

# 希望之樹悅讀會

主題：一念之間 — 對錯

(第一次讀書活動)

書名：戒吼媽：挑戰 21 天不生氣的教養提案

日期：104 年 10 月 27 日 地點：兩岸會議室

出席人：李惠玉、周慧美、邱貞雯、王湘君、陳昭蓉、  
曾靜儀、劉詠欣、章美玲

## 【讀書心得 / 討論內容】

### • 內容簡介

華人媽媽經常處於「以小孩為中心」或「過度付出」的處境，長期能量超支，總覺得被虧欠，動不動就把責任攬在身上。長此以往，面對自己形成幽怨自虐情緒，面對孩子則缺乏覺察練習，擺脫不了常對孩子大吼，事後卻又百般懊悔的無盡循環。

創刊七年的《親子天下》雜誌，推出多次「情緒」相關專題，採訪無數親職教養、心理諮商等相關專家，提出的諸多情緒教養法則，總是獲得讀者廣大迴響。本書集結多篇親子天下編輯採訪群的多篇實用好文，務實提供戒吼妙招、邀請專家解讀說出好關係的有效句型，讓親子溝通不斷線的重要心法。

本書的 21 篇好文，分別從自己、另一半與孩子的不同角度，引導讀者為情緒把脈，也為讀者從文章中挑出「情緒處方籤」，當自己處於一秒氣爆邊緣時，潛藏於書頁之間的「處方籤」隻字片語，將可提供不一樣的正向力量與情緒出口。

如在「好好愛自己」篇章，本書幫助媽咪從最基礎的照顧自我情緒出發，除理解自己為什麼會生氣、不逼迫自己一定要成為超完美 A+ 媽媽外，也從好好哭、助眠習慣、創造寵愛自己時刻等角度，提供多道消除媽媽壞心情的消氣解方。在「婚姻不氣爆」篇章中，媽咪可學到如何在婚姻中理解、同理另一半，了解如何創造正向的夫妻溝通模式，甚至如何向爸爸學習「斷捨離教養」、「無罪惡感育兒」。至於日常生活中更實際的有效親子溝通等議題，在「變身戒吼媽」部分則有非常務實的教養提案，從具備心理學研究基礎的教養建議出發，理解不同階段孩子的身心發展狀態，幫助父母用更科學的方式，擺脫「總是講不聽」的困擾，朝不必怒吼而能有效溝通的境界邁進。

除匯聚精闢的專家經驗與建議外，本書另一位共同作者 Jaguar 小姐，更以生活中成功挑戰「21 天不生氣」的實際歷程鼓舞人心。這位在親子天下嚴選部落格中引起眾多網友共鳴的 Jaguar 小姐，曾以「娘家，是最美的地方」等動人文字，在親子天下網站中獲 11 萬人按讚。在本書她細數自己挑戰 21 天不生氣的起心動念與歷程轉折，以貼近媽咪的筆觸娓娓道來，可說是療癒媽咪心靈的最佳撫慰。

### • 起源

一開始是到書店亂翻覺得它的圖案很可愛只花了 30 秒決定買下帶回家.但打開細讀才知道這是分享在親子天下的 21 篇短文,大主題包括【好好愛自己】、【婚姻不氣爆】、【變身戒吼媽】三類。大家都是把自己經驗跟反省寫出來,其中很多作者們有很多都是很高學歷或社經地位佳但跟我每天下班遇到是同樣的遭遇/失控/然後大吼/有時會體罰/罵完之後心裡又挫折.看到一半我都有覺得在我的每天的日記是一樣的.

### • 共鳴

自從這半年家父過世我遇到很多像本土劇內容才會的事,煩燥的心情/壓力讓我不自覺轉嫁到孩子身上去,原來一直在吼小孩只是我不自知(當然他們二個是真的不聽話),四歲的孩子真是只會玩/吵/鬧-真無法分憂解勞啊!內文有一句說,如果父母處在緊張時,孩子也會感受到不安.冷靜想想我的孩子已默默的有這種心理了.我怎還不靜思

呢?!

