

本書為誠品、博客來、讀墨等知名平台之年度暢銷書，對於探討這大社會的思想、信仰、現象以及發展做了深入且多元的探討，作者以 21 堂課分門別類且循序漸進的撰寫方式來探討過去、現在及未來單一與相互間的影響及發展關係，並將這 21 堂課綜括成五大主題，依序為科技挑戰、政治挑戰、絕望和希望、真相以及生命意義，進行條理分明之闡述，幫助讀者更有脈絡的閱讀並理解書中內容，接下來便分別以五大主題來進行閱後心得分享。

一、科技與挑戰(第 1~4 堂課):理想幻滅、工作、自由、平等。

作者藉由歷史及多個國家的發展來對比其中自由主義思想與其他主義觀點之優缺點，並指出通過歷史重重考驗而發展至今的自由主義，多數人開始懷疑無法走到他們認為注定的道路，加上近代崛起的虛無主義以及 AI 科技的發展等趨勢，所面臨真正的考驗在於生態崩潰與科技顛覆，同時又無其他觀點來詮釋而迷失方向，而開始擔心人類文明走向終結的未來，並開始思考如何延後歷史終結的來臨。

而接踵而來的社會演變的來襲，在這樣社會發展的現實下，等現在的小孩長大，可能都沒有工作，因應 AI 時代的來臨，透過可連結及可更新的優勢取代勞工及產業，恐爆發系統性大規模失業危機，而勞工也從受剝削演變到無足輕重的地位，更甚於到最後所有決策皆仰賴 AI 的演算，人類將面臨退化及馴化的窘境，被搶走人生的控制權。

此外，另一危機說明 AI 本身並無善惡，而是取決於背後掌控者所帶來的影響，操弄人心及真相，並反思感性與理性的拔河，許多人並不真正的了解自己，而透過 AI 數據的演算，AI 有可能更了解人類本身，隨著全面資訊化的發展，數位獨裁政權逐漸崛起，演算法將成為獨裁者，人類將喪失個人自由與隱私。

最後談到由於科技的進步造就更大貧富差異，人類將分裂出不同

的生物種姓，掌握越多資訊的人便可掌握更多資產，成為所謂的精英，富人佔有絕對優勢，而平民將淪為少數精英眼中的野蠻人，所以誰掌握資料數據很重要，應思考如何規範資料的所有權，而成也科技敗也科技，對於應對生物科技及資訊科技革命的重大挑戰，應思考讓所有人共同擁有所有資料數據，一同監督未來的生活發展，不失為解決方針之一。

讀者意會到現今社會多數人缺乏危機意識，無知無感就如溫水煮青蛙，等到大難臨頭已難以挽回，科技發展的同時讓人們享受便利，但同時亦是把雙面刃，因此閱讀此章節，可提早建立危機意識，持續增進自我，掌握更多資訊，為未來可能面臨的挑戰預做準備。

二、政治挑戰(第 5~9 堂課):社群、文明、國族主義、宗教、移民。

作者於將視界從個人放大到社群，放大到國際間變遷，從線下發展到線上社群，雖然擴大了交流及視野，但也正因為過多的資訊加上許多無法求證的訊息，也使得人們容易誤判資訊，也容易輕易被他人所操控，如現今的假新聞、網軍的崛起，充滿著內外部的分期與衝突。

而從文明來看，過去世界各地發展不同的文化，而當文化間的接觸常會產生許多衝突與矛盾，或者逐漸融合成文化大熔爐，排斥與接納不斷產生，而天下趨勢常是分久必合，合久必分，作者舉例醫學發展從過去各族間的醫學文化，巫術、信仰治療、中醫、西醫及其他民俗偏法，在各自文化的持續傳承下，至今發展到最後，最後殊途同歸皆回歸實際面，找醫生治病、吃藥，這便是文明發展的必經過程與歸屬的代表之一。

再回歸到各國家間國族主義，常被視為統治者的利器，藉此控制人民對國家忠誠，對統治者忠誠，許多國家為此犧牲而在所不惜，但實際上，對於個人而言，其實是個不痛不癢的意識形態，唯有看清此

點，方可擺脫國族主義的控制，而至今已發展到全球意識，世界人們需同舟共濟來保護生長的這顆星球，就連政治也必須全球化，國族主義意識已然逐漸狹隘。

討論到宗教，已根深蒂固再世界各個角落，從一開始單純的心靈寄託，發展到觸手深入人們的生活，包含士農工商，販夫走卒，就連政治及國家也不能放棄宗教，亦也有統治者，利用宗教所衍生的國族主義，控制人民，宗教身分認同，也跨越了國家間的角色，足見宗教深遠的影響，而文中另點出馬克思思想，宗教其實只是種虛飾，只是人們捍衛自己立場及滿足需求的一種口號而已。

