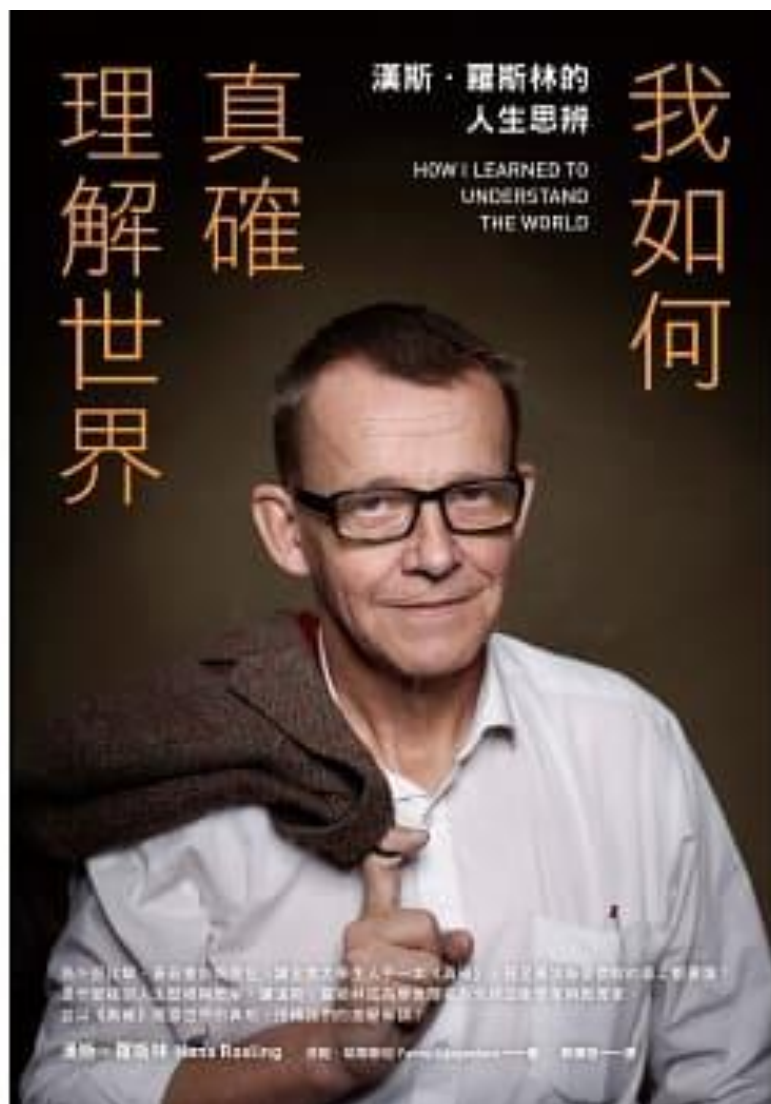




## 110 年度專書閱讀心得寫作競賽活動

如何認知世界?在生命最艱難的時刻  
--《我如何真確理解世界》讀後心得



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、內容梗概	1
一、從文盲到教授	2
二、發現世界	2
三、來到納卡拉	2
四、從醫生到研究員	3
五、從研究員到老師	3
六、從教室到達沃斯	3
七、伊波拉	4
八、我的人生演講	5
九、在內心的最深處，他其實並不無奈	5
參、中心思想、價值	5
肆、結語	6

