

# 用書脫魯

宋怡慧

如果，我們能反其道而行，就能在某個迷惘的時刻，以書的微亮尋求到光明的出路，為生命「脫魯」



# 01

## 談情說愛力

好好談戀愛有助於社會穩定！

- ✓ 「喜歡一個人會是怎麼樣的心情？」
- ✓ 「愛情重要？還是友情重要？」
- ✓ 「我想脫單，卻不想要受傷？」

怡慧  
tips

閱讀讓我們理解愛情、相信愛情，懂得經營愛情。

在一個怎樣盤點都不夠用的時代，若能善用閱讀力，兩小時就能閱覽別人精彩無比的人生，找到學習的源源活水

「問世間，情為何物，直教人生死相許。」

元好問在《摸魚兒·雁丘詞》的人生大問，信然，從古到今，我們都想知道：真正的愛情到底是甚麼模樣？

我們如何理解愛情？如何相信愛情？如何經營愛情？

愛情是元稹用「曾經滄海難為水，除卻巫山不是雲。」勾勒而出獨一的情專；還是《上邪》用「山無陵，江水為竭，冬雷震震，夏雨雪，天地合，乃敢與君絕！」模描一份等待的情深；抑或是《詩經·邶風》傳達「死生契闊，與子成說。執子之手，與子偕老。」對於愛情圓滿的企盼。

若從柏拉圖《對話錄》來看，愛所引發的吸引力是如此強烈的，甚至，在物之間形成強而有力的連結，不僅用愛來說明兩人之間的吸引力，更用來說明物體之間的物理運作。依照柏拉圖的說法來思考：每個人都該好好談個戀愛，過著幸福快樂的生活，就能為鞏固社會穩定做出貢獻。

真正的愛情好像不是努力就會有好結果，但是不努力絕不會有好結局。

如此錯綜複雜，又讓人飛蛾撲火似的愛情，到底要怎麼談？我們都準備好了嗎？一如張愛玲在《愛》說的：

於千萬人之中遇見你要遇見的人。

於千萬年之中，時間無涯的荒野裡，沒有早一步，也沒有遲一步，遇上了也只能輕輕地說一句：哦，你也在這裡嗎？

當痛苦與眼淚凝結為美麗愛情的見證，我們真的學會了愛？

當傷心與寂寞醞釀成堅貞愛情的信物，我們真的懂得了愛？

## 讓吵架變得有意義

喜歡和愛是不一樣的，如果你喜歡一朵花，你會摘下它。如果你愛一朵花，你會給它澆水。

愛一朵花，你會給它澆水。

——安東尼《這些都是你給我的愛》

「喜歡一個人會是怎麼樣的心情？」我望著為情所困而形銷骨立的學生問著。

「聽著他說話的時刻，就像在做閱讀測驗。」女孩天外飛來一筆地給我一個妙解。

「做閱讀測驗？是因為猜心嗎？」我提出自己的疑惑。

「他總是話中有話，從不給個明確的答案，其實，愛得很曖昧，也愛得很辛苦。」女孩哀怨地說。

「過去，老師總以為：激烈的爭吵意味兩人正處於惡劣的關係。但，根據調查統計的真相是：愛吵架的夫妻不會離婚，和平相處的佳偶分手機率更高！」我想起前幾日讀過的訊息與他分享。

「吵架？會不會弄巧成拙？會不會搞到分手？」女孩膽怯地問。

女孩的表情讓我想起張愛玲說的：「見了他，她變得很低很低，低到塵埃裡。但她心裡是歡喜的，從塵埃裡開出花來。」女孩不該為了這場感情而失去自尊自信，甚至，是愛自己的能力。

「當然不是盲目地吵架，認真地吵架是有意義的。一如《吵架吧！我倆明天會更好》提到：吵架若是處於真心誠意的互動，那會是另類的成長探險。茱蒂絲·萊特博士企圖以擁抱衝突，找到更美好的愛來破除我們對吵架的迷思，提供讀者十五種吵架類型、二十個錯誤認知、七條親密互動守則、六道幸福戰鬥處方，讓彼此為幸福而戰，吵架會讓你們因為知己知彼，愈坦誠溝通，關係愈好，建立彼此的新視野，進而擁有更好的明天。愛一個人不是遷就，而是透過真正的溝通讓自己成為更好的人，而不是只做對方喜歡的人。」我認真地告訴她自己的感受。

相愛，說穿了就是學習信任一個人。愛情發生的剎那，可能是自然而然地因似曾相識而一見鍾情；也可能是心有靈犀而一見如故，如果，因為愛著對方而能變成更好的人，那就是愛情的初衷，即便不得

