

超越幸福♡追求喜樂 《第二座山讀後感》

壹、前言緣起

邇來臺日桌球聯姻福原愛婚變事件鬧得沸沸揚揚，跳脫婚外情腥羶輿論外，令人省思的是跨國婚姻背後的文化衝擊、家庭責任與情感承諾。另例則是我先生長兄自求學到工作一路順暢，堪稱人生勝利組，取得清大博士學位後，隨即到著名國際企業台灣積體電路製造公司（Taiwan Semiconductor Manufacturing，簡稱台積電 TSMC）擔任要職，在個人成就巔峰時期卻選擇離職，和妻子遠赴國外無為無求地投入靈修之路，追求人生另一個境界圓滿自得，親友滿是錯愕與不解。

上開事例的衝擊，讓人進一步思索，究竟人生在追求些什麼？有幸拜讀本專書，闡述世人追求的幸福感，是功名成就或生活無虞伴隨而來的滿足感，容易隨時間消滅或習以為常感受遞減，然而喜樂是順遂且滿意的人生引發正向反應，較不易隨時間消退，反而因為堅定的承諾與付出，轉化成穩健且持續源源不絕的動力，這就是第二座山的魔力，與人連結的生命才有意義，探索深度的進階人生，值得我們細細品讀箇中滋味，為所應為、喜樂自得。

貳、專書菁華

作者為紐約時報專欄作家大衛·布魯克斯(David Brooks)，論述人生兩座山，第一座山是定義自己，比較屬於「小我」狀態，主要是追求自我實現的能力；而第二座山則是

要有幫助他人、奉獻社會的精神，比較屬於「大我」的狀態。我們在第一座山建立自我、追求個人成就目標，但在攀爬第二座山時，跟社會的關係會更緊密，組織和社群就會產生更大的影響力，將會獲得眾人的身份認同、帶來人生的意義，以及更高層次的自由並強化道德品格，使人生進一步昇華。專書內容分五部略述如下：

第一部兩座山，論述人們從遵守世俗體制，演進到個人主義的解放，個人主義重視自我導向、成就中心，導致孤獨不信任與意義危機，使人難擁有相互連結的群體關係。第一座山致力於個人功成名就，第二座山讚揚人際關係，追求意義和遵循道德的喜樂，做出承諾的人生，獲得更高層次的滿足與自由。

第二部志業，不同於職業重視成本與報酬價值觀，志業來自於內在聲音的召喚並且需經過考驗階段，以觸及更高層次奉獻的熱情，揭露志業多元樣貌與盈滿自得心態，選擇志業的重點在於探索生命渴望，與最深刻感受到滿足之活動，強調此活動與社會需求的契合度，理想的自我與他人深刻連結的部分。

第三部婚姻，婚姻是數十年的承諾，以革命性面貌讓兩個獨立的個體願意成為一體的結合，本質上苦樂參半、過程需要不斷的溝通尊重、關愛與融合，與個人自我實現並不相悖，雙方同在婚姻中努力昇華自我，發展更好的事業與家庭關係，是人生下半場幸福感受的關鍵因素。

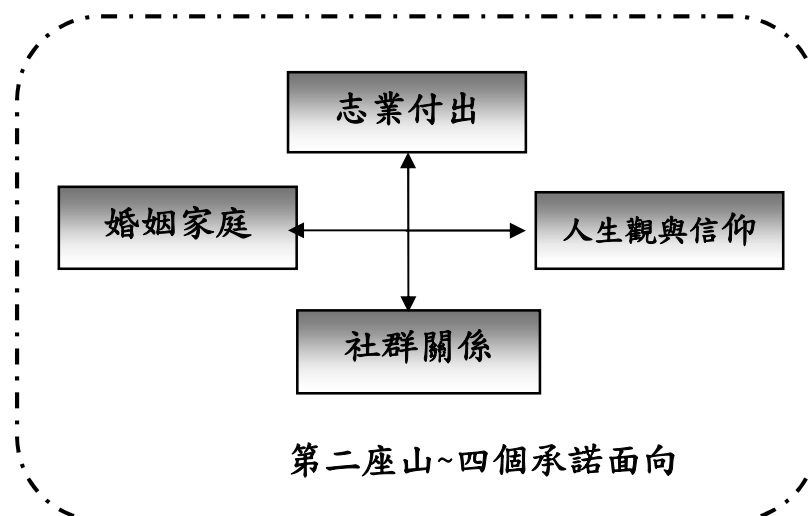
第四部人生觀與信仰，提及智性與信仰的承諾，透過教育啟蒙習得知識與品格等概念，強調科學知識與道德陶冶同樣重要，讓人具備足夠的涵養能量，去探索人生更高的意境，萬物

