

學習人生，找回內在的自我與哲思

吳家儀 新北市東山國小教務主任

林彥佑 高雄市林園國小教師

大腦與學習，關係密不可分

有一個研究指出，從大腦與閱讀學習的年齡關係來看，十歲以前，是所謂的「學習閱讀」，十歲以後，是「閱讀學習」。前者指的是，十歲以前，我們要教小朋友「學習閱讀的策略」，這樣的話，十歲以後，他們就能用這些策略，去學習、閱讀更多的事物與新知。長期研究大腦與學習關係的洪蘭教授，出版了《進步一點點，人生就會不一樣》一書。在書中，有幾個章節，都闡述了大腦與學習的關係，包括「了解大腦語言，有效提升專注力」、「強化好習慣，競爭神經迴

路」、「多管齊下練腦力」、「『間隔效應』是最好的記憶方式」、「運動與大腦銀行」、「無所不在的『鏡像神經元』」、以及「善用大腦特性，輕鬆學習不吃力」。

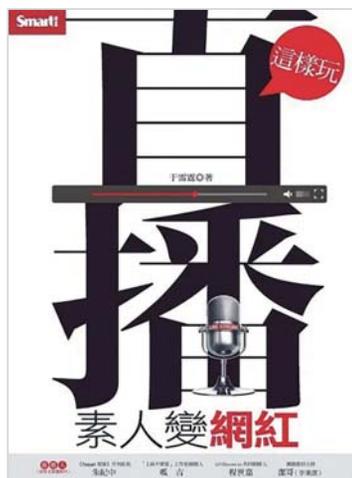
此刻的我，已明顯超越十歲的分野；而隨著閱歷的日益寬廣，也確實感受到生命的豐富性、可能性與不可逆性；也感受到，我們可以透過「學習」來豐富「人生」，也才能讓「人生」永恆地「學習」。

例如，十年前「直播」一詞，可能沒有這麼風行，想走入這一行，還真的令人擔心能不能養家餬口；隨著疫情的起伏，直播、同步教學、非同步學習、遠距互動，逐漸成了親師生，甚至是業界必備的基本能力，更甚至，直播主、網紅早已是時下年輕人所追求的梦想行業。又如元宇宙、大數據、區塊鏈、人工智慧、行動支付、網路購物、外賣外送等新興名詞，也都是這十年來才走進吾人常民生活。



新世代的網路直播

網路行銷、網路思維教授于雷霆寫了一本《這樣玩直播：素人變網紅》，書中規劃了七個章節，分別是「直播行銷 全民運動」、「產業



轉型 搶得先機」、「平臺大戰 百家爭鳴」、「聚焦內容 創意取勝」、「知識快遞 巧思出擊」、「推廣宣傳 一播成名」、「讓粉絲追 讓點擊飛」。

這些章節，表述了直播的魅力。直播之所以產生，就是因為它「無聊文化」的本質，而「無聊文化」的背後凸顯著年輕世代的孤獨，而這也是很多人無法理解的原因。雖然很多人無法理解，但不可否認的是，直播已經成為 2016 年最流行的「網路趨勢」之一，直到現在。即便部分直播行為曾數度引發爭議，但是與大多數不理解直播的人預測不同，愈來愈多的年輕人加入觀看直播的行列，一度有人宣稱，他們看直播並不是為了追求刺激，而是為了「看無聊」。

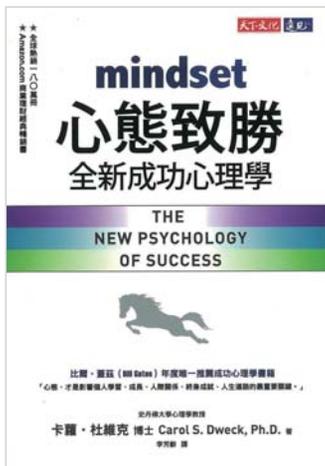
我們都不可否認，在時代急劇變化之下，有許多數位學習的浪潮正迎著我們而來；未來五年、十年、甚至更久的將來，又會有怎樣的一波