已吵架了，也是因為想相互理解，想找到真心擁抱彼此的機會，攜手並肩地走向實現夢想的遠方。

## 靜下心去愛，圓滿彼此的關係

他們彼此深信，是瞬間迸發的熱情讓他們相遇。這樣的確定是美麗的，但變幻無常更為美麗。

——幾米《向左走，向右走》

年輕的孩子們在最美麗的時刻談感情，歷經曖昧不明的忐忑期，對方的一顰一笑，牽動自己的心思，看著學生跟著喜歡的人笑著、哭著，內心感動也焦慮著。

每個人都是愛上了，才開始學著愛人的。愛是人生的練習題，唯有靜心才能不死心；不死心才能不伎不求地試著去愛自己，也愛對方。

就像洪仲清說的：「如果我們想愛一個人，要對方減少防衛，那麼我們自己在心裡堆積的雜亂無章，要先整理乾淨。」如果，我們無法讓自己明白：這段感情的開始是愛，全然無瑕的愛，那麼，我們就會陷入相互牽扯的渾沌，我們的有所求，常常讓每段愛情故事的開始燦爛如花，結尾卻又沉默如土。因為，愛情是生活的一部分，而非全部，當熱情褪去，日常的柴米油鹽醬醋茶，還是必須克服的仍是現實情思。

## 愛他，從聽懂他沒說的開始

愛情是兩個人一起決議的事情，你說願意、他說好，就可以往下走。

——肆一《想念，卻不想見的人》

「老師，我最近被女朋友身邊的二姑六婆給害慘了。」男孩面容枯槁地說。

問題。唯有靜心才能感覺對方真正的感受，給予彼此關係更好的觀照，才能攜手度過相愛容易相處難的時期，安然抵達「你的過去我來不及參與，你的未來我陪伴到底」的愛情秘境。

愛情最迷人的地方是帶給彼此成長的機會，可以攜手走完同一條街，在圓滿地繞回自己的世界。談感情應該在輕鬆的氣氛下，讓情與愛自然地流轉，心夠靜，就能體會到對方的心意；心夠靜，就容易原諒自己的錯誤；心夠靜，就能讓愛自由順暢流動。一如洪仲清《靜下心去愛：在靜定中找到自己，也圓滿身邊的關係》提出的：專心過生活，有知有覺地感受，透過靜坐，運動，閱讀，記錄心情，讓愛情一如泰戈爾《思念》說的：「黃昏時的樹影拖得再長也離不了樹根，你無論走多遠也走不出我的心。」靜下心來愛，就能享受沉澱過的優雅。「堅強的大男孩，面對愛情，不可能那麼容易受傷的呀！」我開玩笑地說。

「老師，我已經說了：身高不是問題；年齡不是壓力，愛就是愛了，這樣還不夠嗎？那些好事者，還是要談斤論兩地說東說西，談戀愛到底關姊妹淘甚麼事？」男孩噙著淚水，深呼一口氣。

「其實愛是很矛盾的，尤其一邊是友情，一邊是愛情，對於青少年來說，還是個抉擇，多害怕同儕笑自己：有了異性就沒有了人性。年輕的時候，可以勇敢地愛著一個人，不管對方的身分、地位、家世背景，那麼純粹的愛，是多麼動人的呀。只是愛情是需要練習的，人生於世，談感情就像在修煉，面對卡關，還是要超越，因為一次又一次的學習，讓我更懂愛情這件事。」我試著安慰男孩。

「當你開始會吃醋，在意，嫉妒，甚至會哭泣、揪心、被虐心……就是真心喜歡一個人。只是對方真的懂你的小宇宙嗎？所以，郭彥麟《男人玻璃心：親愛的，我想明白你》才說：愛裡頭是充滿矛盾的。但也唯有愛，才能包容如此多而難解的矛盾。這本書乍看是替男人寫的書，出發點是要讓女生認識也讀懂男人的玻璃心，同理他哭不出來時，其實內心有委屈無處抒發；感受他輕彈男兒淚時，其實是與成熟地痛苦和解。這本書不僅能讓女生理解男生內心劇場的異想世界，也能讓男人因被讀懂而獲得溫柔的撫慰。我特別喜歡這個觀點：感情裡重要的，或許不是誰照耀著誰，而是彼此的凝視間有足夠的光。讓我能看見你，能夠愛你。」我說完也把這本書交給有著玻璃心

卻想好好愛的小男孩。

## 談場好戀愛，你快樂嗎？

談場好戀愛，必須要角色互位，別讓對方的玻璃心因不被理解而碎裂；談場好戀愛，必須要靜下心來好好愛，才能聽見彼此內在聲音而前行；談場好戀愛，必須要做好溝通，記住，善意的吵架是相愛成長的開始。

身為老師，面對孩子們的千奇百怪的愛情問題，我只能誠懇地說：「不管談不談戀愛，都要快快樂樂的。一個快樂的靈魂才有資格愛人與被愛。」

談戀愛需要正向樂觀的心態，即便爭吵最後也會和平收場；談戀愛需要誠心溝通的態度，即便脾性迥異也能好好相處。

即便遭逢分手風暴，也別捲入「自己是魯蛇」的可怕漩渦裡，誠實面對失戀、輕聲說聲抱歉，用祝你分手快樂畫上愛情的句點。

單身是種選擇，談戀愛也是種選擇。若能找到適合的人愛，就要真心認真地愛了；若是能一個人生活，也要活得精彩、過得漂亮。

一如御姊愛說的：「理性面對、全盤關照、勇於選擇、擬訂策略，不要把自己此時刻的難關放太大。」是的，不管愛與不愛，每天都想一遍：「我喜歡怎樣的自己？」游走在閱讀和文字的爱情秘境裡，你的愛情旅程，（風景）真的會和別人很不一樣。