皆有生命且息息相關，世界充滿生命力的正向互連力量，將那力量稱之為愛，讓我們做出承諾，熱愛生命、喜樂自得。

第五部社群，隨高漲的個人與部落主義、環境變遷等多元因素，讓人孤獨、社會孤立導致社群關係冷漠疏離，表現在居高不下的自殺率、憂鬱症病例與心理健康議題的惡化，衍生諸多社會問題，人際關係和信任崩壞當中，結果和任何戰爭一樣血腥。專書提議以鄰里為變革單位，善用科技集會建立人際社交網路，拉近人與人的深度連結，進而建立關懷與互助的社群關係。

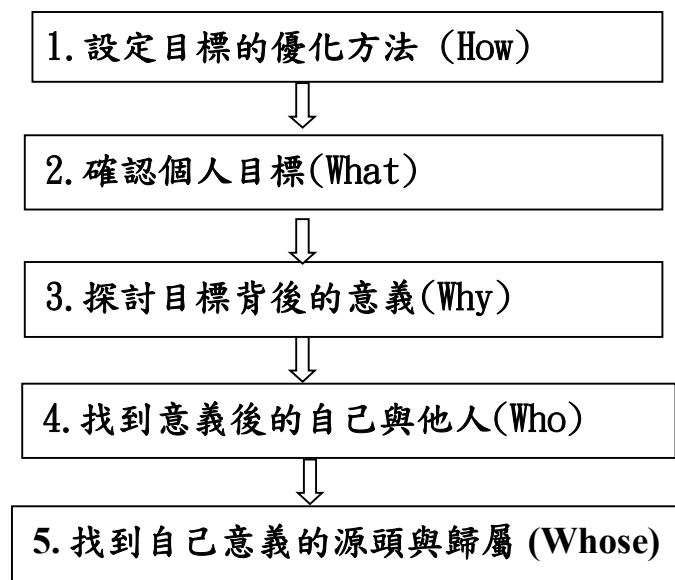
參、書評啟示

在第一座山致力於追求個人的功名成就，創造每個人可以自由做自己的環境，是一個流動的社會，同時也是個關係淡薄的社會，人們與其他人所屬團體的關係並不深。但在第二座山，社會的關係緊密，組織和社群會產生影響力，一個美好的社會，就像座濃密的叢林，裡面有藤蔓和交錯的枝幹，有深入地底的根部系統，以及枝幹和樹葉交織而成的天蓬。猴群樹上嬉戲，蝴蝶地上飛舞。所有的生物在這個巨大生態系統中，都有自己的安身之處，呈現欣欣向榮的多元性生態美感和生命力。



每個人的人生旅程不同，各自擁有豐富精彩的篇章，幸福是第一座山追求的目標，幸福通常和某些成功、新獲得的能力，或強烈感官享受有關，強調個人的功成名就。而喜樂則是在攀爬第二座山時順便得到的收穫，喜樂往往涉及某種自我超越，常令人忘了自己。在努力攀爬第一座山追求個人功名之際，適時布局第二座山，可以從上開提議的志業、婚姻家庭、人生觀或信仰、社群等面向，在關懷與付出的承諾過程中，深刻連結生命的關係歷程。

另外，專書書評呂冠緯先生，提到前往加拿大維真神學院修課內容有關人生目標追求歷程，我將其內容摘錄修訂成下列指標流程圖，從設定目標方法、確認個人目標、探討目標背後的意義、連結自己與他人，找到自己意義的源頭與歸屬，這些步驟與專書倡導的內容不謀而合，無論內容形式為何，都是提供我們思考的層面，俾利於聚焦主題、發揮實質效益。



上述一連串系統思考方式，從設定方法、找到目標，到目標背後的意義，以及找到意義的自己，到最後探索意義源

頭與歸屬。讓人進一步反思，人們為了成功而去設定目標與執行方法，達標後如何去解構目標背後的衍生意義，進而讓自己的人生過得更有意義。換言之，人生的喜樂自得，常來自於感受到個人生命的意義與歸屬，所以懂得奉獻付出，帶給別人快樂和喜悅，滿足感遠高於職場上的成就。

許多心理學家把快樂定義為一種舒服自在的狀態，在當下感覺很好。然而意義則更深。知名心理學家馬丁賽里格曼說，意義來自歸屬感，致力於超越自我之外的事物，以及從內在發展出最好的自己。尋找自己意義的源頭與歸屬，才是更讓人滿足的道路，擁有人生意義的人社會適應力會比較強，在外界各場域的表現更加靈活出色且與自在優遊。

姑且不論目前的生活是否順遂或身處低谷階段，我們都要思考自己人生的意義，它是一個在內心曠野中追尋真理的過程，沒有標準答案，對每個人而言都獨一無二，也可能並不盡理想，但只要往我們的內心深處探索，找到源源不絕的關懷能力，然後做出承諾，將這份關懷散播出去，反求諸己、自我體現，自然水到渠成般，尋找到人生的意義與方向，並持續以連貫一致的方式前進茁壯，連結世界、奉獻社群，活出優雅平衡的美麗人生。

