

# 目錄

一、	前言	2
二、	背景	3
三、	寫作目的	3
四、	寫作要點	4
五、	啟示創見	4
六、	反思及探討	5
七、	佳句摘錄	8
八、	資料出處	11

# You are what you promise.

## 一、前言：

當初翻閱書單時，我一本一本挑選，了解主要內容後，「第二座山」書腰上的標語【當世俗成就不再滿足你，你要如何為生命找到意義？】

以迅雷不及掩耳的速度擄獲我的眼球。粗翻一下發現：作者在工作領域表現出色，具有頗高的地位，在事業與家庭之間他選擇了事業，以為將家庭全權交由妻子打理、依「男主外、女主內」的分工方式完成自己在家中擔任丈夫、父親的角色。其與家人(特別是當時年幼的子女們)較無太多互動、未提供心靈上的關愛及教導，皆因作者認為已提供家人們物質上的滿足了。然而在事業越見起色、職場地位越爬越高時，作者的家庭及親友互動狀況也成正比似的一厥不振……。

起初埋首於工作中的作者並未發覺此情形，直至最後一根壓垮他世界觀的稻草—「與結婚 27 年的妻子離異」，雙重循環打擊下發現了從不同角度看生命的意義、才真正使他覺醒，突來的巨變讓他轉念、決心將自身經歷及體悟撰寫成書，讓這社會上的人啊，能夠受到啟發。

## 二、背景：

簡言之就是充斥著瘟疫、戰爭的時代背景。作者撰寫此書時的美國正奉行「安全至上」(safetyism) 主義又逢戰爭爆發，加上作者從小在保守主義中成長。當時社會風氣是認為人一旦受到打擊就會一蹶不振，所以大多數父母們百般照顧孩子，為其排除一切困苦、環境及壓力…等等，以避免孩子們因而受到打擊。(書中更實際舉出因此觀念的盛行，各學校開始禁止打躲避球、禁止出遊…等的例子)。

## 三、寫作目的：

當時盛行保守主義，作者從中看到詬病及其帶來的影響。深深發覺再這樣下去是不行的！在書中，作者曾提作者花了一些篇幅說明承諾的重要性。承諾，英文又稱 promise，不論是對職場上自身工作內容或是家人、孩子或是朋友，只要做出承諾就要履行！筆者本身是社會福利服務相關背景，在此領域中，不論服務哪個領域或族群，皆十分重視與人之間的信任及承諾。

(一) 承諾之意涵：承諾有口頭也有紙本及各種形式呈現。紙本承諾又可稱為契約，許下後即生效，因為信任、愛或是法律效力…種種原因而開始生效並執行。例如：員工與機構間的承諾：但在臺灣，一些社福機構常要求工作人員「發揮愛心」體諒機構營運

不易，將薪水做部份回捐的動作，好和機構、服務使用者一起共渡困苦時艱！如此的惡性循環下常讓第一線的工作人員心灰意冷及無法好好過生活。筆者認為，在幫助別人時也要先站穩自己的腳跟才能發揮實力好好提升服務品質。就如士兵要上前線打仗前，需要先穿戴相關保護措施、配戴充足之武器才能發揮實力打贏戰爭，而不是變砲灰、白白犧牲。其實在工作的歷程中，如同一場生命影響生命的過程，與此同時每每會碰撞出不一樣的花火，仔細品嚐會發現常常在不知不覺間，工作者自身也會受到很大的影響。

#### 四、寫作要點：

本書隨處可見作者舉例中提到關於耶穌影響每個人生命的真諦。這些人共通點是在其生命艱困難耐時，皆自然的受到啟發，他們不侷限在自身的苦難上，而是超脫到另一境界後開始用自己的方式「服務」他人，用自己的生命軌跡定義生命的意義。

#### 五、啟示創見：

筆者對於本書作者及推薦者提出之想法，有不同見解：人生就是這樣，在不經意時總是突然收到意外。在工作及閱讀本書的過程中，我總反覆思考工作的意義為何？人生的意義又是為何？做著和人一起的工作，我真的可以協助這些人找到人生的方向嗎？我所以為的「正常生活」是否真的就是適合服務對象的生活？社會上有很

多人終其一生都不知道自己在追求什麼、或是直至生命的終點前才赫然發現自己渾渾噩噩的過了一生(卻已無力挽回什麼了)。對他們來說攀登第一座山已是十分吃力的事了，對於他們來說，溫飽肚子、不顛沛流離已是萬幸、耗費許多年才能有的成果，相當於馬斯洛理論中，最低需求的部份若都未能滿足，不敢奢望或沒有能力能再達到上一階層的需求。筆者認為普遍人們是在第一座山上站穩腳步的人才會有辦法邁向第二座山。