### 推薦書單

《哈囉詩經！不遙遠的歌聲》，蔣勳，財團法人趨勢教育基金會。

《論美，論愛：柏拉圖《費德羅篇》譯註》，柏拉圖，商周。

《泰戈爾詩選 漂鳥集》，泰戈爾，笛藤。

《華麗緣散文集：一九四〇年代》，張愛玲，皇冠。

《此物最相思：古典詩詞的愛情體驗》，張曼娟，麥田。

《吵架吧！我倆明天會更好：深入內心，挖出渴望，讓親密關係再進化》，茱蒂·萊特、鮑伯·萊特，本事。

《靜下心去愛：在靜定中找到自己，也圓滿身邊的關係》，洪仲清，遠流。

《想念，卻不想見的人》，肆一，三采。

《男人玻璃心：親愛的，我想明白你》，郭彥麟，寶瓶。

《超說服心理學：這樣說，99%的人都會聽你的；50種表達關鍵句，讓人不知不覺答應你！》，神岡真司，采實文化。

# 08

## 挫折容忍力

世界因你而改變！

- ✓「跌跤之後，你能再站起來嗎？」
- ✓「挫折真的能讓我變得更強大？」
- ✓「失敗是成功之母？還是魯蛇人生？」

怡慧  
tips

閱讀為你撐腰，只要熬過去，世界因你而改變！

人生行旅，每到一個驛站，有人上車，有人下車。沿途邂逅的美麗風景，不期而遇的可愛過客，我們都在匆匆流光裡，選擇停留或離去，你帶著所見、愛過的一切——輕輕收藏在底心，勇敢往下一個驛站，繼續旅行、繼續生活。

每年望著學生揮手離去的身影，淚光閃爍著祝福：再見，畢業快樂！若我不能陪你一輩子，這十本書能在你遇見挫折時，找到解決的力量，也是老師送給你們最真摯的畢業祝福，讓你們在爾後的人生，即便面對挫折低谷，也能有勇無懼，因為你知道：有閱讀為你撐腰，有風有雨也能堅強挺過去。在挫折中，你看見自己勇於「突破」的毅力，堅持用「善意」和「愛」，「內觀」與「自重」找到容忍困蹇的

力量，進而有計畫地以「恆毅」之心「修練」自己，望見「希望」之光正熠熠閃亮著……

## 突破——捕捉燦爛的時光，送給自己

「為了偉大，人要有點瘋狂。」畢業是一場慶典過後的孤獨，你要重新省識自己：過去擁有的光環越多，扛負的包袱也越重。何不大膽離開舒適圈，從零開始，不急著打安全牌，靠夢想的力量試圖再次超越自己的極限，你得以轟轟烈烈地突破過往，擁有嶄新的評價。年輕的你，可以一躍再躍，成為更好的自己。我想用張西的話祝福你：有自己記得最清楚，也只有自己忘得掉。

## 挫折——當眼裡沒有淚水，靈魂也不再彩虹

「青春是一本太倉促的書，我們含著淚，一讀再讀。」青春可以大膽去闖，去開發自己，去經營自己，即便時光易逝，選擇自己喜歡的路，放手一搏，親愛的，你要做的是：無愧於青春；你要享受的是：為自己喝采的、震耳欲聾的掌聲。日子看似簡單，有淚水的溫潤，你值得用善意，讓世界感受到你熱情分享的幸福。我想用陳孜昊的話鼓勵你：青春就算跌倒，也可以很帥。

## 希望——不管世界多麼荒蕪，一定會有一朵花，靜靜為你盛開

「當失敗來臨，就是證明自己的時刻，這個時候能做的就是繼續勇敢編織夢想、並完成它。」樂觀是正向信念，因此，只要不喪失希望，不讓恐懼改變你的心，你無須討好別人，善待對我們好的人；無須攻訐別人，感謝對我們不好的人。如此一來，即便在看不到希望的灰燼，仍能開出一朵希望之花，讓你不懼怕失去，不煩惱心碎，面對它，你就能改變困局。我想用艾莉的話激勵你：「當人生的滋味混雜了淚水的鹹度，會有一種剛剛好的甜味。」

**內觀——也許我們很平凡，但平凡不代表我們做不了大事！**

「孤獨是人從事思考的狀態，寂寞是沒有思考活動存在的子然狀態。生命追尋的極致表現，就是與孤獨和平共處，甚至從中得到啟發與能量。」放慢步調，找到內心真正的快樂，享受寂靜的歷程，體會寧靜致遠的樸實無華。一如梵文「shanti」，快樂的寧靜，融合於和諧的大自然裡。不專注於結果的成敗，你會走在覺醒、實踐、療癒、超越的生命追尋旅程。我想用王溢嘉的話啟發你：「內觀心靈，尋找醍醐自我覺醒原力！」