肆、讀後心得

我的觀點二座山是用不同的角度看待人生的成就，第一座山以世俗功名、金錢與權勢地位來論斷，是個人主義的世界觀；而第二座山以幫助他人、順從內在召喚尋找使命感，重視關係、承諾與歸屬感，追求心靈深層的滿足。攀爬人生二座山是場探索的生命旅程，沒有必然的先後順序，也不需

抹煞任何一座山存在的價值，秉持著時時修練的心境與日復一日的實踐信念，為所應為、喜樂自得，茲統整個人讀後心得臚列如下：

一、志業召喚與滿足

志業(calling)是源自內心的呼喚，自發性不會疲累的原力，真正的志業愈做愈快樂，每個人的興趣與處境不同、志業方向也不盡相同，有些人喜歡做糕點、有些人樂於做工藝、有些人享受在群眾面前演講，傾聽內在深層聲音，找到屬於自己無悔的舞台，即使必須經歷付出成本高於獲益的考驗階段，亦能意志堅定並且甘之如飴，激發出更高層次的熱情，以喜悅滿盈的態度，發揮智者不惑、勇者無懼的行動力。

二、人與人的深度連結

個人主義重視成就中心、自我導向，使人感到無所依靠與孤獨，過度強調功績、權勢與財富，導向虛妄和不滿足的空虛感，腐蝕人與人之間信任與關係，然而人並非獨形俠般過生活，以人際關係為核心基礎，與人連結的生命才有濃度與溫度，透過愛與關懷能量滋養人際網絡，尋求與人更深層的連結與融合，例如與他人在愛之中相互依存的渴望，為某些理想服務的渴求，有助於建立互信情誼與共同理念的目標，開啓人與人深度連結的樞紐。

三、工作的意義與價值

在漫長的職涯發展路上，金恩博士曾提出忠告，「工作應該要有長度—用一生時間不斷的精進；工作應該要有廣度—應該觸及許多人；工作應該要有高度—促使人為理想服務，滿足靈魂對公正的渴求。」身在公門好修形，公部門的業務常

具備公共性特質，更需要隨著時代變遷，除了不斷提升精進職能，同時具備人性關懷，在工作中挖掘出熱情的使命與動力，找到屬於工作的新定義與價值，在別人的需要上，看見自己的責任來助人助己，發揮志業的大愛精神。

四、文化典範的移轉

過度個人主義導致整體社會文化朝向消費主義、治療型思考模式、看重科技甚於親密關係等觀念，使人難擁有相互連結的群體生活；另一個極端則是群體主義，將個人淹沒在群體，視為沒有個別差異的集合體，以群體之名衍生諸多弊端。爰此，社會文化典範移轉至關係主義，係個人與群體的折衷制，將每個人視為深厚溫暖人際網絡裡的一個節點，由多元群眾組成的社群、國家和世界，是種彼此依附形塑關係的生活方式，彼此關係緊密相互影響，共塑祥和關懷社會。

伍、結語

美國林肯總統曾說過：「一個人選擇要多快樂，他就有多快樂。」是他歷經諸多低潮與挑戰高山低谷後，秉持勇氣與喜樂面對人生的態度，進而成為一位偉大領袖。也符應專書倡導的概念，「一個人的承諾，定義了他是什麼樣的人。追求世俗功名成就時，適時地佈局第二座山。」在征服世俗成就的第一座山後，適時機選擇攀上第二座山，臣服於對家庭、志業、信仰、價值的承諾，承諾不會帶來疲憊只會產生無窮的力量，看見更深層的自己，追尋靈魂渴求的進階人生。

適逢新冠肺炎（COVID-19）病毒肆虐全球，臺灣也淪陷疫情三級警戒區，除加強防疫措施外，讓人深感疫情動盪變化，

衍生的隔離封閉與孤獨，或許也是另種契機反思人生的意義與歸屬感，看見他人的需要與自己可發揮的空間。對公務人員而言，外界環境變遷紛擾不斷，加上人工智慧科技發展等衝擊，秉持著滿盈喜樂與人性關懷，保有學習型心態前進，發揮中堅份子的穩定支撐力量，是我們堅持的信念與價值，超越幸福、追求喜樂，為社會貢獻棉薄之力，建構永續發展的美好家園。

陸、參考文獻

- 一、譯者黃耀禮，作者湯米·紐巴瑞(Tommy Newberry)「4：8 喜樂生命的祕訣」，中國主日學協會，97年9月1日。
- 二、陳文茜「文茜的世界周報」，107年1月12日轉載【TED 演講：什麼樣的人生，能更有意義？】「There's more to life than being happy | Emily Esfahani Smith」
<https://youtu.be/y9Trdafp83U>
- 三、謝麗秋「人工智慧（AI）會把公務員變不見嗎？」財團法人國家政策研究基金會/國政評論
〈<https://www.npf.org.tw/1/18403>〉107年3月29日。
- 四、譯者廖建容、郭貞伶，作者大衛·布魯克斯(David Brooks)「成為更好的你」，天下文化出版，109年1月21日。
- 五、蔡淇華「青春微素養：36個通往更理想自己的基本功」，親子天下出版，109年6月3日。