- 執行

實話說我很努力,但目前做不到21天戒吼,因為事情一直來我還是有情緒,職業婦女回家還要弄小孩加上家事,三天目前是達標的.我儘量跟小孩說理.但我如果真的講不過或是闖禍就請他們去罰站 10 分鐘(不知道這是不是另一種不好的管教,但我克制自身不要大吼大叫),也請小朋友了解媽媽手上一堆煩心事需要靜心處理(真的聽懂我在說什嗎??)

- 回饋分享~~

大家下班後帶小孩都是如何克制情緒呢???

「情緒是生物存在的價值」，情緒之於我們，如同陽光之於生物的必備性，冷熱是溫度的變化，人的生命因「變化」的差異而不同，而精采；放任情緒表達的結果將形成新的學習知識，重新儲存於大腦，彷彿為下次的情緒失控提供了剎車的功能，而你將學會更能以更好的方式表達情緒。

# 希望之樹悅讀會

主題：一念之間 — 選擇  
(第二次讀書活動)

書名：分數之外的選擇：陳安儀的教育實驗手記

日期：104年12月01日 地點：兩岸會議室

出席人：李惠玉、周慧美、邱貞雯、王湘君、陳昭蓉、  
曾靜儀、劉詠欣、章美玲

## 【讀書心得 / 討論內容】

內容簡介：

現代孟母出走宜蘭

作者小孩原本國中就讀台北市公立國中，小孩學習全部圍繞著評量與考試，補充教材打轉，無法適性教學，就算家長跟小孩說不用在意成績，原本喜歡音樂的小孩卻變得不快樂，覺也睡不好，更變得越來越沒有自信，自我評價越來越低!為了小孩教育，舉家搬遷到宜蘭，一雙兒女轉學至人文國中小。

人文沒有班級，只有「班群」，而在班群下又依照孩子的性格或是天賦分成不同的家族，如此才能讓孩子們有機會和比自己大一點、或是小一點的孩子互相學習。

人文沒有考試，但有評量，評量結果只有老師知道，作為教學依據或是學習歷程的紀錄。

人文沒有獎懲，因為老師希望讓孩子能夠受到「自然結果」的教訓，將品格、道德內化成為自然而然，而非收到律法強迫。

人文校規只有一條：「輕聲緩步」。不能吵鬧影響別人學習，其他的學生公約，都由學生討論自訂。但是老師非常重視人際關係、日常生活的能力培養，因此並不把全副精神都放在「學科」上面。

此外學校課程包羅萬象包含赤腳探查員，上法院實際參觀開庭，老師不會強迫他們上不想上的課，並允許學生有自己思考自己做決定要做甚麼事。甚至花一整天上課時間討論「校規」，讓學生討論上課不能帶手機、下課不能玩電動、放學後要打掃教室倒垃圾…之類的事。並尊重學生的決定如沒有人願意倒垃圾就決議教室不放垃圾桶，結果依照這樣的做法教室裡到處都是垃圾，所以這項決議宣告失敗必須重新討論，也藉此讓學生了解決策也是會失敗並非所有決策都是可以實施的。

此外，作者要求孩子主動學習，寒假停掉所有才藝課，完全的放空，讓孩子自己安排要做什麼，大人很重要課題就是：練習觀察孩子的興趣與需求，隨時為他們備妥需要的工具，鼓勵他們「自主學習」。