最後由於全球化，也出現移民的趨勢，可看出文化，其實是有高下之分，例如過去華人嚮往到美國工作，國外的月亮就是圓等意識出現，而移民者常態便是入境隨俗，成長文化以然不重要，入境隨俗歸化到新的國族，並須履行移民所需負擔的代價及義務，可看出從過去的種族主義轉到文化主義的演變，但過程中也產生文化間的差異與認知，故常有許多移民爭議，而這些爭議，與善惡兩端的對決無關。

讀者了解人類從來不是一個個體，而是與所處的世界緊密相連，人們自主掌握有限，意識形態操控已是常態，跳脫國族間的思想，遠眺全球化的視野，為有不斷適應這世界的變遷及持續的改變成長，才能在這千絲萬縷的社會，擴展自己的一席之地。

三、絕望與希望(第 10~14 堂課):恐怖主義、戰爭、謙遜、神、世俗主義。

新聞上常被報導的各國的大小恐怖主義，是種以小博大的行為，因為沒有足夠武力及影響力來動搖這世界，因此訴諸恐懼，來影響國家、社會，並藉由不安的紛亂，來達到摧毀的目的，就像蒼蠅激怒公牛，讓公牛摧毀瓷器店一樣，所以恐怖份子既是驚悚片製作人，也是

賭徒，可發現多數恐怖效應不會維持多久，就像在大空瓶裡扔進一枚小硬幣，短暫的回聲很快消失，而其實世界上我們未察覺許多恐怖活動，都被國家默默的排除，而當一小件缺失被顯現，往往被人放大，卻從未想到，國家付出多少，所顯現缺失也只是汪洋中的小沙，但當局者迷，所幸多數人仍有後見之明。

而恐怖主義相比戰爭，可以發現死亡人數遠不及戰爭，過去各國以戰爭來擴增領土，被該國視為成功的戰爭，侵略者常被自己國家歌頌為英雄，但現今全球化的崛起，戰爭中取勝已成為失傳的藝術，牽一髮動全身，只要稍有侵略行為便容易引來全球國家的撻伐，而網路戰也是高損害且低利潤，因此甚少有國家願意主動挑起紛爭。

再來講到謙遜，現今每個群體常有一個中心，各自表述的現象，歷史、宗教間常強調皆是正宗，但又有誰有明確證據，來證明中心思想的正確性，而且都是個人及群體的主觀意識而已，故作者強調個人應謙和的同時，也要當新集體的傲慢。

上述提到宗教，作者將神的議題帶入，神是宗教的核心，有好的支持，有壞的濫用，一切在於每個人的看法，而作者指出一切只是與語義學的問題，最主要仍是信眾的行為決定了神的價值，而對於無神論者的價值觀，從古至今，都一再說明己所不欲，勿施於人的黃金守則，不需要久遠的長篇大論，也能有很自然的理由，唯心而做。

最後談到世俗主義，強調責任、追求真相、重視同情，主張平等、自由及勇敢，為現今多數國家追求的完美人道意識形態，但最終讀者點出，其實就是認真面對自己的陰影，做好自我反省，還比世俗主義的實行來得更為實際。

讀者認為不管是恐怖主義帶來的恐懼、戰爭帶來的意義、個人中心的謙遜、宗教的神信仰以及世俗主義的追求，無非是唯心而論，主

要在於自我想法及內心的價值，不要因主觀意識及被迫加諸的情緒所影響，做好自己，問心無愧，而讀者非常認同作者最後說明的自我反省，時常省思做了什麼、做錯了什麼、可以進步跟改進的地方，怎麼做會更好，這是做未來更好自己的有效方法。

四、真相（第 15~18 堂課）：無知、正義、後真相、科幻小說。

無知，是你知道得比你以為的少，作者於本章節的起始，思考我們所認知的假象，皆是賴以前人的專業知識及群體思維為基礎，而習慣去做卻不會反思其正確性及為何去做，雖然不一定是壞事，可以讓我們愉快過生活，但隨著世界的變遷，多數人漸漸無法意識到自己多麼無知，只接受同溫層的人事物，鮮少接受挑戰，進而不容易意識到自我的侷限，更別說承認自己的無知。

正義，分成自我主張的正義以及全球多數人的正義，當兩種正義互相撞擊，我們的道德感便容易混淆，而現今社會，人們的無知及習慣冷漠，無形中也是一種罪行，也會被認為是缺乏正義感的表現，而這也只是一種結構性的偏見，這世界有太多讓人道德混淆的事情，被迫讓多數人習慣選擇縮小問題的規模，又或者拒絕面對。

