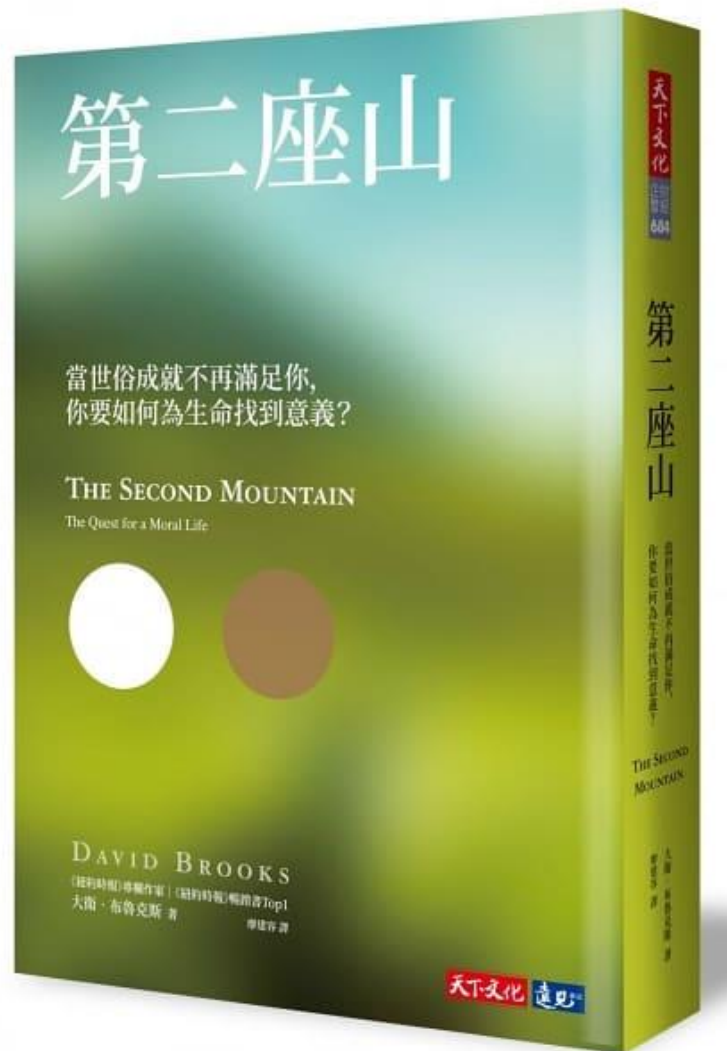




110 年度專書閱讀心得寫作競賽活動
生命的反思-「第二座山」讀後心得報告



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、內文概要	1
參、延伸思考	3
一、第一部、兩座山	3
二、第二部、志業	4
三、第三部、婚姻	5
四、第四部、人生觀與信仰	6
五、第五部、社群	7
肆、心得啟示	8
伍、結語	9

生命的反思-「第二座山」讀後心得報告

壹、前言

本書描述生命的起伏就好比是兩座山的形狀，人們在出生後不久，很快就會面臨不斷的學習，為了達到社會希望我們達到的樣子，必須努力追求學歷、職業、薪水以達到人生所謂的功成名就，這就好比是爬上第一座山；然而當人們抵達第一座山的頂端以後，滿足了物質的慾望卻又難以填補心靈的空洞，此時人們選擇放下權力與名聲去追求第二座山，注重心靈方面的成長，由從前的「以自我為中心」轉變為「以他人為重心」，社會中的汲汲營營已經不是我們主要所追求的目標，我們歷經各種磨難與歷練後，無論結果是好是壞，都將成為我們灌溉第二座山的養分。

以前的我們就像是群聚的植物，每天爭得你死我活，就只為了爭取更高的環境，接受更多的日照，藉此獲得更多的養分，但從沒思考過，只要起身實踐另一種生活方式，換一個環境與空間，就可以沐浴在真正的陽光底下。