少數人(少數在社會金字塔頂端的成功者)是在爬上第一座山過程中發現第二座山的意義，便直接奔向第二座山。對於他們來說，第二座山的路程中往往獲得的更多。甚至多到他會忘卻第一座山帶給他的實質意義，我認為可將其歸類於精神、靈性層面的糧食。

筆者認為，爬山是一場耐力賽，比的不只是體力、耐力，最後階段更是注重意志力。爬山時，有人埋頭狂奔只為了盡早攻頂；有人邊爬邊欣賞沿途景色，好不愜意。不論哪種類型，最終都為了攻頂。

## 六、反思及探討：

(一) 小我的人只關心眼前的小利而沾沾自喜；大我的人已超脫物質、生理上的需求/慾望，晉升到精神層面，主動重視對於自身

以外的人之需求。

(二) 筆者認為推薦書的人因為已在第二座山發展得很好了，所以才能如此推崇，若是其在攀爬第二座山時接受相關訪問，其回答不知會有什麼不同，值得讀者們深思。

(三)「坐而言，不如起而行」，問問自己吧，生命中有什麼事是你非做不可的呢？當你找到那件事時就是爬山之時，不須任何外力，自身就會自動自發，更有甚者還會覺得時間不夠用，只求能快點攻頂、沿途也十分享受。

1. 爬山的順序為何？為何要爬第二座山？一定要爬嗎？本書推薦者之一公益平台文化基金會董事長嚴長壽先生表示：不需要先爬完第一座山後再爬第二座山，沒有絕對先後順序，認為可同時攀爬兩座山，並以自身過往開設旅館經驗為例，鼓勵讀者們勇於「攀爬自己生命中的山」、找到人生的那座山！

2. 每個人出生第一個接觸的團體就是家庭，小家庭、大家庭、單親家庭…種種各式各樣的家庭類型，沒有絕對的好與壞，但有形無形中都不斷的渲染著、塑造著每個人。這也是為何棉花糖實驗後來被推翻的原因之一，對於不同家庭背景之孩童來說，是否能攀爬第二座山意義大有不同。

3. 本書作者在 TED 演講時表示他從自身所處的環境文化（保守主

義) 中學到了三個謊言：

(一)「職涯成功令人滿足」：這會先讓自己感覺不是失敗者，但真實反映內在的空虛。但將死之人都會說那是假的，因為能讓人快樂的是人生中的深厚情感關係而不是自給自足。那些珍貴的情感、人與人之間的關係，是無法用冷冰冰的金錢來獲取的。

(二) 某些「激勵的話術」，例如：『我能讓自己快樂，例如：我再多減 15 公斤我就會快樂、我再多做一下瑜珈，我就會快樂…等』。菁英領導的愛是有條件的情緒是有條件的愛，你可以掙得愛、你的成就代表你，其邪惡之處在於：如果你的成就高於別人一點點，你的價值也比其他人多一點點。

(三) 作者認為靈魂有一部份的你是無色無味、沒有形體的，這無關宗教，但這部份卻能給你無限的尊嚴與價值。而重要的是，成功的人比不成功的人擁有的少。此部分十分呼應到馬斯洛的需求理論，成功人士雖早早站立在中間甚至最高一階層，不須擔憂身體及經濟上的缺乏，但始終無法再往上至靈性階段。正因此部分的需求未被滿足，有許多企業或成功人士會在事業有成後選擇回饋家庭、乃至於整個社會，不管是透過物質的（修繕居住環境）或是提供師資…等比比皆是。目前社會將此情形稱為「社會企業」，在自身進步的同時也不忘飲水思源、回饋社會，讓整體一起向上進步共同

發展。筆者認為此種現象發展的初衷十分「溫馨」，也正因為此種團體的崛起，讓一些政府提供的資源中之灰色地帶的需求能被滿足！但有一利必有一弊，良好的出發點若無長期檢視、省思，容易造成反效果，將資源作為負向使用，造成反效果。