作者除了不以分數決定孩子的成就外，其他許多生活上的細節也很重視

--動手做腦筋跟著動:自己動手過程中，可以學會去蒐集資料、找尋材料，去設計構思及歸納整理，也可以從中體驗失敗，修正錯誤。

--注重寫作和寫作: 激發孩子寫作的熱情；寫作可以訓練邏輯及條理

--多鼓勵參加動態才藝:坐不住不見得學習不好或沒有專長，找個不用坐得住的課程說不定可以激發孩子更多潛能。

--邊玩邊學習: 社會是最好的學習教室，藉由邊玩邊學習建立自我自處及與世界相處的能力。

--把閱讀放在成績之前: 不要培養孩子成為考試機器，透過閱讀的世界，培養對世界及自己的認知

--注重禮貌、禮節:舉凡問好、說話的禮貌、吃飯的禮節

需要讀書隨時可以讀書，與其擔憂孩子考不上理想的高中、大學，不如多想想孩子有沒有在受教育的過程中，

發現自己的未來與方向、養成自我覺察，克服挫折的能力以及良好的人際關係。

心得分享：

佩服作者可以有勇氣不以單純分數來定孩子的成就及學習能力，而是讓小孩脫離體制內的教育系統，找到理想中體制外的學校，透過學校加上家庭的協助，從更多生活上種種面向來訓練孩子的各方面能力，協助孩子找到興趣。

小孩還沒上小學前，我也是期許自己孩子健康快樂的長大就好，分數或專長都不是這樣重要，嘴上是這樣說，但還是不由自主地幫孩子安排鋼琴課、日文課、上全美安親班，還是有著讓孩子不要輸在起跑點的主觀意識。全美安親班上了一個多月，女兒天天吵不要去安親班，不喜歡上英文課，由於有覺得越小語文學習力越強的認知跟其他同學都在上美語安親班的比較下，一開始完全沒法接受孩子沒有半點英文課，但後來發現孩子越來越不快樂，親子關係越來越緊張，心中糾結許久最後還是決定讓孩子回歸純寫作業，沒有英文課的安親，現在功課寫完孩子會自己找課外書看，自己畫畫，我也慢慢依照孩子的意願，確認他想上的才藝才讓他上。

非常同意作者說的，面對職場，學歷不等於能力，之前的社會仍是學歷是王道，所以才會很多原本技職體系的學校也轉型為大學，目前這觀念已經有在漸漸改變，慢慢有部分人可以認同有一個一技之長，比高學歷來的重要。以前學的數學化學理化，現在全部還給老師了，出國念行銷，現在也沒有在從事行銷相關工作，反而我覺得大學時期自己打工存錢，自己規劃行程自助旅行，到一個人出國剛到就掉行李，在 HOMESTAY 吃 HOME MA 微波硬掉的雞塊，自己決心搬出去找房子簽約，甚至一個人從南部小鎮到倫敦窩三天為了辦申根及摩洛哥簽證(艱辛阿)等等的歷程，讓自己成長很多，從中也培養許多獨立、邏輯思考、溝通能力。

這樣不是說以前唸的書本上知識都沒有用，既然我們沒有跟作者一樣有讓小孩脫離體制內教育的條件或決心，我們可以好好思考如何在學業成績與生活能力人格發展中取得一個平衡點，畢竟小孩快樂的成長比任何事都要重要。(PS 有的小孩就愛念書就愛考試也很快樂啊)

Questions:

是否同意作者論點? 完全同意 部分同意 完全不同意

- 1.如果不考慮家庭工作因素，大家可以拋開升學考量，向作者一樣幫小孩轉去體制外的學校嗎??
- 2.或是可以不在乎學校課業表現，注重其他方面人格興趣或專長的養成?

回饋：

選擇並不是完全的自由，不自由意謂著「受限」，在限制的條件中的決策更需要客觀的資訊，方能做出最佳的選擇，在學習上「分數」成了重要的參照數據，但分數不是結果，而是學習策略上「方向」與「計畫」的重要數據。

# 希望之樹悅讀會

主題：一念之間 一真象  
(第三次讀書活動)