貳、內文概要

作者透過五個章節介紹第一座山與第二座山如何實踐與心靈上的變化；整理如下，參考【表一】理解本書概要。

【表一】

第一部 兩座山	
第一座山	追求一切物質的目標，透過不斷的比較與擊敗對手，藉此獲得更高的成就，並且盡可能提升自我，得到他人良好的評價。

第二座山	放下一切紛爭，以奉獻與犧牲取代貪婪與競爭，人生轉而追求心靈成長，藉由付出得到愛與心靈的成長，透過服務得到滿足感。
第二部 志業	
第一座山	找到自己的志業，發現人生的目標，尋找一個願意努力的興趣或職業。
第二座山	將大量時間奉獻在自己的志業，對你的職業或興趣有一份熾熱的愛，以謙卑的態度面對並透過刻意的練習去專精這份技能。
第三部 婚姻	
第一座山	孤單的人們渴求被愛滿足，受到愛的衝動，會因為希望愛繼續延續下去所以走到了結婚，互相給予對方承諾。
第二座山	為了圓滿婚姻，將愛情昇華為親情，無私奉獻所有為對方著想，接納對方優點與缺點，認知人有不完美的部分，並且信任你的配偶，你和你的配偶將成為兩人團隊，任何困難都能互相配合度過。
第四部 人生觀與信仰	
第一座山	無神論者能享受到沒有宗教的便利，不需要遵守相關禁忌，也不用頻繁的互動及按照規律作息，所有時間都是屬於自己的。
第二座山	透過宗教的奉獻，人們有相同的目標與理想，人與人共同為信仰的付出將形成凝聚力，信仰會無私的接納所有不同的人，並透過禱告、跪拜、或其他宗教儀式安撫信徒的疲憊心靈。

第五部 社群	
第一座山	以資本主義觀點量化衡量利益之後組成社群團隊，在利益與金錢的考量下，人與人的互動並不是整體效益的指標，一切都必須以標準化進行。
第二座山	社群是需要經營與付出，當人們無條件對社群付出，社群也將給予回饋，人們筆直向前追求社會發展同時，也應顧及縱向的社交連結，如此才能完滿我們內心的需求與被需求的心靈。

參、延伸思考

根據本書所編列的五個章節，各章節閱讀感想如下：

一、第一部 兩座山

要理解第二座山首先必須解釋第一座山，目前我們大部分的人，窮其一生都停留在第一座山，何謂第一座山呢？簡單說，就是物質的滿足，生活在資本主義時代，所有東西都是自己爭取來的，包含聲望、財富、食物甚至家庭，都必須靠自己努力獲得，你努力的越多，所獲得的回報就更多，所以多年來為了贏得認可、為了追求目標、為了讓你看起來聰明且有吸引力，你可能花了很多時間在裡面，為了達到物質的滿足，你可以不顧一切往前衝刺，但這些努力的成果，到了生命的盡頭，你會發現，所有努力，什麼也帶不走。

然而，站在第二座山的人們，不願意與人爭，他們竭盡心力為他人付出，提升自己人生的格局，人與人的相處並不再是斤斤計較，而是無私地奉獻，藉此喚醒更深層的自己，透過分享與給予，所回饋來的遠大於努力爭取來的多，就像一部電影

的台詞：「握緊拳頭，裡面什麼也沒有；打開雙手，你擁有的是一切」《臥虎藏龍》。講的就是這種心境，當人們不再相爭，社會反而能進步，原有的競爭能以合作替代，取而代之所產生的能量將相當驚人，所以作者以本書講述第二座山的重要性，透過第二座山非但有心靈的成長，也能讓人與人相處的環境更加和諧，組織更加強盛。

二、第二部 志業

當你投身在任何工作或任務，請務必記得，並不是每個人都是完美的，沒有人生下來就沒有缺點！作者深信「我並不相信每件事情可以都井井有條且毫無破綻，相信我，每分每秒都有人在搞砸事情，但每件事的錯誤都意味著我們有機會去修正它，去將它導正至良好的發展」；部分的人發生問題後就開始將責任推卸，心理學上，只要人們把責任推出去，這個錯誤發生的原因就不在當事者身上，如果心理上對犯錯不會有任何愧疚，那就能一而再，再而三的犯同樣的錯，因為人們深信錯誤不在自己，所以不需要有任何的改變，如果這個情況由個人擴大至組織，將造成組織的集體對立，這對組織是相當不好的表現。作者希望人們可以透過本書，理解犯錯是人之常情，但必須適時修正，不斷累積經驗，並提出減少錯誤發生有一個很好的方法，即是練習。任何一個困難的科目，不論是園藝、結構工程還是語言，只要我們去學習，就會發現任何專長，它其實充滿挫折且漫長不易。但透過練習可以慢慢提升的，有時候太過緩慢，連自己都毫無發現自己正在慢慢前往專精的道路，作者道出「所有貨真價實的工作都需要堅決投入的刻意練習，願意一遍又一遍做著無趣的事只為了專精這個技能」。《竭誠為主》作

者章伯斯也曾寫道「下苦功是品格的試金石」。沒有人願意喜歡一直做單調枯燥的工作，但當人們喜歡上練習後，大量練習的成果將使人們獲得應有的尊重與信任；就像是公務界常說的提升專業度，藉此降低錯誤的發生率，更加完善你的工作或技能，如果能降低犯錯率，那怕是只有一點點，時間拉長後都足以累積龐大的收穫。