後真相，始自於政治宣傳，就是一種假新聞，資訊的包裝、合理化、將曾經的謊言便為永遠的真相，將信者恆信發揮到淋漓盡致，真相已不重要也不可考，作者舉例如宗教神話，便是最好的詮釋，我們常聽到的神話故事、意識思想的加工、教育內容的偏差及網絡的資訊等等，經過長久的洗腦，已根深蒂固在人們的思想中，因此我們要做的就是走出洗腦機，作者便提供 2 條黃金守則予讀者參考，守則一：可靠的資訊，必然得付出昂貴的代價，守則二：如有某些問題覺得重要，請努力查詢相關科學文獻，因科學界中的實證資訊最為可靠且經求證。

在這講求價值而不追求真相的世代，科幻價值遠超過科學或自然論文的期刊，而現實通常跟科幻小說內容所演的不一樣，從古至今，人們習慣活在盒子裡，心靈不斷受到各種操弄，最經典的代表作是駭客任務電影，闡述主角從虛擬世界跳脫到真實世界，而真實世界何嘗又不是另一個盒子，人們所追求的事實就是沒這種事，一切都只是自我的感受罷了，而我們能做的可能只剩解放自我，仍有值得探討的價值，擺脫對自我的狹義定義，也可能成為未來必須的生存技能。

讀者過去偶爾思考真相的意義，越思考越發現對於這世界的資訊所了解的是杯水車薪，透過作者的另一種說法，讓自己可以從另一種思維角度，去看待真相及資訊，去定義另一種擺脫自我的方式，用心去感受這個世界所帶來的變化，去發掘另一種可能的體驗，真相、事實不重要，也會根據不同人的看法而不一樣，但讀者認為最重要的仍是自我追求的真實，重要的是過程，結果不一定必然全盤接受。

五、生命意義(第 19~21 堂課):教育、意義、冥想。

作者指出改變是唯一的不變，而改變最快的途徑就是教育，亦即不斷學習，而現今社會的傳統教育方式，學校填鴨式的教育方法越發不重要，老師最不需要交給學生的，就是更多資訊，因為科技資訊的發達，人們手頭上已有太多資訊，而最應該學習的是理解資訊並判斷哪些資訊重要，而作者提到，許多教育專家認為現今學校應該交的就是 4C:批判性思考、溝通、合作及創意，強調通用的生活技能及態度，藉此持續重塑自己，因為人生是一連串的轉型，追求穩定對於日漸發展的社會，逐漸變成一種奢侈品，人們需透過不斷改變來適應世界的瞬息萬變。

意義為何，是最常聽見及看到且常被提出的人生問題，但因每個人皆可定義自己的意義並探詢意義，範圍廣泛無法一一論述，故作者

僅針對信仰、自由主義及故事表現等明確主題來描述因不同意識形態而被強加的人生意義，而這些意義通常是被盲目追求並無實證的思想，為信仰犧牲奉獻，為主義奉獻忠誠為主臬，藉由虛構故事來強化欲加諸人們身上的意義與信任，而人們有時嘴上說的與心理想的往往不同，意義往往只是他人用來忽略自己及他人痛苦的藉口，故作者指出如想知道自己人生的意義，最好的出發點就是開始觀察痛苦並探索痛苦之本質，不要再被一些虛構的故事所影響了。

作者在最後的 21 堂課，將視野拉回到最初自我身上，著重在剖析自己，探索心靈，亦提到自己體驗過一冥想方式，有助於內觀自己，了解自己心靈，在這過程中找出適合自己選擇及努力的方向。

此一章節看完，認識到我們所接受的學習方式不斷改變，世界不斷變化，因此更要終身學習方可不與世界脫軌，而在追求意義的同時，也要積極探索其真實性，才不會讓自己定義的意義成為一種虛構的故事，並透過讀者的經驗，多學習到其他自我探索的方式，習慣與自己對話，想要的答案或許就在其中。

最終，讀者看完了這本書後，覺得腦中思想有被重新整理了一番，對於一些內容獲得省思及思考有用之處，可以試著用綜觀全局的角度來思考細微的意義與問題，並得出一些以前從未想過的答案與方向，對於全球間的發展亦有初步的理解，對未來建立一些心理準備；而此書內容，讀者有些認同，但有些保留自我思考的空間，覺得這應該也是書中作者希望讀者自己去思考問題、理解問題並融會貫通的期待之一，而讀者認為一本書如果能讓讀者看完覺得成長或激發出不一樣想法的話，那它絕對值得分享給其他人，期待閱讀作者其他著作，帶來更多想法及經驗的充實。