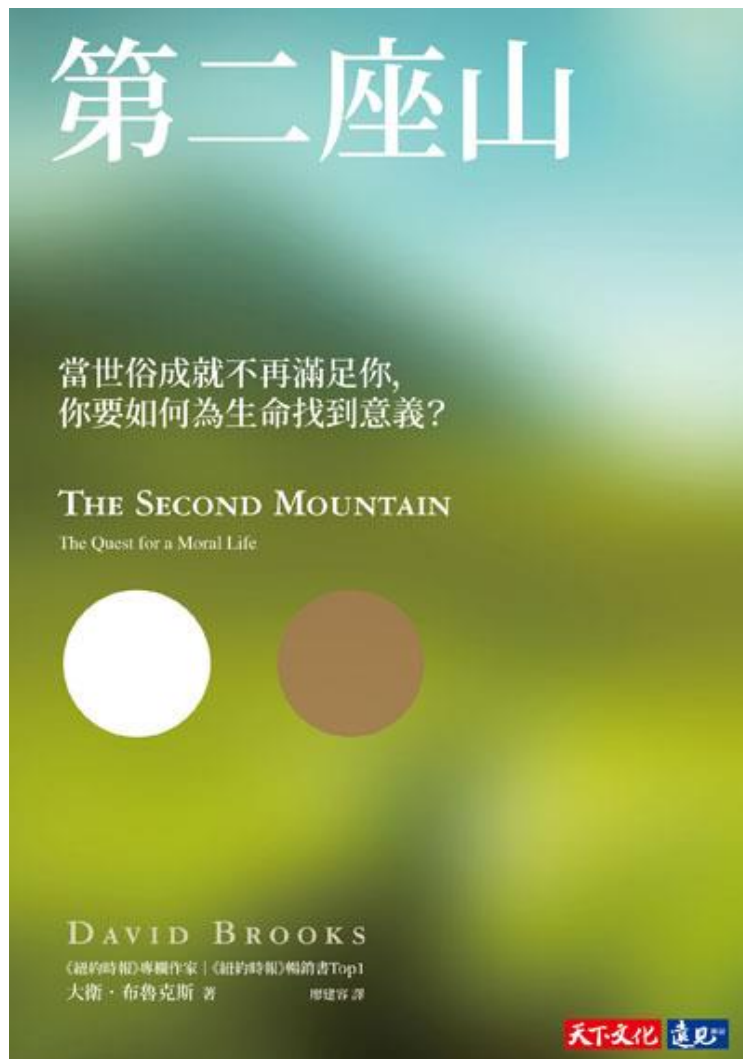




110 年度專書閱讀心得寫作競賽活動

第二座山」讀後感



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、專書介紹及重點摘要	1
參、延伸思考及心得啟示	3
肆、結語	6
伍、參考文獻	8

「第二座山」讀後感

壹、前言

本書作者認為人生第一座山的目標，其實是社會文化設定的目標：人生要功成名就且獲得各界敬重並擁有幸福人生，但人生總是轉折多變，有些人來到第一座山並成功的攻頂，也嘗到成功的滋味，但在此時卻懷疑起人生，甚至不太滿足，而且會覺得人生，是不是應該還有更深的體會，於是背起行囊繼續攀爬起第二座山。有些人就沒有那麼幸運則是一連串的遭遇挫折及失敗，一路從山上跌落下來，甚至跌落谷底，其中可能是他們的事業，家庭或名聲等等出了問題。對這些人來說突然間，人生似乎已經失敗不再是往上步步高升；有些人在面對這種痛苦時束手無策，但卻對有些人來說，谷底造就了新的自己，因為受苦而擴大生命意涵的人，有足夠的勇氣將過去的自己給掩埋，來到這個生命階段的人意識到，原來第一座山並不是我想征服的山，再爬第二座山時，我們會進入到更寬廣、更令人滿足的人生階段。

貳、專書介紹及重點摘要

一、以『志業』、『配偶與家人』、『人生觀或信仰』、『社群』這四個領域分享了自己的領悟，其中一段提到心理學家史瓦茲(Barry Schwartz)與政治學者夏普(Kenneth Sharpe)在《遺失的智慧》(Practical Wisdom)中提到一個故事，故事主角是名叫路克的醫院清潔工。他工作的醫院裡有個年輕人，因為與人鬥毆，受了重傷而陷入昏迷。年輕人的父親每天沉默的守在兒子病床邊，長達半年。某一天，路克進來清理年輕人的病房，病人的父親當時到外面抽菸，沒看到路克打掃病。當天稍晚，路克在走廊上遇到那位父親，他怒氣沖沖的指責路克沒有打掃他兒子的房間。若你正在第一座山，也許我們會認為