三、第三部、婚姻

婚姻是兩個人愛情的成果，當兩個人互相欣賞且喜歡，到最後慢慢越來越靠近甚至不能沒有彼此，便會走入婚姻，此時兩個人的關係就不單純只是愛，它包含了責任。當神父問：「你願意娶她(嫁給他)愛她(他)、忠誠於她(他)，無論她(他)貧困、患病或者殘疾，直至死亡嗎？」年輕的我們往往並不能理解這句話的重量，許多人是直到伴侶發生重大的事件，如突如其來的車禍、臥病不起，才會發現那句「我願意」是多麼的沉重！婚後並不是一個人過著我行我素的生活了，你(妳)必須付出你(妳)的耐心，去適應伴侶與你一同生活，而另一方也是如此的，這並不是一個人能夠做得到的，因為這是你們必須共同經營的課題。

此時一個家庭也能組成一個小小的團隊，如何組織與運作這個家庭，團隊是必須透過溝通來思考探討的，人們會為了家庭、婚姻付出巨大的時間與金錢，但也將獲得無可比擬的回饋，因為那是經營家庭的成果，獲得一個家的溫暖。所以常常有人說「家庭是甜蜜的負擔」，往往我們必需付出一切，然後才發現原來幸福一直在我們身邊，不要吝嗇付出關心與照顧，因為所付出的所有，都將以其他方式回報給自己。

四、第四部、人生觀與信仰

信仰在歐洲中古世紀就已經存在，過往的信仰是權力中心，透過信仰足以解釋任何人所不能理解的事物，但透過人類知識的成長與累積，科技慢慢教導人們解開一個又一個的謎團，然而就算是現今日新月異的社會，宗教卻仍然還是存在著，其原因主要是因為宗教與目前社會有很明顯的區別。資本主義社會講求的是個人能力、獨立思考及作業能力，越有能力的人將獲得更多的資源；然而宗教的力量並非講求個人能力的表現，應該說，恰好與之是相反的，宗教可以形成團隊力量的展現，只要一小部分人們的信仰，就能成為組織。信仰有可能是神話的傳說，也有可能是古人編造的故事，事實或許已不可考，但透過世代相傳，人們還是深信不疑，所以漸漸凝聚成一股不可小覷的力量。

作者說「只要你人生中有五個到十個人，他們的信仰跟你的信仰一樣堅毅與真實，你就能繼續相信下去」，當這個信仰慢慢再繼續擴大，就能成為一個組織，再繼續發展的話，發展成一個社區甚至一個國家都是有可能的。書中作者原先不相信宗教，但是了解宗教帶來的凝聚力，慢慢接受宗教，甚至虔誠的信仰宗教，因為宗教同樣是為組織做無私奉獻，組織將回饋物質所無法給予的精神能量，透過這個精神能量，能夠互相影響、互相激勵，拜恩的《秘密》寫著「沒有什麼不可能，不可能只存在你的心中」，就類似信仰的功效，只要相信，你就能辦到，就像現在人類生活的繁華巷弄，在以前都是民眾的信仰中心，台灣早期大部分都信仰道教，道教屬於多神論，明末清初從大陸到台灣打拼的人們，都會帶著自己家鄉的神明一起到台灣，

希望神明可以保佑自己家族發展順利，於是大家把自己供奉的神明拿到廟裡面擺著，一起經營這間廟，讓神民也有地方住，於是民眾之間產生了共同的信仰場所，有了生活中共同連結的場所，人們不定時會來廟裡祈求平安。等到地方一切順利發展後，信仰的人就變多了，往來人潮也開始慢慢增加，開始有人擺地攤賣東西，越來越多人常常聚集在這邊，為避免往來交易舟車勞頓，便有人定居於此，逐漸再形成聚落，以前的廟反而變成商業往來中心並繁華起來，例如台南的水仙宮、彰化的鹿港老街、雲林的北港老街。最初都是由信仰所形成的繁華市區，因此，只要透過大家共同信仰，就能進行相當團結的組織活動、甚至社會活動，作者認為信仰是能夠提升人與人的鏈結與增進活絡的必要方法。

五、第五部、社群

社群是構成社會的一個重要結構，每個人都有自己所屬的不同的社群。可能因為興趣、宗教或理想，相似的人們就會聚在一起，但是透過社群的影響，可以獲得比個人更多的資源。就像讀書會的同學，跟大家共享讀書的成果，也能獲得分享的經驗，每一次聽大家的分享，也能快速地吸收別的書。正所謂的教學相長，自己也更有動力唸書，如此很容易就形成正循環，這就是社群的力量。

