

# 松鼠悅讀會

## 女性在職場中的反思、革命推翻舊體制 (第一次讀書活動)

書名：羊毛記、挺身而進

日期：102年11月08日 地點：A110室國教處辦公室

出席人：廖紋苹、許淑妮、王儷儒、林姿呈、劉仁卿、田美英、余沛鏗、林芷嫻

### 【讀書心得 / 討論內容】

#### 【羊毛記】

故事背景敘述大家都住在地下，巨大的圓筒型地下碉堡，總共一百四十四層樓，分布了像是住宅、資訊、機電、灌溉、育兒等區域，就像我們現在所居住的社會，只是所有的一切只能活在地堡。同樣的，地堡裡也有權力或職業而劃分的階級，當然也有所謂的禁忌，就是所謂的「出去」，也就是想要離開這個地堡，到外面去看這個世界。

謎團就是圍繞著鏡頭，是代表希望的意象，地堡對犯死罪的懲罰，就是到地面清潔鏡頭，在防護衣失效之後，就會吸入毒氣而死亡。那麼，為何每個被處罰的人，在沒有人監督之下都心甘情願清潔鏡頭，行動背後究竟隱藏著什麼樣的動力，以及不為人知的秘密。

隨著故事推進，我們會發現這地堡內人類的存活是個欺瞞，而被送出去的人之所以會乖乖地擦拭鏡頭也是因為受到了欺騙。原來地堡維持著這樣的運作不只是表面上看到，包括首長控制政治權力和保安官等等，而是背後有著一套系統和黑手在掌控一切。為了維持地堡的封閉性和運作，知道內情的人會不惜一切殺害對地堡有可能造成威脅的人，因為造成威脅的人，已經近乎發現了真相，並且會散布給群眾而造成暴動。

女主角茱麗葉勇敢的揭發事實的真相，認為應該讓大家知道真相，而不是讓大家害怕，有自己的思考方式堅持到底。但是在情感方面，作者似乎還拿捏不到如何

與讀者產生共鳴，茱麗葉的第一段感情是喬治，但是書中處理的細節卻不是交代得很清楚，會讓人覺得這個角色是多餘，而的二段則是與盧卡斯之間的感情，對我還說他們是只見過兩次面的陌生人阿，就可以產生感情！

我認為最精采的部份就是描寫暴動的部份，甚至主角根本不是茱麗葉，她只是一個暴動的導火線。從一開始電機區的人們發現事實與政府灌輸的相去甚遠，他們想要真相，所以暴動，在暴動的過程中，有人支持、有人反對，有人漠視，雖然資訊區的結局失敗，但是他們卻得到的真相，也發現茱麗葉還活著。

雖然這只是小說，當是有許多議題可以探討。像是當權者對資訊的控制以及各種制度，以現在來說就是政府利用公權力操控媒體或是共產黨要控制人民的思想所制定的法令等。舉例來說，政府知情某件事，卻不告知民眾，才有那麼多人想爆料。差別在於，我們爆料，並不會受到死刑的判決，反而是由媒體逼迫政府去查詢真相。此外，這也像是中國的政治手法，他們控制人民思想以求安定，如果大改革，就會產生暴動。

可以藉由這本書來反思現在執政的政府，是否也是以要便民為由，實則是為了自己的利益呢？我相信答案是顯而易見的，只是為了利益，而不是真正的謂人民著想。

最後，我思考著，到底人要活在自己永遠不知道真相的謊言中還是知道殘酷的真相，哪一個會比較快樂？

#### 【挺身而進】

作者 Sheryl Sandberg：「我們是新世代，需要新的方法。」 「每個人(不分男女)都必須了解和承認，刻板印象和偏見扭曲了我們的想法，讓不公平的現況持續、沒有改變。而我們不該忽略性別差異，我們應該要接受男女有別，並且設法來超越差異！」

其實，與其說這本書是為女性寫的，倒不如說是為所有人寫的，因為無論男性或女性，挺身而進都是重要的！我們不該給自己設限，給自己畫了一圈圈，就再不跨出去了，事實上，圈圈外的風景也許更美麗，也可能更合適我們去欣賞和經驗。