**自重——青春就是讓你張揚地笑，也給你莫名的痛**

「人就是一條河。河裡的水流到那裡都還是水，這是無異議的。但是，水有狹、有寬、有平靜、有清澈、有冰冷、有混濁、有溫暖等現象，而人也是一樣。」世界的奇奧在於遍地開花，各自美麗，綻放情韻，引人入勝。我們要學會看重自己，擁有謙卑的自信；也要學會尊重他人，擁有對話的同理。對於冷言暗箭都把它當作善良的試煉。過關之後，才能真正挺直腰桿走在正直的路上。我想用村上春樹的話溫暖你：「於是我們領教了世界是何等凶頑，同時又得知世界也可以變得溫存和美好。」

**修煉——也許咬著牙忍過的苦難，是生命中最重要轉折點**

泰戈爾說：「不要著急，最好的，總會在不經意的時候出現。」人生很短暫，不要抱怨自己的付出撐不起夢想，有時候，夢想太大，我們修煉的時間需要更潛心恆久，方能有成。年輕不該把太多的時間拿來憤世嫉俗，忘了要把握機會積累自身的真功夫、硬實力。長大之後，你會越來越明白：自己的心怎麼看待這個世界，世界就變成怎樣。只管付出，不問收穫。唯有樸實無華的內化，才有力量圓夢。我想用許允樂的話提醒你：「人的內心長什麼樣，看出去的世界就長什麼樣。」

## 恆毅——上善若水，水善利萬物而不爭

人生無法劇透，快速成功學的確吸睛迷人，但是人生無法只靠速成或公式，成功是水到渠成，自然而然；成功是你好我好，互相溫潤，一如水謙卑的姿態。畢業後，該怎麼策馬揚鞭，擺脫選擇的迷茫與盲目？如果，年輕的你能拋開傳統物質至上主義，願意從各種微不足道的事物中發現幸福的秘訣，你就能多花些時間認識自己，不忘初心、不負光陰，活出極簡生命真正的精彩。我想用芬蘭人常說的希甦（Sisu）鼓舞你：面對逆境，拿出獨特的希甦精神，如涓涓細流般，擁有堅韌持久的恆毅力，戰勝一切。

## 善意——你讓別人舒服的程度，決定著你成功的高度

喧譁的時代，需要溫暖的傻瓜，你是，我也是。傻瓜越多，善意流轉越快，社會越發溫暖。善良不是弱點，堅強的人才有餘力行善。你千萬不要低估自己，一個有能力行善的人是多麼富足與榮耀，當你走上「日日行善」的旅程，你會發現：世界因你而改變了。原本充滿負面能量與惡意的人們，暗黑漸漸鬆動，人與我的關係變得可親可愛，世界也變得更好。我想用班奈黛特的話溫暖你：「與其抱怨，不如改變！」

## 愛——青春是不捨的惦念，即使不起眼，都是閃閃發亮的印記

年輕無法重來，如果愛上了，請你溫柔地對待他。相愛是幸福，用心相處是華麗的幸福；能在一起是幸福，懂得思念是奢侈的幸福。年輕的你，願意相信愛情的純粹，願意溫柔地傾聽，願意獨啜喜歡醞釀的滋味，願意看見連他都看不見的優點，尋找戀人限定版，只有你能抵達的有光一方。因為相愛，尋常的時光也變得不尋常了。年輕可以沒有理由地愛著一個人，叫做愛的特權。我想用林達陽的話溫柔你：「戀愛過以後才明白，真正的快樂，就是那種寂寞。」

## 計畫——對自己負責，就要對自己的時間負責

年輕可恃也不可恃，若能善用SMART法則，你的人生將更有效率。在時間拎得清的人，少奮鬥十年。何謂SMART？S代表的是具體的specific；M代表的是可衡量的measurable；A代表的是可實現的attainable；R代表的是合理的realistic；T代表的是時間目標的time-targeted。根據目標與時間管理，以要事為優先，透過組織計劃，持續地做著，不可能的任務也能在期限內完成。學會「套路」，擁有硬本領，效率就能提高，少走彎路，就能獲得更好的人生。我想用張萌的一句話鼓舞你：「有目標的人，對人生每一步都能穩健規劃，並按照計畫實現夢想，人生充滿節奏感。」

畢業恍若輕畫上美麗人生的逗點，我揮揮手向你道別，你緊握拳頭大喊：fighting。我知道：離開不是永不回頭，而是為了光榮歸返。我在這裡等你呀，見與不見，你若安好，我就安心。記著，挫折來臨時，正是你再次躍起的好時機。