網路助力，抑或阻力，影響著我們，誰也不得而知；然而，若我們擁有學習的心，將容易掌握時代的軌道。

疫情下的學習，心態致勝

疫情繭居的兩年，我也開始重拾昔日的英語雜誌。總覺得，透過學習不同的領域，應該也可以發現不同的自我。其實，二十多年前能考上大學，英文基礎自然擁有一些，但誠如「用進廢退」的概念，慢慢擱置一旁數年，也疏離不少；尤其是近兩年來無法出國、外國友人也難以抵臺，讓自己的口語力、聆聽力也降了許多。我思考著，該如何重拾自己的英語力呢？我在手機裡下載了許多英語學習的軟體，其中有一款最令我感到無間斷的學習，只要一打開螢幕，不用點擊 app，便會跳出一個單字供我學習，而單字的難易度也可由我自由設定。我也買了英文雜誌，為的就是能每天跟著既定的日期與講解，讓自己慢慢找回英文的語感，讓自我得以日日累積，月月精進；而雙語教育政策就在眼前，儘管自己不是英文本科系畢業，也沒有從事相關的工作，但至少也不會落後新世代的年輕人。

卡蘿·杜維克著有一本《心態致勝：全新成功心理學》。杜維克博士經過長年對不同群體的研究，發現人有兩種心態：「定型心態」和「成長心態」。擁有「定型心態」的人，總是急於追求證明自我，將所有成果二分為成功或失敗。擁有「成長心態」的人，則是樂觀看待自己的所有



特質，將個人的基本素質視為起點，可以藉由努力、累積經驗和他人的幫助而改變、成長。

杜維克博士的研究及論述深富影響力，廣受全球重要學術及大眾報章雜誌引用，包括《時代》雜誌、《O》雜誌、《紐約時報》、《華盛頓郵報》、《當代心理學》雜誌等。她的研究更影響比爾蓋茲基金會團隊對個人心態和習慣的認知，幫助他們在推廣教育與學習上獲致重要突破，因此本書被蓋茲遴選為年度唯一推薦成功心理學書籍。

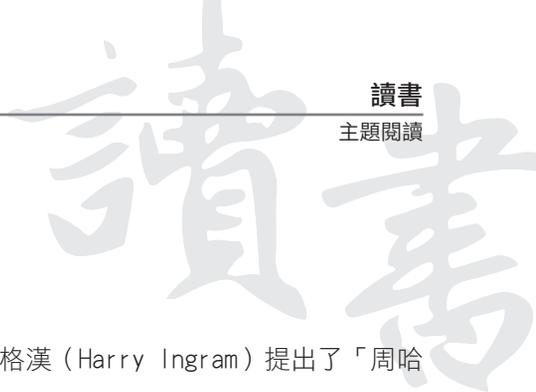
每個人選擇的人生學習法都不盡相同，有人喜歡跳舞，嘗試不同的舞步與調性，舞出自己的人生；人選擇唱歌、錄製音樂，學習操作錄音設備，走的是一條歌唱人生；有人雕刻、品評各類型也觀摩各種木製、銅製、玻璃製作品，他在精細微緻的雕琢中見識到人生的道理；有人行遍大地，品嚐了不同的食材，也體會了人生酸甜苦辣

的道理；有人為文作畫，把自然間的美景，或者彩繪、或者攝影、或者文字敘寫，再創作出一件件膾炙人口的圖文創作。

內在原力，誘發自我成長

偶然間，讀到《內在原力》一書，提及自我成長的動能；書中提及：「沒有內在原力的人，大多只想待在原地接受他人幫助，或只想著利用他人，作為自己提升、前進的踏板。作者鼓勵我們運用自己的能力、心力，先照顧好自己，也要照顧好家人，不讓他人的重要性在家人之上，以至於兩邊不討好，兩邊都荒廢，又都掏空自身能量的情形發生。」換句話說，利他的心態要建立，行動要實際做出，以及隨著年齡的增長，增加利他的比例，但也要做一個像書中所說的「懂得自我保護的給予者」一般，才不會利他不成，反而折損自己。





在書中還提及了「成功方程式」。作者愛瑞克認為，成功方程式包括「熱忱」、「能力」、「思考方式」、「人際槓桿」。仔細探究，其實還蠻有道理的。

此外，在以上這些因子，以及專注力、努力、除了心無旁騖地投入中，還要記得替自己撐開「成功者的防護罩」，過濾負面的雜音，避免影響自己的思考方式與心態。「思考方式」取決於價值觀和態度。價值觀偏向個人的喜好與取捨；態度則為自信和意志力的展現。