第一次認識作者是先在 TED TALKS 頻道上聽了作者的演講，條理清楚，簡單又易懂，她想表達的就是要尊重自己，傾聽自己內心的聲音，勇敢向前邁進，是非常鼓勵人心的！之後她出書了，這本書一樣的簡單易懂，也能幫助自己有更多的反思，到底要不要改變？到底要不要堅持到底？世界真的會因為我而改變嗎？這樣的自信要被建立、要被堅持！

職場上女性領導人真的不多，在華人社會更是如此，但是，我們不該被限制住，特別是女性真的不需單打獨鬥，可以更多與週遭人的交流討論，討論變成思想，思想也可以改變行為，行為就能產生改變舊有體制的影響。

但是，我覺得男女還是有別的，否則當初的創造就一種性別就好，我想創造主一定有祂的美意，男女之間的平衡與抗衡都是刺激社會發展往前進的動力之一，若我們不再只是等著被貼標籤，我們就會擁有改變的能力。

# 松鼠悅讀會

## 主題：男孩教養守則

(第二次讀書活動)

書名：決定男孩一生的 0~6 歲教養法：日本教育專家 20 年經驗教你提升孩子學習力、社會生存力

日期：102 年 12 月 06 日 地點：A110 室國教處辦公室

出席人：廖紋革、許淑妮、王儷儒、林姿呈、劉仁卿、  
田美英、余沛鐸、林芷嫻

### 【讀書心得 / 討論內容】

教養一事，該如何教育小男生或是小女生，是全天下父母，最關心的議題之一。本書作者竹內繪里香，利用觀察法及多年來對 7500 位兒童相關研究歸納出本書寶貴的教養經驗。國外知名的親職作家，例如 Steve Biddulph 對男孩教養一事，與本書作者的部分論點有相同之處。國內學者洪蘭在腦內乾坤(Brain Sex)書中提到男生與女生的差異，在男孩的發展原則及對應的教育方式，與本書觀點一有相似之處。因此，本書所提供的教養原則與教養方式值得所有父母參考。

竹內繪里香認為學習力與社會生存力是教導小男孩成長過程中的重點。學習力包含好奇心的培養、專注力、積極度；社會生存力包含獨立、自信、忍耐、體貼。所謂好奇心，父母不要一味阻止，對孩子說「不行」！，她認為孩子需要歷經失敗，才能了解事務的道理，鼓勵父母讓孩子嘗試失敗。作者也指出男孩的調皮搗蛋，是立足社會的基礎，應讓孩子自由發揮。男孩子在 6 歲前應費心照顧，往後的發展父母就比較不必費心。

身為三個小男孩的父母，我非常認同此書的道理。我堅持玩具不多買，如果只有一樣，則孩子之間必須分享，當三個孩子在搶玩具時，彼此都需要一些包容、退讓與忍耐。我認為是不容易的。至少比起我小時候的經驗，因我沒有兄弟姐妹，與別人分享的經驗自然比起三個孩子還來得少，但我仍堅持如此，因為經由與家中兄弟之間的互動、練習，我希望以後他們的人際關係會更好。以往的男性教養中較少提到男孩需要培養體貼心，本書有明確提到五歲的學習重點就是體貼心。我認為男孩可以跟女孩一樣有一顆體貼、溫柔的心，如此，對於自己的情緒，與他人的互動都有幫助。最後，我認為教養的過程中，父親及母親的角色都很重要，本書也有提到父親的示範對孩子的成長是有加分的。我覺得這真是一本不可多得的好書。

# 松鼠悅讀會

增加日常生活中的意志力；探索靈魂與生命奧義的珍貴經歷

(第三次讀書活動)

書名：增強你的意志力

天堂際遇：一位哈佛神經外科醫師與生命和解的奇蹟之旅

日期：102年01月15日 地點：A110室國教處辦公室

出席人：廖紋革、許淑妮、王儷儒、林姿呈、劉仁卿、田美英、余沛錚、林芷嫻

## 【讀書心得 / 討論內容】

書名：增強你的意志力

作者：Roy F. Baumeister、John Tierney

導讀人：許淑妮

作者 Roy F. Baumeister 與 John Tierney 是意志力研究領域的權威，在本書開頭提及了心理學有名的「棉花糖實驗」，研究四歲兒童如何壓抑立即享樂的誘惑，當每位小朋友單獨待在實驗室與棉花糖共處，必須努力抵抗誘惑才能獲得第二顆棉花糖，而後學者追蹤這些參與實驗的兒童的學業發展，發現小時能展現強大意志力的人，學業表現與考試成績的確比較傑出。