### 推薦書單

《朝朝暮暮》，張西，二采。

《How Fun!如何爽當Youtuber：一起開心拍片接業配！》，陳孜昊，高寶。

《努力多久才可以喊累》，艾莉，悅知文化。

文化。

# 10

## 積極主動力

人工智慧來了

- ✓「人工智慧時代，學生應該學習什麼？做好哪些準備？」
- ✓「教育應該把眼光與重心放在哪些關鍵核心素養？」
- ✓「如何不讓自己被人工智慧取代？」



透過閱讀，深入了解時局變化，展現積極自主的態度，贏得先機。

AI時代來臨，百分之五十到六十的工作將被逐漸取代，我們面對新時代的艱鉅挑戰，壓力不容小覷。不過，每次危機的發生也是時代的轉機，AI時代可以是積極主動的時代，任何黃金創新的機遇，將會是時代躍進的大機會。

或許，成功的定義每個人想像的都不一樣。當你在裹足不前時，世界就變得很艱難；當你積極主動時，世界就很簡單。人工智慧時代，我們該如何引導學生學習？學生應該學習什麼？教育應該把眼光與重心放在哪些關鍵核心素養？跳脫陳舊的定見，讓學生學會積極主動出擊，搶得先機。

## 人工智慧來了

在人工智慧襲來，我們要如何因應才能在競爭的浪潮中立於不敗之地？李開復《人工智慧來了》讓我明白面對人工智慧時代的來臨，人工智慧將無所不在，甚至顛覆你對世界的想像。李開復和王詠剛的文字幽默中有警語，輕描帶過自己對於人工智慧的獨到與專業的見解：三次人工智慧的熱潮，穩步地與大眾需求緊密的接軌，並開創全新的商業模式，看似科技已造就新型態社會的潮流，是否會威脅人類現有的優勢，甚至取代就業的機會？作者提供豐富、實用的思考，借助人工智慧的核心學習法，讓我們有效學習，開展天賦，發揮特長，追隨己身的興趣，主動挑戰極限、積極做學習，培養獨立思考與創造

力的能力，實踐所學，應用於生活中。如何在教育互聯網的時代，搭建互動式的線上學習，做好積極主動學習的習慣，強勢迎向AI時代的挑戰。

## 找到活下去的理由

生活在自由國度的我們，要怎麼理解脫北者不自由的人生血淚經驗。朴研美《為了活下去》說過：「這輩子我最感激兩件事，一是我出生在北韓，一是我逃出了北韓。」對殘忍的過去經歷，你得有揮別的釋懷寬容，對暗黑生活，你要活下去，就要有主動解決、積極面對的態度。

朴研美在人口販子的掌控下，掙扎求生，歷經苦難，她橫越戈壁沙漠，以無比的勇氣逃離家鄉，驚心動魄的故事，勇敢活下去的毅力，在書中字裡行間仍藏有對人性善良永不會熄滅的樂觀。

每個人對「人生沙漠」的定義不一定相同，面對毫無邊際，看不見任何目標，內心又深感熾熱的當下，看似絕望的生活，又多麼需要主動積極的智慧相伴。握住希望，方向清楚，主動跨過「沙漠」，積極找到「綠洲」，跨過去，再躍過去，我們就走在希望的路上。

每個人活得最像自己的時候，就是願意回眸黑暗的時候，唯有積極主動，才能讓真實的人生無論面臨喜悲生死，都能坦然以對，每一段純美的歲月，都是用心走過，用情度過的紀錄。

## 世界是自己定義的

史蒂芬·霍金是這個時代最聰明的宇宙學家，也是科普暢銷書的作者之一。《我的人生簡史》是他向世人揭露自己人生與思考演進的歷程，二十一歲被診斷患有漸凍人症後，他面臨的人生挑戰，憑藉的是對人生積極主動的特質。一如自己認知可能不久於人世，他只有更加奮力向前，不斷獲得科學知識上的突破與跨越，才能證明自己活得不平凡。霍金的人生簡史，讓我看見他積極奮進的生活面貌，充滿勵志與淚水的人生，無與倫比美麗的超越，來自於世界是自己的定義的，他以積極主動的熱情生活，就能走出「與人交心、睿智有光」的人生旅程。

## 與其疲憊當濫好人，不如選擇做自己

年輕的孩子多半受困於同儕的眼光與壓力，被迫於似是而非的正義或善良，當你無法積極自主，你的人生只能「被選擇」。《可以善良，但你要有底線不當好人》說：比起花心思，配合十個豬朋狗友，不如積極自主地展現待人處事的底線，透過磁吸效應得來的真心朋友，才會更有價值！善良是一種智慧的選擇，以愛為名其實是一種情緒的綁架，勇敢地找到人我之間，相處的界線，被討厭，不等於「做人失敗」，連自己的底線都能犧牲，你還談什麼積極面對未來挑戰？學習捍衛自己與他人的距離，不要任意讓別人跨越善良的底線，懂得拒絕自己不喜歡的人事物，讓善良不只善待自己，也同理他人的能力，你的善良要有積極主動的鋒芒。