# 如何認知世界?在生命最艱難的時刻

## — 《我如何真確理解世界》讀後心得

### 壹、前言

身處在這個快速變遷、動盪不安的社會當中，何者為真，何者為假，何者值得我們去探索，抑或者該用何種角度去看待這個世界呢？在被疫情肆虐的這段期間，醫療問題、人道問題，漸漸浮上檯面。在這社會上，我們總是會過度先入為主，以偏概全，此即心理學所謂之月暈效應，透過心理的投射，認為我們所處的環境就是比其他環境更好或更壞，讓我們在做出實際判別時，往往使得認知和事實之間產生巨大的鴻溝。然而，生而為「人」：一個有生命、能思考判斷的高級動物，我們常常找不到自己來到這世界上的價值，只會盲目的追求著一般大眾所說的一個人的價值等於一個人的社會地位及薪水，整天追求著名與利，被這個世俗的世界給同化，反而迷失了自我，就如同此書漢斯·羅斯林知曉了自己罹患胰臟癌才開始反思及學會理解世界，在生命最艱難的時刻做出抉擇。這，就是我選擇此本《我如何真確理解世界》的原因，想要了解生命的價值是什麼？人活著，除了三餐溫飽、快樂安穩的度過一生，整個生命週期還能有什麼意義及貢獻，而且每個人的立場及角色本就不同，俗語說「讀萬卷書，不如行萬里路」，我想…在能真正「行萬里路」之前，可以透過「讀萬卷書」來更認識這個世界上其他人的認知及看法。

### 貳、內容梗概

作者 Hans Rosling，一名臨床醫師，數據學家，也是一名公衛教育家，透過特有的數據泡泡圖及詼諧地敘述方式，紀載了個人在得知罹患癌症後，毅然決然的攜家帶眷前往非洲莫三比克擔任醫療服務，

對抗未知病毒及克服當地貧脊環境，以及理解無法完全運用其身處瑞典等歐洲國家的想法去套入當地村落，慢慢成長、轉變的人生思辨經歷過程。

### 一、〈從文盲到教授〉

作者父親透過工作時撿拾的硬幣，向作者教導歷史，從小建立他的世界觀，以及外婆亞格奈絲是如何帶著她的小孩慢慢挑戰、嘗試新的生活。至於章節所謂的文盲到教授，並非單指作者，而是從外婆亞格奈絲的不識字到作者成為教授身分，作者認為，整個成長的環境背景都是引發其後來轉變的驅力。

### 二、〈發現世界〉

作者的求學階段，處於冷戰-共產主義逐漸瓦解的階段，並且正值美軍介入南北越戰爭時，在大一期間認識一位人物-恩達多·蒙德萊。恩達多本為美國大學的助理教授，但之後卻回到莫三比克擔任解放陣線的領導者，並來到了瑞典發表演講，該演講對作者產生了重大的影響力，使其有了前往莫三比克行醫的這個念頭。

### 三、〈來到納卡拉〉

作者終於來到了莫三比克開始他的行醫生活，面對一個與歐洲不同文化時所產生的衝擊，像是在家鄉習以為常騎乘腳踏車代步上班，卻被當地人民嘲笑，只因他們沒看過成年白人騎車上班，認為是一種丟人現眼的行為。以及看診時的所見所聞，其中，一位懷孕胎兒堵在產道內，為了救治母親，只能做出將胎兒肢解的決定，然而最終母子雙雙不治。但作者還是備受當地村落敬重，只因其聽從護士羅莎女士的指示，幫助村人將遺體運回，讓作者感觸良多，原來赤貧對現實生活是那麼的令人無助。還有與來訪的瑞典醫生友人間談話內容更是讓人深省，究竟是要對來求助的患者全力以赴拯救，還是投入眾多資源

改善基層的醫療服務水平，以降低可能的嬰幼兒死亡率。

#### 四、〈從醫生到研究員〉

新的未知疾病出現(後稱綁腿病)，患者雙腿突然癱瘓，透過科學數據與分析，作者及太太抽絲剝繭地找出原因，營養不良以及自然毒素，導致神經系統傷害，更深層原因則指向旱災、農作物歉收，使居民難以取得其他食物，只得大量食用樹薯而導致。此次經驗使作者深入鄉野間，更加了解到饑荒與赤貧對傳統社會的負面發展是多麼的重大。於後，作者前往剛果一個偏遠部落繼續調查，在這裡，沒有預料到的事情發生了。一名未受過教育的婦人挺身而出，以清晰、令人信服的演說，讓村民同意進行抽血檢驗。藉此揭露出，雖然目不識丁，多數人卻有能力由情緒化思考轉向正確理解事實，其實貧窮人家並非天生都是無知，而是現實迫使他們在艱困環境下如此生活。