書名：如何做出選擇？大腦的選擇機制

日期：104年12月29日 地點：兩岸會議室

出席人：李惠玉、周慧美、邱貞雯、王湘君、陳昭蓉、  
曾靜儀、劉詠欣、章美玲

## 【讀書心得 / 討論內容】

如何做出選擇？大腦的選擇機制

by Read Montague

### 前言

你為什麼選擇這本書？也許你選擇這本書的理由，是基於封面設計、書評、或是某個更實際的原因，例如一個改變你生命的經歷。也許你的決定是出於隨機，並沒有任何特別明確的意圖。然而，你畢竟還是做出選擇了；而選擇，意味著錯過。就在你做出選擇的那一刻，你錯過了瀏覽擺在旁邊那些書的機會，而翻開了你手上拿的這本書。你的時間與精力有限，因此你的每一個選擇都耗費掉珍貴的資源。花一點時間了解你的選擇，也許只是個小小的投資，但卻是極為重要的，因為你的生命確實是由無數個類似的「決策時刻」所累積起來，在每個決策時刻中，只有一個結果被選擇，其他的選擇則被錯過了。是誰，或者是什麼因素做出了這些選擇？為什麼有些選擇幾乎是自然而然、不需加以思索的，而某些選擇卻像是我們自由意志的表現？這些問題的核心，關乎何謂思考、何謂人文，然而我們對於做決定這件事情太習以為常了，反而妨礙我們了解決策背後的真相。決策的過程並非魔術，不是從一個超凡的境地憑空而降的。大腦以及大腦所儲存的經驗促成我們的決策，這就是為什麼腦部病變與損傷會大大改變我們的決策方式，從而改變了我們的性格。

有關決策的弔詭祕密就是——這根本與選擇無關，而是與價值評估有關。選擇某個行動、而略過其他行動，完全要看我們的想法，亦即，大腦究竟重視外在世界與內在世界的什麼事情。而令人驚訝的是：這種價值評估機制之所以形成，是因為生命就像在耗用電池一般，因此決策必須有效率。價值評估與效率。打從生命的初始，生命就不斷發現形成有效率價值評估的微妙機制，並且將這些微妙的機制儲存在大腦裡。這些微妙的機限制了我們的決策，讓決策緊扣著我們的生物需要。但是這些微妙機制也為我們提供了社會媒介（social agency），也就是選擇的自由，甚至會讓我們否定了生存的本能。其他的物種是否能夠而且願意為了一個想法（甚至是在書本上讀到的一個想法）而死？想知道答案嗎？你選擇了這本書，這是個好的決策，那就請你繼續讀下去吧！

你認為什麼比較重要？你的生命，或是當地雜貨店裡的瘋狂大採購？或者，你女兒的生命較重要，還是在大熱天裡的半杯涼水？這些比較並不常出現在我們的日常生活中，但重點是，我們的腦子可以評估截然不同的事件、物體、行動或意圖行動。例如，我們可以評估比較蘋果和橘子。我們的腦子可說是評估的機器。我們可以分別評估過去、現在與未來。我們可以評估從未發生的事情——「如果我當初選擇 X 就好了……」或者我們也可以評估尚未發生的事情——「如果我選擇 X 的話，那麼……」

我們人類之所以會演化出評估世間之不同選擇的能力，是因為這種能力可以有效解決生存的基本問題——其中最重要的生存基本問題就是在面臨不確定性時、必須保持彈性。真實的世界，充滿暴露的草根、咆哮的樹木、無可預測的氣候、而且大部份的決定都是極不確定的，這個真實世界迫使地球上的每個生物都必須找到保持彈性的方法。在本書中，我會仔細解說我們腦部的機制，看這些機制是如何指引我們應付瞬息萬變世界中的日常生活。除了一再重複我的論述重點——「效率」（efficiency）——之外，我不會涉及有關演化之起源的深奧

論述。我不談這些，是因為不想淪為針對所謂「演化心理學」(evolutionary psychology)的價值批判。人類的認知是受到一些限制的形塑，「演化心理學」已經為這些限制提供了極有價值的洞見，然而，釐清演化的限制，只不過是了解我們如何思考的其中一環而已。而我的重點則是著眼於當下與當前：我想探討的是那些在不同情況下、指引個別選擇的腦部機制與心智軟體。「效率」雖然不是構成腦部計算的唯一重要生活特性，可是作為一個單獨的概念，它可以讓我們了解腦部的解剖學及生理學與我們的日常生活之間的關聯性；它可以讓我們看到神經科學與心理學某些重要面向之間的聯結。然而，如果不先了解達爾文的物競天擇概念，就無法了解生物學的重點。就像近代偉大的生物學家多布贊斯基(Theodosius Dobzhansky)所寫：「如果沒有演化論，生物學就令人難以理解了。」