七、佳句摘錄：

（一）書中舉例的故事主角，擁有「同理心之根」，他們向下伸手把深谷中的人拉出來，又可稱呼其為「編織者做的事」。生活周遭裡，你我都可以是編織者，沒有身份階級、性別…等條件限制，只需要具備同理特質即可。社福機構內的工作人員每天在做的事即是如此，無論主動還是被動發現服務使用者的需求或困境後，透過陪伴…等方式協助他們解決問題、改善生活品質，更有甚者，提升服務使用者的心靈及精神層次，以免再被負面思考綑綁，落入無限惡性循環。

（二）「悲劇不會挑選固定的年齡來找你」，生命的起起落落沒人可掌控，沒人能像拍電影一樣在預先選好的時間、地點發生事件開演預先寫好的劇本，對於不滿意之結果或鏡頭還能再刪掉重新開拍。

（三）本書所舉列的例子中，大多數主人公在生活中遭遇突如其來的意外或受限於困境時也面臨崩潰邊緣但強大之意志力或剛好

遇見生命中的「編織者」時就能轉念一想、化悲憤為力量，將難題迎刃而解或化阻力為助力。更有甚者直接進化將自身變成更多人、整個國家乃至整個當時社會的「編織者」！在編織過程中，往往不會使用「施捨」的方式及名詞，因為這是最傷人的詞彙。每個人都是平等的，我們都需要彼此！

筆者十分欽佩具有這種特質的人，因在心理學「未完了事件」理論中，大多數人（此處指受傳統東方刻板文化影響之華人）遭逢重大人生事件時，往往認為「家醜不可外揚」而選擇自行用「貼ok繃」的方式，將心靈上的傷口一層一層覆蓋、層層堆積，卻未曾掀開好好清理傷口後再上藥包紮（面對困境好好按步就緒解決問題）。在心理學上，關於「未完成事件」，在2004年，Phil Joyce和Charlotte Sills，對其的定義為：「未完成事件是指來訪者尚未獲得圓滿解決或徹底彌合的既往情境，尤其是創傷和艱難狀況情境，同時，也包含由此引發且未表達出來的情感，包括悔恨、憤怒、怨恨、痛苦、焦慮、悲傷、罪惡、遺棄感等。」用通俗的語言來說，就是那些讓你魂牽夢繞，讓你多年都沒有辦法放下的，在很久之前發生但至今仍會影響你的行為決策的事情。

也許是巧合也或許是冥冥之中自有安排，筆者目前也在攀爬第二座山，民國一零七年九月某個傍晚，沒有預兆、突然的就倒下

了，在家人手足無措下緊急送醫。因外表無明顯傷勢、也沉陷昏迷狀態，再加上年齡較輕，初診時醫生無法判斷病情，爾後狀況依舊持續且會突發性尖叫，醫生評估後直接照電腦斷層掃描，檢查後馬上發出病危通知單，並立刻手術。經過四、五個小時後的搶救後，暫時保住生命，但仍經歷了一個半月的昏迷期。因右腦受傷加上受傷的部位是關於視力的、昏迷近一個半月，造成左半邊肢體肌肉萎縮、雙眼左側視野缺損且焦距調節功能受損，需要長期復健及治療。

張開雙眼的那刻，我對眼前的世界一片茫然無法意識到自己是是否渴了、餓了，甚至連最親近的家人都感到陌生…。為了把握黃金復健期，筆者週一至週五皆去大型醫院復健、治療，晚上及週末則至中醫診所尋求治療。為了治療西醫無法治癒的視力問題，筆者跑遍全臺灣各個大大小小的診所，卻只看到一點改善。一開始，因腦傷關係，筆者並無法意識到自己的狀況如何，只覺得時間到了，努力一定會有改變、會讓自己變回之前的狀態。在醫院復健期間也常鼓勵身旁的病友不要氣餒！

然而復健之路是漫長的，遙遙無期的出院日期再加上看不見自己進步的狀況，無疑是壓垮筆者的最後一根稻草。筆者曾崩潰大哭、也十分埋怨命運捉弄自己，低潮的情緒影響筆者很長一陣子，

直至今目前撰寫此讀書心得時，心情仍會感到有些彆扭、沒有安全感。

在家人及心理師的鼓勵、支持及陪伴下我開始有些釋懷，並在能力所及時以自身經歷及相關專業背景來鼓舞其他病友，協助他們找到人生的方向，也期許在目前疫情嚴重的期間，人們可以相互支持，共同做好防疫措施，盡快使疫情驅散，共勉之！

八、資料出處：

「未完成事件」原文網址：[https：](https://knews.cc/psychology/r9lmvvn.html)

[//knews.cc/psychology/r9lmvvn.html](https://knews.cc/psychology/r9lmvvn.html)