如果全部的人都擁有積極的正能量，無形中就會激勵大家的心，但前提是每個人必須敞開自己的心胸，就像作者所說「第二座山的社會，是個關係緊密的社會。在這樣的社會裡，組織和社群會產生影響力。因此我常思考，什麼因素導致組織內關係變得緊密或淡薄」，只有每個人都理解社群大於個人，個人都

應該是謙遜的、願意傾聽與付出的，這樣的社群才能讓大家舒服自然地融入，方濟會修士羅寫道「善良的人會反映我們心中的善良，那正是我們喜歡這些人的原因」。相信每個人都喜歡與開朗陽光的人相處，因此少一點計較，多一點分享，往往就是形成緊密社群的開始。

肆、心得啟示

閱讀本書可以獲得許多心靈方面的成長，透過反思，我們可以認識與發現一個真正的自己，這世上沒有人是完美的，而就是因為沒有人是完美的，卻也讓世界產生了多采多姿的不同，生命就是這樣短暫而綻放光采，讓人想要不斷努力，不斷砥礪自己。如果每個人生下來都是完美的，那就沒有競爭與努力的必要，人與人也不需要互相幫忙與建立組織行為，就如同作者寫道「一個美好的社會就像一座濃密的叢林，裡面有藤蔓和交錯的枝幹。有深入底部的根部系統，以及枝幹和樹葉交織的天蓬。猴子在樹上嬉戲，蝴蝶在樹下飛舞。所有的生物在這個巨大的生態系統都有自己的安身之處。」不管我們身處什麼單位、什麼部門，都是需要經驗與練習，才能成就我們，在《刻意練習》一書中有提到「世界上並沒有天才，並沒有人天生就能獲得某項技能，但如果透過有效率且正確的方法刻意練習，每個人都能成為某地領域的天才。」每個人都有自己的優點與專長並且是獨一無二的存在。

常常在職場上有人會說「噢..這太難了，我做不到」或是「這個我學不會啦」，往往這些都是不想學習的理由，其實只要願意學習，每個人都能夠成長與進步，我們可以看到歷史上成

功的人並不會害怕失敗，並且敢勇於跨出舒適圈，例如比爾·蓋茲為了開發程式語言離開哈佛大學，將全力投入微軟；香港富豪李嘉誠於小學 12 歲輟學，50 年代靠賣塑膠花起家；史帝夫·賈伯斯當年入讀里德學院，但因為家庭經濟因素決定休學，開始了他開發電腦的志向。這些名人最初的條件都可能比我們更差，但是他們的共同點，就是瞄準一個想要努力的目標，然後朝著這個目標不斷努力與精進直到成為該領域的專業。如果只是一味的擔心失敗，不斷畫地自限、故步自封，永遠都無法前進，我們可以將人生視為有待體驗的無數個可能性，每個體驗都會實踐你不同理想與目標，如果這樣，每一天都將充滿挑戰樂趣。

伍、 結語

世界上並沒有任何生物，可以像人類這樣，透過合作能組織這麼龐大的工作網絡，並且共同完成巨大任務，蜜蜂或許可以透過團結合作組建蜂巢且抵禦外敵，螞蟻也能夠過團結合作養育數百萬螞蟻大軍，但是自然界的生物，沒辦法透過組織，像人類一樣進行如此龐大且精密的團隊活動，例如：鋪設馬路、建造大樓、造一座吊橋。當你仔細思考就會發現，團隊的力量遠遠勝過世界上任何生物的力量，人類在個人力量絕對沒辦法贏過熊、老虎、鱷魚，甚至要抓到兔子都相當困難，但透過團隊合作，人類可以展現出讓人想像不到的可能，正因如此，本書相當重視組織與團體的發展遠重於個人，當社會與組織共同成長的同時，個人也將同時獲得受益，所以站在第二座山的人，所看到的高度將遠高於第一座山，將想法提升的同時，理解事

情及處理問題的方式將完全不同，如果辦公室中每個人都能以第二座山的高度去為組織付出，在每次的錯誤冷靜的思考，並以處理問題優先於推卸責任，人與人之間的摩擦一定會大幅的減少，且提升團隊效益，只要能互相理解並看清楚事情的本質，就能進行分析且發現阻礙，以組織的立場共同解決與克服困難，往往會比一個人更快更有效率，於是人們將慢慢相信團體的力量，該份所得的成果也應由團體共享，這樣形成良好循環，將使組織不斷正向發展，組織也將不斷的進步，希望我們每個人都能發現自己的第二座山。