換句話說，就是能保持耐性、保持正面的思考、積極的態度，於自己追求理想道路上，所遇見的挫折，他人充滿負面的輿論時，將其化為成長的養分、進步的動力。

不知怎地，這種驅動我身心自我精進的力量，跟我的學習心態不謀而合。在讀完這本書之後，我感到滿滿的能量，也試著找出兩個我極有共鳴的關鍵章節，與讀者們分享。

周哈里窗——讓我們靜心發現自我

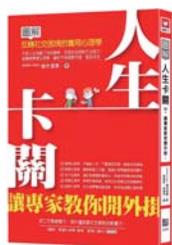
心理學家喬瑟夫·魯夫特 (Joseph Luft)

及哈利·英格漢 (Harry Ingram) 提出了「周哈里窗理論」(Johari window)，他透過這些「窗戶」，鼓勵每個人都可以在自己靜心沈澱的時候，想想看自己的獨有、優勢智能是什麼，進而發揮所長。

他的理論，後來在許多的心理輔導、社會關係、人際溝通的課堂中，經常被拿來實踐。例如，他請一個人先條列下自己的專長，再邀請十五個人左右的家人、朋友、同事，請他們各列出關於我的專長。例如，我的專長可能是溜冰、繪畫、烹飪、賽跑、寫作等，而朋友們寫出的，可能有包括以上五種，又或可能有些是不包括的，如唱歌、演講、肢體動覺等。接著，再比對自己和別人給你的答案有何異同。

植木理惠博士《人生卡關？讓專家教你開外掛！：圖解反轉社交困境的實用心理學》提到許多關於人生、人性、潛藏自我、超越自我的想法。類似的書籍，像是《開運心理學》、《失敗學好好用》、《學失敗：經營管理不能犯的 120 個錯誤》，也都不約而同地論述了關於人的學習與心態。

其實，好幾年前的我，曾經是「盲目自我」



的人。好幾年前，我喜歡隨意拍照，無論是拍小花小草、大山大海、人文地景、人物特寫，只要有感覺的畫面，我便會捕捉下來，並且將照片洗下來。十多年前，我「佯裝」自己是一位「文青」，總愛在這些照片的旁邊或背後，為其寫下一首詩或簡單的眉批幾句；幾年下來，也陸續蒐集有數十張，甚至可以成冊了。

有一次，朋友來訪，無意中看到我的攝影作品（其實也不是專業的攝影技術，僅僅是手機或傻瓜相機的拍照罷了），一直誇說我的照片拍得很有味道，再配上那些小字，的確很有明信片的氛圍。

如果我把這樣的經驗，用周哈里窗的視角來看，我發現我自己有一個連自己都不知道的強項——「拍照、隨筆」的能力。也因為有朋友的鼓勵，甚至慫恿，我才開始接觸一些攝影，學習捕捉畫面的技巧。這就是——「盲目自我」呀！別人看見，自己卻不熟悉的地方呀！只要別人的提點，我就有方向得以前進。套用一句我們常說的話：「真的嗎？我自己都不知道耶！」

從自我走向社會，做出有意義與價值的事

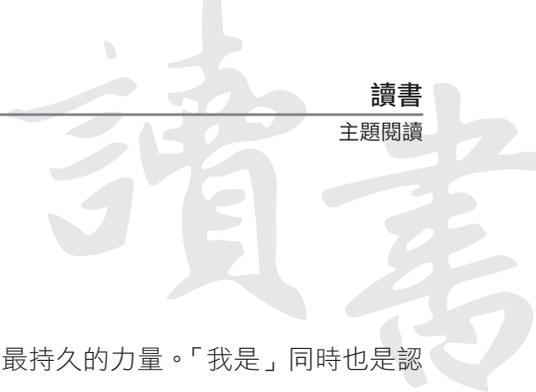
其實無論是屬於哪一類型的自我，重點除了在於「認識自我」之外，更重要的是要能夠「利人、利化、有利於社會」。每個人在社會上生存，必然地不會只有與自己獨處，而是與整個社會的鏈結有著息息相關的互動。