## 積極主動的傻瓜哲學

法國小說家尚·季沃諾的書寫情節竟然在現實人生中，三十歲的賴倍元決定在大雪山種下第一株苗開始，就為他贏得「臺灣樹王」的美名，他積極自主地選定人生目標，立志要一輩子種樹，即便散盡家財，耗費二十億元，也要為臺灣種下三十萬棵樹。《賴桑的千年之約》，實踐是積極的傻瓜哲學，一個從年輕到現在橫亘三十年不變的選擇，賴桑種樹的內在信念支持是什麼？種樹，實踐「簡單的事重複做，你就是專家；重複的事認真做，你就是贏家。」一個人把對的事，做到很大時，除了讓人深受感動，我們看見的是一個人堅持走自己的路，需要積極自主的心念與熱情，賴桑讓我們在追逐人生方向時，替許多幽微的生命提燈，為迷惘的人綻放生命燦亮的微光，鼓勵我們邁開腳步、積極向前。

## 雞蛋和石頭的選擇

黃益中《向高牆說不》開篇就提綱挈領地說，他期待學生能學會思考。他說：人生如果可以重來，他希望自己不要那麼早當老師，他想花時間去探索人生、追尋夢想。臺灣年輕的孩子應該學會積極主動力，不讓別人告訴自己，你應該向右走或是向左走。黃益中期待年輕的孩子，能離開舒適圈，利用空檔年，積極自主地選擇生活的樣態，

可以去旅行，可以去探索興趣，可以在上大學前學習一些社會經驗，讓自己變得更成熟。對於教育，我們太功利也太速食，因此，黃益中教會學生的是，我們都需要暫停，讓生命留白，靜慢下來，反而能讓自己找到積極自主的能量，讓內在充滿自信。黃益中談的不是知識的堆疊，是雞蛋和石頭之間，我該選擇什麼？從選擇之間重新省思生命的價值，每個人都有機會用生命的熱情徹底改變歷史，只要你願意從現在開始捲起袖子去努力，展現你的主動與積極。

## 等待與覺知是積極自主的前聲

潘蜜拉堪稱甜蜜快樂的斜槓女青年，從不同文化的對比中，我們所學到的「優雅」法式教養，孩子不是我們人生的複製品，教養是要孩子學會積極主動，這些教養需要等待與體驗，讓孩子自然地融入生活的步調與氛圍，在既有的規範與框架中，尊重他人的時間與選擇性，找到自由與獨立的個人靈魂。法國人冷靜、優雅特質源自於許多「微不足道」的生活哲學，法式的停頓、等待、覺知看似簡單的內省，原來都是法國人能自主做自己的原因。

## 三本小說讓你學會積極自主

閱讀的世界，人人平等，只要你願意，就能找到知識的力量，積極改變世界的自主性。我和學生不追星，卻常一起追書，因為閱讀比其他偷了不少安靜閱讀的甜美時光，更可喜的是，我和學生選擇用閱讀連結課室的情分，也從文本中，學會積極主動的能力。在有溫度的教與學的世界裡，孩子用他們喜歡的三本小說讓我明白：閱讀是一種品味，選擇甚麼樣的書陪伴自己、救贖自己、開悟自己。《盜墓筆記》展現大量盜墓術語和盜墓知識，劇情架構龐大緊密相扣，劇情天馬行空又真實生動，懸念重重、步步驚心，古墓風俗和鄉野傳說融入其中，在糾結人生局勢裡，每個選擇扮演何種角色，想要做出何種選擇，都展現生命情韻的自主性。丹·布朗曾說：「我的父母都是老師，因此我對歷史和研究才會如此著迷。事實上，如果我沒有成為作家，我很肯定自己一定會當老師。」每個人對自己的人生選擇展現自己的積極自主性，《達文西密碼》讓牛頓、波提且利、雨果，和達文西牽涉其中的秘密組織，隱藏在西方文明史上最大的歷史真相，為讀者帶來找到隱藏的歷史背後的真相，積極自主讓你找到神秘事物的刺激感，答案往往藏在被忽略的細節裡，從線索爬梳真相，解開答案的

暢快，你優游在人物積極展現的生活情態。至於《詩魂》與前兩部小說有異曲同工之妙，被譽為東方的J·K·羅琳的陳郁如以穿越時空、冒險闖關為寫作軸線，以生動活潑說故事的口吻，讓唐詩解密的旅程變成一段又一段的奇幻的自主成長之旅。

三部小說叩問讀者：人生的答案只有自己知道，選擇什麼樣的人生方向，你就能走往自己的人生桃花源。面對人生，你可以再大膽一點。當生命做出決定之後，盡情展現積極自主的態度，就能對探索世界做出最大的熱情值。



