花，創造更有意義的生命價值。

#### 四、科技社群也能溫暖人心

自 2020 年開始，全球籠罩在新冠肺炎的陰影之下，除了世界各國的經濟與觀光發展面臨極大考驗，因人們配合防疫減少外出購物，實體百貨業及餐飲業也大受衝擊，幸運的是，身處科技產業發達的臺灣，我們只需使用網路點選欲購買的商品，或下載線上教學 APP，甚至透過相關的影像辨識功能，即可以在家中享受購物、學習及醫療的服務。

而隨著人口年齡結構老化，人們與原本社會逐漸失去連結，獨居長者的議題也成為眾所矚目的焦點。平常雖然有許多公益團體針對獨居者提供相關的福利措施，但因關懷對象眾多，多著重於電話問安、送餐等服務，無法隨時陪伴。這時，科技產品即扮演了一個重要的角色，離鄉背井的外漂子女，可以透過居家監控系統，了解長者日常生活，醫療人員也可以靠著長者穿戴的數位裝置和輔具，了解長者心跳、血壓等數據，而子女視訊跟長輩噓寒問暖或醫師遠端問診，都將能讓獨居長者感受被關懷及與人相處的溫暖。

## 肆、結語

筆者於監理機關服務近 20 年，從民眾大小事皆需親赴監理單位辦理，到「為民服務」政策的推動，除了藉由科技創新技術，以「網路」申辦(線上辦理)代替「馬路」申辦(親臨辦理)外，同仁們更走出辦公室，將「數位行動監理車」開往偏鄉，辦理現場換照、筆試考照、知能測試及道路交通安全宣導等更便利的巡迴服務，提供民眾多元申辦監理服務管道；或許對同仁來說，這只是公務生涯中一個小小的過程，但，如能在服務人群的同時，融入「善」的理念，協助民眾辦理跨機關的業務，甚至能透過服務到家的行動，適時關懷獨居長者或行動不便的弱勢族群，比起業務上的績效，利益人群的心靈，更應是充滿喜樂的。

這兩年雖因為疫情影響，人與人之間多了些距離，但「勿以善小而不為」，每個人都是微小的付出者，「涓滴成流，積沙成塔」，期待人人都能發揮自己的力量，做自己的能力可及的善行，共同達成帶動社會「善」循環的志業，讓溫馨和樂充滿社會的每一個角落。

## 伍、參考文獻

- 一、何日生(2020)。善經濟：經濟的利他思想與實踐。聯經出版。
- 二、孫有蓉(譯)(2017)。論美，論愛：柏拉圖《費德羅篇》(作者：柏拉圖)。商周出版。
- 三、廖建容，郭貞伶(譯)(2020)。成為更好的你(作者：大衛·布魯克斯)。天下文化。