有的人個性開放、大方，外顯特質相當明顯，是不是可以把這樣的性格，散播給更多需要這種氛圍的情境中。例如，在一個病房當中，氣氛也許是負面的，然而，如果我們可以用自我的正向特質，帶給病房一些快樂、歡喜的情感，也許有助於低靡氣息的轉變。這就是現在許多病房，都會有表演、魔術、歌唱來撫慰人心。

修心、齊家、治國，儘管我們大多數的人，都是平凡的小人物，要提及治國一詞，可能尚有難度；然而，如果我們可以對社會有貢獻，也是可以活得極有價值、饒富意義的。從馬斯洛的社會需求理論中，可以知道，自我實現是最終的階段，而自我實現更大的價值，便在於能夠為社會做出有意義性、有價值性、有回報性的事務。因此，周哈里窗的概念，是一個從學習自我開始，漸次開放到社會群己關係、找回自我的循環歷程。

哲思人生，看到真正的自我

日前讀了《現代草民哲學讀本：日常隨時烙哲學，用思考通樂人生》，內容淺顯易懂，又能深入淺出地讓我理解生活中的日常哲理。書中提及，「在民主社會裡，和政治立場不同的人互相討論社會議題，是免不了的事情。遺憾的是，我們在進入臉書時代之前，並沒有做太多準備。忽然發現社會裡竟然有那麼多政治立場令人髮指、那麼多跟我不一樣的人，讓我們都嚇壞了。」



「我們發明了很多詞彙，例如同溫層、取暖，對討論的幫助卻似乎很有限。一旦面對真正的對手，我們依然容易陷入跳針和鬼打牆的輪迴，直到有人放棄對話或者被封鎖。這些情況令人洩氣，但這並不表示我們很爛。因為我們其實一直沒有受過民主社會公民應有的專業訓練，國民教育並沒有教我們怎麼跟立場不同的人對話，怎麼有耐心地抽絲剝繭理解雙方立場」。

哲學家尼采曾提出精神層次的三境界——I must、I will、I am 觀點，尼采認為：「我該（I must）是被動的，我要（I will）代表個人意志的成長，但是這不是最高境界。我是（I am）則超越前二者，是自我意志的明確定位與新境界之抵達，這是一個全新的開始，一個自主滾動的輪子，一個神聖的肯定。」

「我是」，一種來自內心，而不是倚靠外界的讚美，這種來自每個人內在的自我認知是毫不

勉強，也是最持久的力量。「我是」同時也是認識自我的開心，也是一個人與生俱來本就擁有的生命力。所以，當我們開始學會自我介紹的時候，我們都會說「我是……」，因為「我」本身，就是一個充滿力量的自己。

隨緣一世，自在學習

在《隨緣自在》這本書中，作者泓逸和尚說，我們生在人世間，必須得學會接受現實，雖然有時候現實很殘酷。我們要學會隨緣一世，這樣才能活得自在。人有太多的追求，不懂得提起只能與憂愁相伴，在人生的道路上迷失方向；人有太多的慾望，不懂得放下只能在誘惑的漩渦中喪生。提起並不等於癡迷，放下並不等於放棄，我們應該提起我們所擁有的，放棄那些永遠也無法擁有的。當你手中抓住一件東西不放時，你只



能擁有這件東西，如果你肯放手，你就有機會選擇別的。

人的心若死執於自己的妄念，不肯放下，那麼他的智慧也只能達到這種程度而已。生活的內容很多，我們不可能全部擁有，那些能讓我們快樂的事情也同樣能使我們痛苦，所以我們不要因為得到而欣喜若狂，也不要由於失去而痛苦不堪。用一顆感恩的心去面對世間一切，這才是幸福。隨緣自在，隨遇而安，只要自覺心安，東西南北都好。

找回內在的自我哲思

人心、人性、人情、人生的學習，何其廣袤，那是我們一輩子的課題。誠如《內在原力》所述，如果我們存有競爭心態，那只是「零和遊戲」，誰也沒有真正獲得利益。但利他的心態不同，是將焦點放在彼此、聚焦共贏，把餅做大，讓你我擁有更多的成長與收穫。此外，我們都要儘可能地培養英國學者喬·歐文《成長型思維》在書中的視野，例如：「超越自己比戰勝別人更重要」。超越自己，本身就是和自我的內在競爭，不會傷到別人，只會提升自己的內力值；因此，在這個時代，「自我的提升」或遠大於「壓過別人」。而若能透過哲學思考，來引導我們進行深化學習，那將有助於我們喚回內在，傾聽內在，進而學習人生，找回自我未被察的那扇窗，以及探索潛在的自己。