目前有一種研究大腦與心智的現代研究方法是以演化生物學為墊腳石。這個方法叫做「計算神經科學」(computational neuroscience)，研究的是大腦處理資訊的實際過程。這個研究領域是從二十世紀中期開始萌芽，但是在近幾年才蓬勃發展，探討大腦在處理與計算資訊時的神經與心智功能運作。然而，如果光是計算，而沒有進一步的洞見，並不足以解釋大腦是如何產生不同情況中的心智運作。此時必須納入「評估」的概念，也就是設定價值、並且根據這些價值而做出選擇的能力。為了將「計算」與「對心智活動的價值」這兩個概念結合起來，我提出了一個新的概念——「有效計算」(efficient computation)。令人驚異的是，整個有效計算系統所需的唯一條件就是「目標」(goals)，而「以目標來計算」意味著計算是關注某件特別的事情。這是生物學之計算與個人電腦之計算的最重要差異——生物學之計算可以具有特別的關注。我的意思不是指那些沒有任何實體基礎的心理性的抽象關懷，而是重視某些計算甚於其他計算。

雖然連細菌都可以評估它們不遠的未來與最近的過去，不過我認為，人類具有評估任意物體與行為的特殊能力，這種能力並不存在於其他物種的神經系統中，因此這項能力賦予我們人類一種行為超能力——我們可以根據某個信念而否決了我們的生存本能。我們將會探討這種能力、其後果、以及背後的神經機制。這項特殊的人類能力具有一個灰暗面，而計算神經學為某些可怕的疾病提供了新的見解。如果從計算神經學的觀點來思考，就比較能夠了解藥物上癮、帕金森氏症、以及各種強迫症等病症。我在做這些推論的時候，希望臨床醫學專家與電腦科學家能夠看見一個可以共同合作的交集，希望這兩個領域的專家能合作，為心智與神經疾病找到新的治療方法。我的這些論述，也可以解釋人類的信任、背叛與後悔等能力，以及其背後的計算機制。雖然我將會讓各位了解人類基本上是會計算的生物，然而我要強調的是：我們並不是沒有心智思想的機器人，我們依然擁有選擇的能力。

雖然現代神經科學繼續保證它能解答神經系統的生物學，然而神經科學本身顯然不具備條件（或者不具備自己的術語）可讓我們完全了解如何將我們對大腦的實體了解拿來加以應用、了解我們的心智軟體。這項工程，永遠都需要心理學、神經科學、與正統的理論研究的支援。軟體問題不見得永遠都和硬體問題有直接關聯，不論是生物學問題或其他問題。從各方面來說，心理學給大腦科學家的啟示，可能比大腦科學能給心理學家的啟示來得更多。我在說這句話的時候，其實並不是百分之百心甘情願的。我的科學生涯是起源於生生物理學領域，後來我察覺到心理學對於心智功能的敘述具有不可抹滅的重要性，於是我當下就明白，我對真正的心理學幾乎可說是一無所知。從那時候開始，我就努力試圖修正這個情勢，希望這本書能賦予一個新的觀點，但願這個觀點能吸引讀者，讓讀者們思索一個他們可能從未思考過的問題：心智系統可以被視為在我們腦子裡運作的計算器。

### 選擇這本書的理由

- 1.因應本學期的導讀伙伴選書，企圖以另一個面向討論生中的一念之間。
- 2.「選擇，意味著錯過」一吸引目光，作者的背景—神經科學及精神病學教授，以大腦科學的觀點看選擇，有別於以哲學論述。

### 讀書時，內心的對話

- 1.自作孽，不可活。有夠難讀的。
- 2.挑戰自己，一定要讀完。(還好我近期重溫國中的自然，不然可能看不下去)
- 3.一堆研究的論述要如何寫導讀?

