

# 松鼠悅讀會

主題：匱乏的惡性循環

(第一次讀書活動)

書名：匱乏經濟學：為什麼老是在趕 deadline？為什麼老是覺得時間和金錢不夠用？

日期：104 年 4 月 10 日 地點：A110 室國教處辦公室

出席人：王儷儒、許淑妮、林姿呈、劉仁卿、田美英、林芷嫻

## 【讀書心得 / 討論內容】

匱乏可能指時間金錢或是空間等狀況的不足，當人們身處匱乏情境時，可能因為最後期限接近而更加全神專注，迫使你做出選擇，將抽象概念變得具體，在短時間有極佳的效率產出。這是指將心智全力集中到某事物上，完全無暇顧及其他周遭，產生了隧道效應，短期而言的加速完成效果，但長期而言，隧道效應的負面影響深遠，人們為了如何挪出檔期而焦慮爛額；如何籌出下次農耕的種子付款或是貸款而耗盡心思。

匱乏一方面使我們更有效率，讓注意力集中處裡手中的匱乏，而得到專注紅利，但隧道效應在聚焦，設定框架排除其他的同時卻產生了忽略，因為完成期限製作或是趕時間去救援時製造了本身的狹隘焦點，而造成了遺憾(消防人員開消防車卻沒繫安全帶，車禍死亡率達 97%)，這是匱乏佔用了認知頻寬，心理被課了隧道稅負。所以，小分心將造成大影響，因為工作時心理焦慮著某件事同時處理其他事務，不是效率打折扣，要不就是容易遷怒他人。

匱乏的對應是-寬鬆，作者舉例了美國密蘇里州醫院的手術室排刀行程總是滿仔問題，原本已經滿檔的手術檔期，因急診出現臨時手術又打亂行程，手術室呈現不足、人員超時工作疲累不堪的情況，原本一直認為是手術室不足的因素造成，院方認為：要做的手術比手術房還要多，透過專業的醫療改進研究院 (Institute for Healthcare Improvement, IHI) 檢視問題後提出建議，空出一間手術室不排行程，專門用於急診臨時的緊急手術，永遠有的寬鬆，讓醫生護士不必為了急診而不斷超時加班！在之後的兩年，醫院每年外科手術容納量增加了 7%到 11%！書中另外提到印度的農民，在收成時前幾個月感覺富有，但在幾個月後又陷入貧窮，也是因為在匱乏下不斷跟未來借貸金錢或時間，導致的惡性循環。其實不是只有農民，許多人因為養家活口，繳房貸付保姆津貼許多的財務支出造成的匱乏而一步步走向卡奴累積出驚人的債務。

作者提到，要管理正確的匱乏資源，例如農民收成時就先預留下買種子的錢；辦理自動繳款讓每月需要繳交的水電瓦斯租金都可以準時支付，而不是被自己隨意的花掉薪資，還有一些方案像是「零錢留下」、以加薪的薪資放入每月存款帳戶或是退休存款帳戶，都是鼓勵人們很好的方式。將需要警惕的行為轉變成一次性的行為，(例: 在大賣場想買零食就要警惕自己在家可能無法控制的吃而導致肥胖、分期付款買洗衣機時就要想到以後每個月要償還的金額跟平常的開銷款項)，做一些預防性動作，就能避免落入匱乏。

預留一點餘裕與寬鬆，才能向火箭推進器一樣，有稍微後退空間才能成功發射的道理，重要的事情提前做或是提前安排，留有部分空白的人生，相信會有更多自在！

# 知識地圖悅讀會

## 假面的光明/教育與人生

(第二次讀書活動)

書名：熔爐/關於人生，我最想告訴你的事：小野 50 則陪伴孩子做選擇的故事及孩子們長大後的回應

日期：104 年 5 月 8 日 地點：A110 室國教處辦公室

出席人：王儷儒、許淑妮、林姿呈、劉仁卿、田美英、林芷嫻、余沛錚

### 【讀書心得 / 討論內容】

#### 熔爐/導讀人：林芷嫻

故事講述一群就讀聽障學校的未成年男女學生，被數位有教會背景的校方高層，持續性侵犯和虐待的慘痛經歷。故事令人沉重的，是公義沒有被彰顯，幾名犯事者在法律漏洞和社會規則的夾縫裡，定罪後還是避開了應得的牢獄制裁，兼且能夠返回學校繼續教職。

在人權協會工作的女主角拿著孩子們拍攝的證詞錄影帶到警察局、教育局、市政府陳情，換來的卻是各方沒人性官僚說：不甘我們的事，你們應該要去找別政府單位！

其實不管是在政府單位，很多時候，大家也都是不想管、不想增加自己的麻煩，把責任推來推去，是否我們應該要去改變這個現況？但是要去改變卻不是這麼容易的！

這個案件最終透過新聞媒體公諸於社會，輿論的壓力讓那些官員無法再裝死，於是加害者被告上了法庭，而受害者必須面對的除了關心的聲音外，還有加害者的家屬、親友等再次無情的叫罵與羞辱。

這裡面最讓人不忍的是，讓被害孩子坐上證人席，不斷被迫去回憶並說出受到侵害的每一個當下的情狀、感覺，然後還要被人用質疑的口吻去挑毛病、反駁，真的是一件相當殘忍的事情！

但事實上，法律似乎永遠只保護有錢人，或是懂法律的人，不但可以用錢收買小孩的監護人，還可以讓大事化小(?)現在的社會亦是如此，不是嗎？正所謂的「有錢能使鬼推磨」，在這個故事裡面表露的相當清楚。

裡頭有一句話「我們一直堅持下去，要得不是去改變世界，而是不要讓世界改變了我們」。電影的結局並不是站在正義的一方，能讓我們細細地去體會這種痛心、沉重，讓我們可以好好的去關懷、重視這些慢飛天使。