延伸閱讀

1. 洪蘭著。《進步一點點，人生就會不一樣》（臺北市：天下文化，2022）。
2. 雷霆著。《這樣玩直播：素人變網紅》（臺北市：Smart 智富，2017）。
3. 卡蘿·杜維克著；李芳齡譯。《心態致勝：全新成功心理學》（臺北市：天下文化，2019）。
4. 愛瑞克著。《內在原力：9個設定，活出最好的人生版本》（新北市：新樂園，2021）。
5. 植木理惠著；孫曉君、林倩仔譯。《人生卡關？讓專家教你開外掛！：圖解反轉社交困境的實用心理學》（臺北市：十力文化，2022）。
6. 沃草烙哲學作者群著。《現代草民哲學讀本：日常隨時烙哲學，用思考通樂人生》（臺北市：究竟，2017）。
7. 泓逸著。《隨緣自在》（新北市：大拓文化，2009）。



爸爸小時候 ：第一次逛迪化街

朱秀芳文；陳麗雅圖

小魯文化 / 11110/40 面 / 26 公分 / 380 元 / 精裝
ISBN 9786267177266/863

一本集歷史建築、傳統行業、風土民情的臺灣鄉土文化繪本！本書透過爸爸為孩子敘說自己小時候跟著爺爺第一次逛迪化街、採買年貨的經驗，以第一人稱視角，引領現代孩子探索家鄉的文化之美。由寫實畫家繪圖與兒童文學家撰文，以生動筆法描繪了 2000 年左右的臺北迪化街風貌。現在就啟程，來一趟迪化街歷史之旅，一起回到爸爸小時候，亭仔腳、南北貨、霞海城隍廟、傳統器物……原來我們的臺灣這麼豐美多元！（小魯文化）



梅樹上的流星

林佑儒著；徐芳如繪

小魯文化 / 11111/100 面 / 21 公分 / 360 元 / 平裝
ISBN 9786267043387/863

幫助牛郎與織女，在七夕外的日子也能互訴衷情？下凡破解「李白摘星」的真相？施展法術，讓人間的梅樹林一夜開花？隨著流星精靈小星子遊歷星河與人間，以國學素養完成三項任務，讓願望成真！本書融合東方民間故事、西方童話色彩以及古典詩詞，為教育部文藝創作獎得獎作品。作者對景緻與法術的描述，細膩且生動，一起在作者的奇想世界中，看小星子在修行過程中成長，體會原來法術是一種幫助別人的善良與熱切的心。（小魯文化）

兒童／青少年讀物



我的媽媽是 公車司機

：職業性別平等，展現自己的優勢，就是職場達人！

鄭博真文；許家璋圖

五南 / 11108/40 面 / 30 公分 / 350 元 / 精裝
ISBN 9786263179738/863

臺灣本土的原創繪本，適當作性別平等教學的教材。職業性別平等，展現自己的優勢，就是職場達人！媽媽為什麼想當公車司機？當公車司機需要哪些條件？媽媽當公車司機有哪些辛苦的地方？讓這本繪本為我們，打破女生擔任公車司機的刻板印象。（五南）

兒童／青少年讀物

兒童／青少年讀物



第一次過颱風夜

陳思婷文；張麗真圖

天衛文化 / 11108/32 面 / 26 公分 / 350 元 / 精裝
ISBN 9789574905881/863

颱風夜的大風大雨，使得阿民全家有相聚的時間。雖然外面的混亂、裡頭的停電，造成了一些不便，卻反而使阿民全家度過了一夜簡單的生活，並且享受了一夜的溫馨。本書透過颱風來襲的情節，傳遞溫暖的親子間跨世代童年記憶。文字描述具節奏感，畫面及人物表情誇張又逗趣十足，不僅是一本防災教育的繪本，提醒我們天災的可怕，要做好萬全準備，更重要的是期許父母能多陪伴孩子，建立親密、和諧的親子關係。（天衛文化）

兒童／青少年讀物