## 推薦書單

《人工智慧來了》，李開復、王詠剛，天下文化。

《為了活下去：脫北女孩朴研美》，朴研美，大塊文化。

《我的人生簡史》，史蒂芬·霍金，大塊文化。

《為什麼法國媽媽可以優雅喝咖啡，孩子不哭鬧？：法國式教養，讓父母好輕鬆，孩子好快樂！》，潘蜜拉·杜克曼，平安文化。

《可以善良，但你要有底線不當好人：人際關係斷·捨·離，勉強自己和別人好，不如找人真心對你好》，午堂登紀雄，方言文化。

《賴桑的千年之約：「臺灣樹王」30年耗費20億元，種下30萬棵樹》，陳芳毓，遠見。

《向高牆說不》，黃益中，寶瓶。

《盜墓筆記》，南派三叔，普天。

《達文西密碼》，丹·布朗，時報出版。

《詩魂（仙靈傳奇1）》，陳郁如，親子天下。

# 17

## 媒體辨識力

假新聞充斥的恐慌

- ✓ 「這麼多假新聞，我該怎麼制止？」
- ✓ 「我不想變成網路謠言的受害者。」
- ✓ 「內與外、虛與實，我們追求的真相是什麼？」

怡慧  
tips

在自媒體盛行的時代，努力找到內在的平靜與和諧，快樂地向前走。

「老師，日本關西受災國民之假新聞事件，讓我發現有許多偽造、扭曲、不精確的資訊四處流傳，我們有什麼辦法制止嗎？」學生關心時事的問起。

「這似乎凸顯訊息爆炸的時代，盡信網路不如無網路，當我們不假印證，隨手轉傳的態度，助長了假消息的盛行。」我認真地回答學生。

「還記得臉書剛風行時，玩家除了常到開心農場採收作物，另一個目的是玩心理測驗，然後發文分享。這個舉動是為了了解自己，還是讓朋友透過社群了解自己呢？」我接著問了學生。

## 演算法比你還了解自己

當臉書和谷歌提供的大數據即便準確無誤，大數據的判讀，任何科技的發明始終該來自人性，OK Cupid大膽創新關於人類行為的調查，一場醞釀的認知革命正在發生。《我們是誰？大數據下的人類行為觀察》提到：不管是臉書、推特、Reddit、Tumblr、Instagram……等社交網站，一躍為新一代的人口學家！這些新科技產物下的演算法，看來比我們自己還了解自己。」我自問自答地拿起一本書給學生。

「我們是不是該更有智慧地了解自己、認識他人，而非隨波逐流地讓大數據來決定我們向左走、向右走的方向，以及影響我們看待世界的角度與視域。」學生聰慧地回應。

「西北太平洋樹章魚（英文：Pacific Northwest tree octopus）源自一個網際網路惡作劇，由Lyle Zapato於一九九八年始創，架設網站，論述一種不存在的虛構章魚物種，要求學生根據網頁資料，上交報告。百分之九十的學生幾乎都相信：樹章魚是能夠同時在陸地及水裡生活的生物。你們覺得這個事件荒謬嗎？」學生聽完都沉默起來。

「具有辨識和了解大眾媒體對於個人正面和負面影響的知識與能力，而不受到媒體的不當影響，這樣的媒體識讀力就相形重要。在使資訊媒體時，我們要擁有辨別訊息與批判思考的能力，取回使用媒體的主權地位，重視對隱私權、正確性、智財權、使用權等課題。一如提姆·歐萊禮《未來地圖》說：『你看待世界的方式，會限制你的視野。科技帶來的真正機會，是擴展了人類的能力。』在不可預知的嶄新世界生存，每個人都需要一幅智慧地圖，去辨識生活的真偽是非。」我繼續拿起第二本書分享起來。

## 寶貴的注意力留給自己

「吳修銘《注意力商人》提醒我們必須懂得何時關機，認清『注意力商人』的手法，明白自己何時會陷入被影響、被出賣的困境，把寶貴的注意力留給自己，正是現代公民必備的常識。」我拿起第三本書引起他們興趣。

「當你知道自己喜歡的餐廳、衣服品牌、慣用手機，甚至投票給特定政黨，都是經過精心設計的『誘惑』時，你該學會拒絕，不再被那雙『看不見的手』給操控了。韓國教育電視台EBS

「Docuprime」節目特輯，試圖告訴人民：剛開始，大眾絕對不是一開始就失去理性，我們都像鐘擺一樣，在真理與魅惑中，不斷擺盪，當媒體持續不斷侵入私領域，傳遞目眩神迷的訊息時，它潛移默化地改變我們的意識結構、影響我們的世界觀。當媒體的誘惑成功攻佔我們的信念，媒體作戰就成功了。所以，吳正浩《吸睛公式》要我們面對這些席捲而來的公關行銷技巧，你不只要懂心理學、社會學、統計

學，最重要的是辨識精心設計的「誘惑」，它不是真實人生，只是個包裝過的假象。杭士基在《誰統治世界？》書中精闢解析目前的國際政局，例如，美國為何與中東國家產生衝突？與中國在政經上的拉鋸？美國如何走向帝國主義之路？人民如何被媒體操控卻不自知？他細微的觀察、一針見血的剖析，人們可以冷漠及無知，也可以覺知溫暖。」持續推薦起第四本與第五本書。