我的職責是打掃病房。「我確實有打掃你兒子的房間。」(節錄於第二座山 P. 17)我們可能會如此反駁。「只不過那個時候你在外面抽菸。」若你在第二座山，你會知道你的職責是在為病患和家屬服務，你的職責是在危急時刻滿足他們的需求。因此你會明白。眼前這個人需要的安慰。於是你會把病房再打掃一遍。路克就是這麼做的。他後來在訪談時說：「我把那個房間再打掃一遍，是為了讓他親眼看見我打掃房間…。我能想像他的感受。他的兒子在那裡躺了六個月。他的心情一定很沮喪，所以我把病房再打掃一次。不過我沒有生他的氣，我想我能體會他的心情。」艾美·瑞斯尼斯基 (Amy Wrzesniewski) 就曾經以醫院清潔人員做過研究，發現那些在工作中取得成就感的人，大部份不是因為工作內容需要他們做什麼，而是他們如何看待要做的工作內容，他們不只把環境打掃乾淨而已，當然當病人家屬須要他們關心時，樂於在家屬需要幫忙的時候協助他們，假如我們在做公司交代我們做的工作時，那其實是處於被動的，自己看待要做的工作內容，則是從主動的角度來看待，被動的角度，我們無法選擇；主動的角度，是我們可以選擇的，所以選擇是可以帶來成就感的。結論是對於職業和志業的看法是：職業可以養育人的生活，填飽我們的肚子；志業則是養育人的生命，填飽我們的心靈。

二、世界銷售大王喬吉拉德 (Joe Girard) 曾說過：「他只要想到只要賣出一台車就可以帶動引擎、汽車零組件生產業績成長，許多人也因此有了穩定的工作，就覺得自己賣車很有動力，當然我們也可以不認同他的銷售方式，但他確實在自己的工作中找到了別人沒有的意義，所以能不能在自己的工作上也找到屬於自己的意義，是值得我們深思。俗話說：人的一生不在於擁有多少，而在於心理滿足，人生

的幸福，不在於富足，而在於滿足，在靜思語中也說到：不要總是要求別人給我什麼，要想我能為別人做什麼。

參、延伸思考及心得啟示

一、本書作者戴維布魯克斯舉他自己為例子，他本身是美國紐約時報人氣很高的專欄作家，受到很多美國精英群體的推崇，從新聞媒體中能看到他意氣風發和信心滿滿，但他陷入了人生中最動盪的一段歲月，他和結縭 27 年的妻子離婚搬出了家門，兩個孩子也離他而去，他原本擁有美好的家庭突然變得四分五裂，他心裡的痛苦和孤獨想去找朋友訴苦尋求安慰時，卻發現他連一個朋友都沒有，因為長期以來他以事業上的成功為目標，同時對身邊的人總是冷漠疏離並缺乏同理心，所以在面對突如其來的挫折，他開始重新反省自己的人生，他發現自己最大的問題是陷入了一種極端的個人主義，他曾經堅定地認為只有透過個人努力就能成就完美的人生及營造型塑自己風格，但是現在才發現自己已然掉落孤立無援的人生谷底。

二、人們總是從走出校園開始各自的職業生涯，每個人在跌跌撞撞的求職生涯中尋找及確定他們要攀登的第一座山，是要成為一名律師、工程師、警察、醫生、老師…等，往第一座山上的使命是離開父母培養自己取得社會文化所認可的成功，他們設定的目標是以金錢、名聲、社會地位為目的，當人擁有 3 萬元收入時，就希望能夠達到 4 萬元，就算存款能夠達到 50 萬，就希望能夠達到一百萬，無論到達什麼目標什麼階段人永遠好像都很難得到滿足。有些人賺取人生目標第一桶第二桶金子，及有了體面的房子、車子及幸福的家庭，過著舒適生活然後拓展自己的社交圈，有些人再登上第一座山以後，面對這些成功，他才發現這些汲汲營營努力工作所得到的並不令他滿意，他們會心有所往，他們會覺得前面還有漫長的路要走，而不是陷入了功

成名就之後的虛空狀態，另外還有的人連第一座山都沒有爬上而是在半山腰就摔下了人生的谷底，然後在痛苦之中萎靡不振或者怨天尤人，無論如何爬上第一座山的過程是否順利，但都可能會對人生不滿足，所以如一些成功的企業家或是娛樂明星他們已經有了這輩子都花不完的錢，身價的增長對他們來說就是一個數字遊戲，不再能激發他們的興趣，他們可能會選擇投身公益事業或者是文化教育實驗室創造更多的社會價值，開始面對人生第二座山。