### 蓉兒語錄：

- 1.生物的本能—求生存；生命的現象—代謝、成長、遺傳、繁殖。
- 2.大腦的功能
  - (1) 運作模式：SAVE 資訊→價值評估(目標導引)→決策→新資訊→儲存或修訂運算模式，無止境的循環。
  - (2)計算模式—圖靈觀點，0 與 1 的判別
  - (3)快-是基本 多功—是本分 變—是真理
  - (4)其他變因—量 目標 時間 環境
- 3.經濟學--用最少的資源做出最好的選擇。效率=從最少的立即投資中獲取最佳的長期報酬。
- 4.生存競爭中的本能與經驗及時間的相互交叉作用產生的多元結果對選擇的影響。--需考量生命的有限性
- 5.計算的概念--「像想法一樣的東西」都是腦內實體機制將資訊儲存、處理與轉化的結果。
- 6.有效計算的法則：
  - (1)重新充電，否則就死。
  - (2)模仿一切：「向前模擬」的能力，透過經驗(自己或他人)為了消除不確定性。
  - (3)有些目標比其他目標更有效率：「嘗試與錯誤」學習的價值，目標是導引，保留了彈性，而不是傳統慣例。
  - (4)價值與成本是生命演化背後操控的 2 大因素，影響以目標為導向學習，影響信任與後悔的念頭。
- 7.生物本能善用訊息的聯結求生存—ex 捕蟲草、保護色…。廣告行銷—以訊息為工具，設計、創造新的訊息。
- 8.為母則強? 隱忍是為了大局? 意志力 在價值評估中的角色。分享五月天的-倔強、將軍令；田馥甄的 看淡
- 9.演化對人們選擇的影響：那不是你母親的靈魂，但它仍然活著。
- 10.病變會改變大腦計算的模組，會影響值評估。

### 分享原著

- 1.光是冷靜的理性思考，不足以解釋人類的決策：在人類的決策行為中，情緒提供了生物性的價值，是一個不可分割的影響因素。
- 2.對一個具有行動能力的生物來說，選擇並不是完全自由。
- 3.我們往往會無條件接受世界的真實情況呈現在我們眼前的面貌。
- 4.目標，是一個想要得到的狀態。目標通常都隨著時間而改變。
- 5.唯一使生命可能的，就是永恆的、令人無法忍受的不確定性；也就是不曉得接下來會發生什麼事。
- 6.如果想要從一個麻煩之中解脫，那麼沿用當初為自己惹上麻煩的思維，是絕對行不通的。 By 愛因斯坦
- 7.二十年後，那些你沒有做的事情會比你做的事情，更讓你覺得懊悔。所以，拋下船索吧!駛離安全的港灣。 By 馬克吐溫

- 8.你必須給某人欺騙的機會，你才會學會信任他們。信任，包括冒著失去一件有價值之東西的風險。
- 9.我們住一片文化訊息的海洋中，有些訊息比其他訊息更令人信服。
- 10.文化訊息具有很多形式，而且會驅動許多不同的行為，但有一件事是確定的：它們會把資訊與創新 feedback 我們的大腦。有時，某個訊息的「核心」是隱微的。

問題與討論:擇一分享，請以書面資料提出，不限字數。

- 1.「情緒是生物存在的價值」，是影響選擇的重要因素之一。以大腦運作的模式觀點(無止境的修正/評估的循環)，談對教養的影響。
- 2.「在選擇並不是完全自由」的前提中，論「分數」對教養的意義與價值。
- 3.談「選擇，意味著錯過」與「生命的有限性」的關聯。

分享心得

「選擇，意味著錯過」 是 2 擇一的相反射線? 還是 360 度的旋轉? 不變的都是單行道，可以重新選擇嗎?  
有限的生命與無止境的選擇，最佳的經濟效益是一

- 1.學習的 量 無止境，在吸收中找出最真實的自我價值  
--引導孩子學習承擔壓力的能力，時間效率的運用是身教的方針
- 2.學習的 面 是 360 度，在旋轉中找出方向  
--引領孩子多面性的學習的重要性，玩耍中學習，就要玩得 知所以
- 3.接受 重置在學習的重要性  
--失敗是常態。生命從不完美.開闊的胸襟，海納百川的肚量，萬物看淡。  
看淡 才不再奢求 才迎向自由 肯接受 只有無形的能不朽