## 媒體是人的延伸

「如果，覺得還讀得不過癮，還有《認識媒體》可以參考。這是一本使你洞察未來的變化與媒體對人類所造成的巨大衝擊的經典之作。作者麥克魯漢告訴我們：時代全然轉變，無論資訊電子化、溝通網路化、全自動設備不斷創新，生活也被媒體全面性的影響而轉型。進入網路時代，現實世界的人際關係，默默地被媒體改變的日常與生活秩序，被顛覆的邏輯與意識，都被媒體控制與深植卻不自知。媒體是人類的延伸，如水可載舟亦可覆舟，過度依賴，其他知覺可能喪失的變與不變之間，美好的思想與價值應該有所固守而不能偏廢與更替。」

當社會越來越暴躁，我們不只失去耐心也失去包容的力量！一如博愛座只有老年人與小孩有資格坐，年輕的病人只能罰站？這種正義魔人的存在，容易激動又難以溝通，不只讓我們感到無奈，也活在一個反應過度的社會！處於多元價值的社會，網路霸凌與負評足以毀傷他人一生清譽，媒體選擇自己的觀點報導，我們要該如何判斷與自處？榎本博明《暴走社會》收錄十三種典型的暴走現象，歸納反應過度者的人格類型，並從企業、媒體與個人三方面來著手，提出有利的解決之道。

還有，傑夫·賈維斯教授著眼在未來發展，在《媒體失效的年代》指出：媒體必須學習其他產業，提供讀者更大的關聯性、個人化服務，以及更大的價值，帶領媒體人走向美麗新世界。在自媒體的時代，身為內容創造者的你，在新科技的包圍下，「媒體」是如何體現它的功能？作者提醒讀者深思：如何使用新科技的力量，不只成為永續經營的商業模式，還能實質用來改變世界潮流與價值。甚至提醒我

們：新聞工作者扮演的角色不是為公眾提供見聞，而是協助他們為彼此提供見聞。讓新聞由其流失的美好過往轉移至無所不能的光明未來。

## 不確定的訊息請別轉發

威廉·布隆代爾《報導的技藝》這是一本歷久彌新的採訪、寫作、修潤心法書。它要讀者先泛讀、再精讀、標註索引找出故事元素，是由《華爾街日報》內部培訓手冊改編而成的報導寫作聖經。

「自媒體」時代，紀實寫作的內容才是王道，按部就班地教你說或寫一個有吸引力好故事，不用靠聳動腥羶的話題，取而代之的是用一則有系統的「主題陳述」報導，燦亮社會黑暗的角落，觸動人性光明面，它成為許多媒體人奉為新聞專題和雜誌寫作課程的教材，收錄大量精彩範例，傳授採訪技巧，教讀者精煉進化「報導」的繁複技藝。如考慮「時間」、「距離」、「涉入對象」三要素，尋找事件的核心細微人——「智者」、「文人」、「師傅」，讓你深入故事的核心細微處，記者應該是「說故事的人」，要像小說家打磨文字技巧、培養敏銳的觀察力，活用「漸進式讀者參與法則」等。當讀者對故事難以忘懷，甚至促使讀者進一步採取行動，一篇好報導改變的不只是閱聽人，有可能是整個社會潮流與價值。

面對生活的小道消息、社群耳語、假新聞不等，若不加以查證，常讓當事者一夕之間陷入百口莫辯的集體霸凌。因此，面對不確定的訊息，我們先存疑、別轉發，做好辨別消息真假之後，再做出是否轉傳或發布的決定，這是當今我們該有的媒體辨識力。

記得，第一次看完《楚門的世界》內在的衝擊與震撼，處於媒體發達的時代，人們為了追求真實，創造真人實境秀，當楚門滿足所有人的窺視欲，卻陷如絕境時，我們還記得：當每個人都對你說謊時，你要為自己保守誠實的清明嗎？身為媒體人，蔡康永用「高情商」改變自己的人際關係，也改變他人的命運，他在採訪時傳遞溫柔的堅持，冷靜的同理，即便為了娛樂效果，也做到戲而不謔的底線，精準報導與人和的平衡，懂得「恰如其分」地拿捏自己與他人的情緒，贏得馬東讚譽蔡康永是世間少有「讓自己開心，也讓世界開心的人」。《蔡康永的情商課》提到：是不是有些是別人很相信、很認真的告訴我

們，卻誤導了我們的事？例如，用「乖」做標準，來稱讚小孩，難免會讓小孩以為「聽話」會是一種重要的人生成就……

生命活在真與假、是與非的判讀中，如果我們走向真理，就能明白不再人云亦云、不再活在別人的眼光或期待裡。或許，在自媒體盛行的時代，我們更該問的是：如何靠媒體辨識力為自己找到內在的平靜與和諧，面對真假難辨的世代，做出好決定，避免生命的集體恐慌。



## 推薦書單

《我們是誰？大數據下的人類行為觀察》，克里斯汀·魯德，馬可李羅。

《未來地圖：對工作、商業、經濟全新樣貌，正確的理解與該有的行動》，提

《蔡康永的情商課：為你自己活一次》，蔡康永，如何。