**學者提醒我們，意志力兩大定律：**

**意志力是有限的，用了一點就消耗掉一些。**

**每個人做不同事情倚賴的意志力，其實是來自於同一個帳戶。**

那要怎麼增強自己的意志力呢？

簡單而言，用吃就能。葡萄糖是大腦的補給品，所以補充了葡萄糖就能維持意志力，但記得挑選低升糖指數的蔬果，以免迅速補給的熱量又急速的耗損。此外，肚子空虛時做的決定可能都很衝動，想想你上次餓的時候點的東西是不是有點超過、有點多？同樣的，累了就去睡覺才是上策，才不會讓維持意志力重要的葡萄糖轉去維持你的精神氣力，影響判斷決策。

代辦事項列舉的學問很重要，要精確地寫出具體行動，才能快速被執行，而不是籠統的說我要做作業，項目不要多，設定務實目標，聚焦在正在做的事情上，追求心如止水的境界「心流」，這樣才能完整順利完成工作。

另外，如果可以自我量化的方式完成許多工作，會更有成就感，例如寫了多少字報告、今天慢跑了多少公里、這周又看了多少書籍，激發自己想要得到更多點數或是累積更多數字，慢慢練習來穩固你的意志力進一步增強。

很慶幸的是學者說，正因為葡萄糖是重要的能源，節食者失敗不是意志力的錯誤，所以要能提供減重成功的機率，遵守絕不節食、不放棄巧克力或是其他食物、不把體重過重與意志力薄弱掛上等號，唯有平均健康攝取食物，才能確保不會出現類似嚴格時受虐自己的身體極少進食，但卻在放鬆自己的時候過度放縱飲食，招致節食的敗果。

作者指出，電玩業者發展遊戲的設定方式，根本對於自我控制的步驟瞭若指掌：因為有清楚的目標、玩家可以得到即時回饋、玩家也能得到足夠的鼓勵繼續不斷練習，所以記得制定目標達成時也要提醒獎勵自己，不論是大目標大獎勵或是小目標小獎勵都同樣的重要。

就像封面上的標題所示，意志力不是一種美德，而是個體具有生理基礎的一種能量。它有如肌肉一樣，用

久了會疲累，但是多多鍛鍊就能強化它。如今的世界裡，自我控制意志力重點不單單是更有效率，是希望人們能夠好好運用你在世的寶貴時間，與所愛的家人朋友甘苦與樂。

學者在末尾仍鼓舞讀者，說明意志力強的人較大愛無私，因為從人類老祖先便擁有的意志力一直不斷進化，對老祖先來說與族人好好相處是件重要的事情，至今 21 世紀這項人際關係的重點依然存在，內在紀律仍左右外在言行。未來雖有許多未知的新誘惑還有一些不可預測的挑戰，別擔心這些科技或威脅是否可怕，要對人類有信心，我們會有能力應對。

人類既然是地球上最有智慧的生物，相信透過學者的智言與提示技巧，意志力應該可以被更妥善的運用，期待你我透過意志力越來越強大的同時，幫助自己達成更多心中想望的人生面貌。

**書名：天堂際遇：一位哈佛神經外科醫師與生命和解的奇蹟之旅**

**作者：伊本·亞歷山大 Eben Alexander, M.D.**

**導讀人：廖紋苹**

談到生死的議題，大部分年輕人通常應該是覺得遙遠未知而事不關己的態度、或者因為覺得恐怖嚴肅而避諱不感到興趣。或許因為自己有宗教信仰、亦或許因為靈魂與性格內部有著部份的老成基因相輔相成下，造就這些神秘的未知莫名吸引我，嚮往更加深入瞭解明白所謂的真實與真理。

年少時讀過的「天堂酒吧」，還有「在天堂遇見的五個人」，羅賓威廉斯主演的老電影「美夢成真」，電影書本形容的天堂與地獄，今年輕的我印象深刻也興致高昂，這些是否不只是故事情節呢？試著換個角度對調思考，夜間作夢的時候，反觀平常的白日人生，似乎也不過像是齣不斷定時撥放的帶狀續劇，所謂的幻聽幻想幻覺，對於那些因為嚴重精神疾病所苦或者藥物濫用成癮人們的感受而言，是否也等同於他們的真實世界？不可諱言地，或許是出於補償心理，在至親忽然地離開之後，我更加的想要明白這些未知，進而開始尋找涉獵這類相關題材。