#### 五、〈從研究員到老師〉

作者再度前往另一個國度-古巴，該國近期出現一種怪病，神經嚴重損傷，至少已有四萬人受害。深入調查後發現，又是跟單一飲食有關。因蘇聯解體後的古巴極為飢貧，成年人多只吃米飯和糖，過度缺乏蛋白質和維他命，導致該種怪病產生。調查回國後，作者進入醫學院講授全球公衛課程，且有極多數學生對此感到興趣。然而，某次調查使作者有了極為震驚的發現。縱使選讀了這門課程，多數學生仍有著西方國家總是高於其他國家一截的成見、想法，且多採用二分法來談論世界。這讓作者領悟到，多數人對於這個世界仍是以既有的態度想法來看待，而未能真確的理解到全世界(除了歐洲，甚至包含亞洲、非洲……)正在改變進步。

#### 六、〈從教室到達沃斯〉

可移動式泡泡圖表問世，作者藉此讓我們得以在短時間內精準的

掌握全世界趨勢以及各國的發展狀況，並因此而受邀各演講場合。也藉此讓作者認知到了一點，過去他總認為高位者多半都以自我為中心，然而事實並非如此，不論是企業主對員工具有高度的責任心，亦或當權者對弱勢的照顧，都使其感到更為尊敬，世界的巨輪已經在不知不覺中開始轉動了。

在二零一一年作者重遊莫三比克，經歷了三十年，當地也已經有了現代化的轉變。過去工作的醫院有了分門別類的診間，看診醫師也有了十多位，對患者照的照顧水準也遠勝過往。然而，這並非代表整個國家已有了完善的醫療水平，在某些邊遠村落仍然保持在一九六零年代的貧窮中，原地踏步。而在莫三比克的最後一晚，作者與第一任領導者的遺孀。珍妮·蒙德萊聚會，也談論到了上述情況。其實該國的改變已非常巨大，但多數人仍以陳舊的想法來看待，以致無法完整的認知到他們的轉變。

## 七、〈伊波拉〉

伊波拉病毒的出現，驅使作者前往賴比瑞亞，使用他拿手的數據分析，透過 Excel 檔案來掌握病例數，並投入防治病毒的工作。經過了數月的努力之後，病例數迅速下降，這歸功於賴比瑞亞人民的努力，像是在各種場合設置洗手的空間以及讓較容易感染的孩童族群不用上學。在某日，米亞塔·班雅，追蹤與防治部門的副主任，來到了作者的辦公室，並聊到爆發期所遇到的最糟情況。她接到一通電話，米雅塔的孀孀出現了病毒的徵狀，然而人潮過以致醫院無法再收容病患，進而向其求救，但最終她的孀孀仍死於伊波拉。

於二零一五年，作者參加了世界經濟論壇，這裡匯聚了全球頂級的菁英，作者用三個簡短的小問題來讓與會者了解當今世界。「第一，過去二十年來，世界上赤貧狀態的人口比例?」「第二，全球滿一歲幼

童中，麻疹疫苗注射百分比?」 「第三，全球孩童人數將會如何急速、緩慢成長或不會增加?」從答題結果發現，縱使該會議聚集了無數的菁英與領導人，在這三個與全球局勢息息相關的問題上，答對率居然極低，不到百分之五十，從中顯示出，無論是哪裡的大眾、專家與領導者，對整個世界的面貌還有許多不瞭解、或某種心理阻礙而不願意去瞭解。也因此，作者開始使用了「真確」一詞來讓社會大眾認識我們想法上所存在的各種謬誤。

#### 八、〈我的人生演講〉

作者受邀於衣索匹亞首都向非洲的女性領導人發表演說，聚焦於如何在十五年內消除非洲的赤貧問題。然而，意想不到的發展出現，邀請人恩科薩扎娜對作者的演說提出一針見血的評語，非洲國家需要的不只是擺脫貧窮，更需要的是讓全體長期進步，與歐亞各國接軌甚至並駕齊驅。這有如當頭棒喝的一番對話，也讓作者理解到，原來，他也還是以老舊的觀點來看待非洲國家，並未真確的理解到這個世界已經有了天翻地覆的改變了。