三、有時候真正能夠獲得滿足成就感的工作目標到底是什麼？覺得立志要當警察、要當醫生、要當企業家這其實都算是一種工作，可是如果你要當一個能夠成為拯救許多人的警察那就成為另外一種不一樣工作是志業，如果你要當醫生，可是你要訂下目標需要那個救 1 萬人救 100 萬人，他的一生那些目標不一樣這就成為另外一種志業，當企業家也是一樣，所以我們定下一個工作目標它可以是第一座高山，可是如果把它當作志業的目標，他就可以是第 2 座高山所以第一座高山是功成名就獲得敬重，第二座高山呢則將心靈志業昇華拯救更多人而獲得成就，這個時代的年輕人包括到中老年人都可能脫離不了依賴的人生觀，現在很多年輕人都是以 IG 或臉書紀錄日常生活社群上分享，他們是以紀錄填滿自己的生活加上一點人生觀，其實當中他們生活可能會有充滿著漫無目的的目標，又或者有些人為了使自己感覺很特別優人一等，把自己推入各種社交生活以及將各種雜事堆滿了自己的時間就是 IG 及 FB 的人生，就他們來說人生意義就是自由自在生活，人生意義就是做你自己，所以自由自在和做自己好像感覺是一個很棒的方向和目標，人生是透過這樣累積過程，你可能每天都充滿樂趣，可是歲月不會為你累積出什麼東西，因為這樣的生活背後感覺好像是累積很多生活經驗，人生是由許多連續或短暫有意義且印象深刻

的事物組成的過程，第二座山就是要帶給我們如何聚焦在人生充滿意義和價值事情上面，讓我們獲得力量和真正的勇氣目標，目標可以是非常簡單的，例如您要讀完一本書、我要減肥成功，或者是同時擁有好幾個目標，為了目標而活的人可以承受過程中所有的挫折，當你知道你的目標是什麼，你就有能力面對失敗，相反的你不知道你的目標什麼，有時候一個小小挫敗就能夠擊敗你，當人碰到挫敗時可能有人會選擇繼續前進，但生活他也可能原地打轉，重覆失敗或邁步向前，有些人會選擇自我催眠認為現在已經足夠了，雖然離目標還很遠，但他們會催眠自己目標已經達到，這就是作者所說的陷入自我的目標危機中。而目標所帶來的力量其主要核心就是「承諾」2個字，承諾為我們的目標找到方向，包括我們的身分認同、人生的意義、道德品格，我們在什麼地方擔任什麼樣的身分，在家裏是好爸媽、好兒女、好丈夫、好太太，在外可能是好老闆、好員工、好老師等，這些身分認同代表著我們可以以這些方向設定我們的目標，從中找到我們的人生意義及透過這些身分認同維持或提昇我們所設定的道德品格，像有些名人或藝人雖然有了名聲及地位，但失去了道德品格，發生了婚外情或收受賄賂等敗壞道德品格的行為，這些雖然時間會沖淡一切，但是這些醜事卻會跟著他一輩子。

人生有時會有不順利的時候，甚至從人生的高山或半山腰掉到人生的低谷，面對目標這些低谷是讓人從新找到上山的路，失敗是可以接受的，失敗是為了成功重新找到一條爬山道路；第二座山有4個價值核心包含志業、婚姻、人生觀及信仰、社群，志業可以是工作或無形的奉獻，像開始談到要救1萬人的醫生或是要像愛迪生等發明家為改善人類的人活，不斷的創造發明新的東西改變人類的生活，這些都是人從生活中找到的志業，婚姻則是終極的道德教育，走入婚姻是因

為喜歡對方，從彼此不相同的兩個人，可以寬容忍受對方的一切缺點，而且讓自己的缺點被對方看見，拋棄自己穩私彼此生活在一起的人，從中了解彼此的婚姻價值及道德觀。信仰可以是宗教可以是一段話或者是父母親的期待，作者說身體依據給予的養分成長，靈魂則依據付出的愛成長，信仰的力量可以讓人更加快樂有安全感，讓人在危險與苦痛時仍能欣然面對給予自己力量。社群的力量更是不容忽視，哈佛大學曾經做過一些成功的人研究，他發現這些成功的人幸福的關鍵在於人際關係也就是社群的力量，社群的力量不需要您擁有一堆朋友，而是在你需要幫助及的安慰的時候，有時候家人並不一定能在這個時候幫助你，但在這時候如果有朋友可以拉你一把，聽你訴苦，安慰你讓你渡過人生的低潮，這就是人生社群的力量。