#### 關於人生，我最想告訴你的事/導讀人：田美英

在許多人眼中，小野的人生很是精采：暢銷作家、知名編劇、電視台總經理等，前些日子 63 歲的他比大學生還熱血，竟還一頭投入社會運動，這樣的生命一直很吸引人，我讀過小野以前不少的書，多半是談他的老婆或小孩，今天他寫這本《關於人生，我最想告訴你的事》有點印證了他和孩子的互動，最後是成就了孩子們怎麼樣的人生，在這些點點滴滴的反思和批判中，一起成長，共同經營和成就了美好的家庭關係！

這本書裡，可以看到小野夫妻是如何用陪伴的方式，給他們孩子愛，而不是打擾他們的孩子，甚至是干預他們孩子的人生。諸如：「不抹去孩子對人生的想像」、「過程比結果重要」、「陪伴，而不是打擾」、「就算選錯了，人生也不會因此就毀了」...這些原則都是小野與孩子互動的準則！小野不但願意撥出時間來陪伴孩子去探索他們

的人生，從書中的字裡行間，也看得出小野對自己這個「老爸生涯」做出不同層次的回顧與省思；別的不說，光是「陪伴，但不打擾」，這項就有很多家長做不到了！

小野在書中解構了親子關係，又以他和子女的相處、對話來重新建構了親子間應有的分際。父親是位大作家，成為小野的孩子，可以想見他的子女壓力有多大？當然他們有了很好的天賦、教養，但父親的期望想必也不會太低，難免總會想插手指導一番，要成為什麼都會和什麼都不會父母，其實不是那麼容易，簡單的事通常執行起來最不簡單，但父母指導棋下太多，孩子也會失去對自己的信心，而若父母一把忙都不幫，孩子有時也是無從下手，這樣的關係的拿捏是父母一輩子要修的最高學分。

小野說當他成為一個父親，他從孩子身上學到的是一種能獨處的自在，生活能自主，這樣，才能真正學會愛，而不止是依賴；而他的兩個孩子反過來教育了他，同時也溫暖了他。若果要給這本書一個重點摘要，我想那會是「陪伴」這個字，如何好好陪伴孩子，走他們自己的人生路。

很多專家學者會提說：孩子的人格發展和父母的教養方式有非常大的關係！我想這本書的對話和反思也驗證了這樣的相關性，說真的，人生裡的每一段都有它的意義，失敗也好，走錯路也好，最後都讓你變成今天的自己，而改變和選擇都會讓我們一直走在進步的方向裡，在人生裡的教育或教育裡的人生，最怕頑固和墨守成規，期許自己能走在智慧的道路上為孩子引導出一條更美的人生路。

# 知識地圖悅讀會

主題：名人傳記

(第三次讀書活動)

書名：在街角遇見愛因斯坦

日期：104年6月12日 地點：A110室國教處辦公室

出席人：王儷儒、許淑妮、林姿呈、劉仁卿、田美英、  
林芷嫻、余沛錚

## 【讀書心得 / 討論內容】

在街角遇見愛因斯坦/導讀人：余沛錚

愛因斯坦談人生？何能要一個已死之人為你教導、拿捏人生分寸？本書節錄了個大愛因斯坦的人生哲學，有趣的是卻沒有任何書譯或者分析。顯然地，要如何領略此書只能靠讀者自己經年累月的下的經驗、與對文字的共鳴才能產生其作用。愛因斯坦卓越的科學成就和原創性讓他攀得高峰，也讓世人以他一名為「天才」的同義詞。就科學智慧而言，或許他為天才，然人生卻不只是鑽研其成就而已。

愛因斯坦對於和平的理解是有比較深入的思考與見解的。他的思想配合著其精深的科學知識，的確讓前人感到不知所措而驚訝、後人深思而重複揣摩。愛因斯坦寫道：「對於我來說，生命的意義在於設身處地替人著想、憂他人之憂、樂他人之樂。」或許博愛、或許假惺。

他疑惑著：宇宙有窮盡之日嗎？如此疑問可以以科學或思想角度闊談。讀者讀此書時，不需要高明地去思考，也都能理解其文字之合理的推論角度或結果。或許當時如時光旅行、彎曲空間、黑洞般的荒誕現象被前人視為激進、愚蠢。如今二十一世紀，這些問題都成為了物理學界想破解、提出的依歸。

進一步說，愛因斯坦正是用他的哲學做出革命。關於他的科學觀點，其實是與後來科學概念是有些不同的，而必須關注的是，經由長期研究科學造成的個性與革命情感，愛因斯坦是已將人生納入這些文字內，展現其驚人的見解與洞察力。短短幾句話是能使得讀者擁有思考與想像空間，是亦為科學家、亦為哲學家。他以廣泛的角度來對待世界，光是此點就以引導他走向截然不同的路徑。

而他個人教育信念，我想是能從文字裡侃侃而出。他曾反覆且明白地表達了他的觀點。他自謙，自己身為一個教育領域的半門外漢，只能闡述個人經驗與理念。他說：「只要知識不被拋棄，他就必須被不斷的努力連續更新。」也提到學校的重要性與教師態度。此刻，不得不佩服在他那無人能及的大腦容能之下，關懷社會的心理基礎他也是有的。

最重要的一點，他提到了樂趣是動力之源。

我想愛因斯坦提到的事物無一是只有他才知道的，他所被節錄下的文字只是一再重複著這世界上每天重複發生的現象或思考，與被蒙蔽而後美化的事實。譽愛因斯坦為天才勢必有其道理。人生的公式遠比  $E=mc^2$  更值得破解與記住。