#### 九、〈在內心的最深處，他其實並不無奈〉

透過芬妮·哈耶斯坦與安妮塔小姐的角度對於漢斯的側寫，更能感覺到漢斯先前的善良及智慧，且具有強烈的個人風格、直話直說、具有極強大的專注力來解決疑難雜症。

#### 參、中心思想、價值

本書中，作者利用真實發生事件的參與及認知，向我們展現了何謂真確，就是如何正確做事，如何理解不同價值觀與立場。從作者身上可見眾多角色的蹤影，彷彿偵探沉著冷靜的運用科學數據找出疾病的原因，又可如政客般與古巴強人卡斯楚間談笑自如，卻又有著醫護人員悲天憫人的個性。而對於作者的謙遜、勇敢和願意承認自身的不

足，勇於說出口，僅為了讓這個世界能夠有更真確的價值觀而感到更加佩服。

在新冠肺炎疫情肆虐的這段期間，作者的自傳故事，顯得特別呼應時事，然而時至今日，面對未知疾病的反應，歐美許多國家人民還是依舊相同，仍以舊有的觀念認定這次危機僅是個政府過度渲染罷了，依然抗拒著戴口罩，勤洗手這些可確保生命的動作。且部分主政者未能真確認知，醫療資源是有限的，若以無限的方式運轉下去，整個醫療體系將會崩壞瓦解。應當學習作者，以科學的數據輔以謙卑的心來面對這場浩劫。

身處於公務部門中，我們應更加反省生命中是否也常受到偏誤引導，因現今資訊雖然更容易取得，但假新聞充斥與同溫層效應比過去更加危險，人們通常都只相信自己相信的，因此我們更需要加強相關訓練，作為人民的教育者與幫助者，才能不愧對民眾對我們的期許。而另一個從書中啟發我的則是同理心，我們與他人的交流中總是會不經意地透露出我們的認知、偏見、刻板印象等……負面能量，只是這種想法有時候卻傷人極深而不自知。若身為公務員的我們能夠正確地了解民眾的說法及其內在想法，站在對方的角度上思考，並且將有意義的訊息傳達給民眾，明瞭或覺察到對方所要表達的話語，是否就可實現人人生而平等的大同社會，不再因為人種、貧貴、男女分優劣而減少紛爭。

#### 肆、結語

其實，這個世界已悄悄地在改變，只是我們沒有意識到而已；會造成這樣的局面，是世人口中的未開發國家正在進步，而他們的生活水平也在成長中，慢慢的健康教育及生活品質都在提高，所以我們不能以既定的價值觀來看待這個世界。俗語說「滴水穿石，積沙成塔」，



每個微小的變化，累積起來都相當可觀，容易變成溫水煮青蛙，等待事情成真才感覺驚訝，而忽略未知帶來的風險。而且，這世界上唯一不變的事情，就是每天每天不斷的在變化，所以我們應該培養一種對未知保留開放的態度及實事求真的習慣。

實在難以想像，在這個世界上，居然還會有因為糧食不足而導致疾病產生的國家存在，我們生活在台灣這個良好醫療環境的社會中是多麼的幸福。然而，作者他以熱情的實際行動與關懷的情感，佐以本書來讓大眾了解，只要我們盡力去追求人類福祉，願意為世界付出，就可以連帶解決經濟與人口的問題，讓我們的社會、世界邁向更好的發展。希冀我們能夠了解自我的侷限性，以學習對抗未知。希冀我們可以對公衛有更好的認識，以事實的認知以對抗廣泛的無知。

這個世界一直在轉動，而事實也跟著在變動，如果願意改變自我的看法，不要事事為自己的狹小觀點來做辯護，應對新知識、新事物保持開放的態度，願意接納不合自我觀點的看法並設法了解，我們要持續對抗這個充斥著謊言的社會，唯有認清事實，才能引領世界走向更美好。