本書作者依本亞歷山大醫師，毫無預警地奇妙地患上某種罕見的細菌性腦膜炎，短短數小時內便由一個健康的正常人陷入重症昏迷的狀態，並且由斷層掃描醫療顯示大腦心皮質受到嚴重傷害，所有生理功能完全關閉運作，復甦機會微乎其微，甚至就算醒後也不可能寫字說話，然而七天後，伊本醫生卻奇蹟似的睜開了眼睛，並且漸漸地由各式各樣瘋狂幻覺中，漸漸導回正常的人生狀態。只不過，他再也不是過去那個篤信科學、認定「瀕死經驗」只是大腦幻想的無神論者。那昏迷的七天，他不僅看見天堂的景象，親身感受到造物主的存在，還遇見了一名女子，那是伊本從未謀面、更不知其存在的親人。這個真實故事發生在伊本·亞歷山大醫師身上，讓聽聞過的人都直呼不可思議。

伊本醫生從事神經外科研究長達 25 年，以發展現代神經外科技術、處理複雜的大腦病情而聞名全球。也是美國神經外科醫生協會、美國神經外科學會及許多神經外科相關組織的成員。在任職於哈佛大學醫學院及相關單位的 15 年間，其個人發表，以及和他人合作發表的神經外科文章與期刊超過 150 篇。傑出的專業背景，更加驗證了過往這些病人傳說的經驗，然而，這樣神奇的經驗挑選上了他，是否也只是一種巧合？

這樣的經驗其實發生在許許多多的人身上，美國雷蒙·穆迪博士著作的「死後的世界」，研究記錄了一百五十個瀕死經驗的案例，發生在許多默默無名的平常百姓身上時，就成了聽說與傳說。發生在時尚雜誌名人總編輯的身上時，成就了潛水鐘與蝴蝶，讓人感嘆生命的美好無奈與強韌。發生在伊本醫生身上時，他莫名其妙地遇上這神奇經歷，並在大病之後竟還能記得生病時的情緒感受，甚至康復到能夠書寫說話闡述經歷，作者在書中說，他覺得自己有所責任將這難得的過程與經驗闡述大眾，更為曾經那些默默無名有過相同感受經歷的小眾背書。

是否還有許多的事情，不是足以用人類的智慧或者有限的語言文字、聲音影像等能夠精準足夠的描述與形



容的存在？就像情緒與感受，都是只能透過各種各樣的方式盡量的表達，讓人產生共鳴，除非個人各自體會。對美的體悟也是，藝術家透過各種形式表達自身的情緒感受，觀眾的理解，是否又能夠與之相同？沒有真正經歷過的人，又如何能夠真正體會，所謂如人飲水冷暖自知，就算是經歷過同樣的事情，或許每人的感受也都在所不同。

有人說，心誠則靈，心誠便是重點，你相信的未來就會是你未來的真實。然而事實是什麼？或許我們的生命(或者該說靈魂)還沒有走到那裏的時候，大家也都還不會知道。所謂的真理，應該是會因人而異各有各的不同、或者應該是種獨特唯一而且無法被改變的存在？真實的狀況究竟是什麼呢？科學家與醫生不斷用事實驗證真實的物理世界，然而這個世界真的就是唯一的存在嗎？是否有些東西，不是用科學物理或物質，就可以說明與理解的？然而真理又是什麼？所謂的真理，原本就應當是可以被驗證，而且不論如何反覆的試驗，他就是存在無誤。然而所謂的存在與無誤，又應該如何定義呢？

很多 New age 的概念中，講述了許多撫慰人心、感動千萬人的關於未知的美好想望，對於痛失至親的我而言，當然都會希望這些美好就是所謂真實的未來。但對於有宗教信仰的人、甚至以基督徒的立場與身分而言，只要是與教義有所違背的部分，那便就是等待釐清與學習之處，也就是信徒們等待、守望與擔憂之處。談到生死與宗教，又不免令人感覺遙遠嚴肅、事不關己了起來，除非這事發生在自己身上。想想看，如果當你必須需要選邊站時，你會如何選擇呢？我想要追求與瞭解的，是真實的唯一。