肆、結語

《第二座山：看見更深層的自己，追尋靈魂渴求的進階人生。》許多人在退休後，往往會突然因為離開具有成就感與充實過每一天生活的工作環境，然後感到生活失去重心，每天如行屍走肉般不知日子要如何過。人口老化是全世界的問題，只是嚴重情況不一。由於社會進步和醫學發達，人類的壽命一直在延長，老年人口也一直在增加，因而全球處處有老化社會，而退休並非結束，於是全球吹起「創齡」風，而「創齡學」一詞來自日本，以正面角度思索人生課題，在乎自己的態度及感受，為自己所創造的人生留下註解。每位創齡勇者，與其度過受到保障的生活，不如選擇充滿挑戰的人生。在任何一位權力者的面前也不畏懼，秉持自信，以自己的意志做決策與採取行動，去圓一個屬於自己的理想生活，這就是創齡的使命。

書中也曾提到「轉化」之所以會發生在谷底，是因為一直以來相當有用且令人愉快的某個東西必須先消失，那個東西就是自我意識，

所謂的自我意識就是「了解自己的真實個性」能力。自我意識過剩的人，常會覺得所有事情都跟自己相關，我們在第一座山上為自己建構的那個令人稱羨且理性的生存之道。世人發展出這個自我意識，是為了完成自己在第一座山的任務：在這個世界出人頭地、找到一份工作、留下印記、建立身分認同。但我們的內在有個更深層的自己，如果自我意識不消失，我們就看不見那個部分的自己。自我意識退位，心與靈掌控全局之後，人就準備好要展開第三座山的人生了，第二次世界大戰美國名將巴頓將軍有名句言「衡量一個人的成就不是看他爬得有多高，而是看他跌到谷底時反彈得有多高。」所以在人生低谷時，最好的方法就是要用反向的方法，把壞事當好事來面對，這就是轉化。

人活在世界上，他的存在使他有一種使命感，「使命感」這三個字雖然有些抽象，但如果自己能了解自己要做些什麼事，我們的心智將會比以往更加堅強，隨著資本主義成為世界的主流，追求個人的成就，特別是在財富與地位上的成就，也逐漸變成顯學，然而資本主義也導致功利主義的現象，過於偏差的追求個人的身份地位，變成了人生的主要目標，而這個目標卻也成為了一個枷鎖，變成了「羈絆」纏住了很多的人生，追求個人成就並不是問題，問題出在追求的過程中背後產生的困惑，譬如有很多看似非常成功且外表光鮮亮麗的成功人士，明明過著令人羨慕的生活，卻對人生感到疑惑且不愉快，或感覺到我的人生就這樣嗎？充滿著不愉快且時時感到人生失去了意義，並出現了比較的心態，到處比較誰過得好、誰過得差，這些人或許已經有用不盡的錢財，有開不完的名車，擁有著富麗堂皇的豪宅，被很多人形容為人生勝利組，但為什麼對人生感到不愉快呢？所以第二座山

這本書強調著「當世俗成就不再滿足你，你要如何為生命找到意義？」帶領著我們從不同的角度，看待人生的成就。

另外進一步提到作者所說的志業，我們的人在一生中不可無志，孔子說：「志於道，據於德……。」志於道是說，以「道」做為我的志向，何謂道？在此，「道」是指人之道，而「人之道」就是人生的正道。要立志走上人生的正途。「據於德」之「德」是就個人的具體處境來說，所要堅持的是在個人處境之中實現人生正途，所以「志於道，據於德」要合併來看。因為若將兩者分開，就容易變成道家的思想。老子的《道德經》，也是以「道」做為宇宙萬物的本體，並以「德」做為個別事物從本體所得到的根據，其所論的是萬物皆有「道」之基礎與「德」之表現，而儒家的思想則是針對人而言。儒家始終關懷人生，道家則是關懷人的解脫。道家認人的解脫是真正的快樂，儒家認為自我實現是真正的快樂。這裡產生一個問題；儒家要自我實現，道家要自我超越，到底哪一個是對的？事實上，自我實現在某一意義上就是自我超越，不過最高境界是否相通，就要看自己的造化了。

伍、參考文獻

- 一、第二座山 P. 17
- 二、創齡學
- 三、孔子