

公務人員專書閱讀心得寫作送審作品資料表

編號	
服務機關	臺中榮民總醫院
作品資料	<p>閱讀書目：關於人生 你可以問問亞里斯多德</p> <p>作品題目：關於人生 你可以問問亞里斯多德 閱讀心得</p> <p>作品字數：4493 字</p>
作者資料	<p>姓名：陳惠錦</p> <p>職稱：護理長</p> <p>性別：女</p> <p>地址：40705 台中市西屯區台灣大道四段 1650 號</p> <p>電話：04-23592525#8038</p> <p>E-MAIL：hjchern@vghtc.gov.tw</p> <p>(以上請填得獎後可聯絡之作者個人資訊)</p>
<p>服務機關薦送作品時，作者身分符合「公務人員專書閱讀推廣活動計畫」第參章規定之實施對象（請勾選）：</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 一、各機關（構）學校組織編制中依法任用、派用之有給專任人員。</p> <p><input type="checkbox"/> 二、各機關（構）學校除教師外依法聘任、聘用、僱用人員。</p> <p><input type="checkbox"/> 三、各機關（構）學校依上級機關所訂或自訂規定進用之人員。</p>	
<p>備註：每篇字數以 4,000 字至 6,000 字為限，以 LibreOffice Writer 計算字數（含文字方塊、註腳及章節附註等）。</p>	

關於人生，你可以問問亞里斯多德

閱讀心得

從小到大，我們有數不清的問題需要問，有些是生活問題、有些是自然科學、更有些人生哲理。幸好很多問題例如：科學知識等，在如今資訊發達的時代，大部分都可以從網路找到答案，當然還是有太多問題至今仍然找不到原因為何。過去，超出人類想像的問題大都把它歸咎於神或是上帝的因素，進而崇拜或尊敬上帝，這個現象也持續到現在。只不過隨著科學的進步，能透過科學解釋的現象越來越多，我們也越來越懂得如何處理解決所遇到的問題及困難，但是；仍然有些屬於人生哲學的問題，不是對或是錯的二元論的選擇題，有可能是兩難困境，或是兩害相權取其輕，這就需要個人經驗的累積，或是尋求相關人員、網路、書籍經驗的判斷。本書的作者就是在告訴我們一些日常生活當中人們在人生的道路上所遇到比較重要或陷於難以抉擇時的參考方向，有些問題不是給我們正確的答案，也許是告訴我們一個思考的方向。

人生所面對的問題包羅萬象，本書作者霍爾（Hall）把古希臘偉大的哲學家之一亞里斯多德（Aristotle）的人生哲學思想整理出 10 個不同的面向，並進行分析、整理，依序是幸福、潛能、決定、溝通、認識自己、意圖、愛、群體、閒暇及面對死亡。在這 10 個章節中以亞里斯多德的哲學基本思想，加上許多實際的例子，尤其是現代所發生的事情當作教案，呈現給一般大眾閱讀，讓人淺顯易懂、具體而又不艱澀的表達。

這 10 個人生議題，不論我們是誰，相信從出生到死亡、從權貴到販夫走卒，多多少少都會需要面對的事情，每件事情何嘗不是我

們日常隨時會遇到的問題。本書的第一章首先就先談到「幸福」，幸福是什麼？聯合國每年都會針對各國做出幸福國家排名報告，今年我國排名第 25，而芬蘭連續 3 年排名第一（經濟日報 109.03.24）。雖然國家整體營運會影響到國人幸福的排名，但是個人的修養及道德正確的事，絕對是影響幸福的重要因素。當然亞里斯多德認為至少要自足或自立才能再來談幸福，這是當然必須的。可是經濟上到底需要多少額度的自我滿足才夠呢？這問題每個人都有不同的答案，就像幸福一樣，每個人主觀認定不同，同樣的事感覺更是不一樣，並不是有錢人就一定非常幸福快樂，貧窮的人只要滿足基本民生需求也可以過得很幸福。就像希臘哲學家第歐根尼（Diogenes）過著類似乞丐的生活，有一天，亞歷山大帝走到他面前問他：「我能為你做些什麼嗎？」第歐根尼回答道：「請你走開一點，你擋住了我的陽光」，這種權力與無慾的對比，就是幸福自在人心。

在台灣相信大部分都可以滿足自立自足的條件，我們所處的環境和國民所得，相信已經超越大部分貧窮國家，可是還是有許多人不幸福或不快樂，因為大家追求的慾望不一樣。有錢還想要有大房子或更多土地，擁有更多金錢、更好的物質享受，有權的人還想擁有更多的權力，永遠無法滿足於現狀，但有些人每天醒來感覺還能呼吸，還能看到陽光，就覺得非常滿足。慾望是無止盡的，有時候簡簡單單反而是快樂的泉源，做自己想做的事，把物質慾望降低，找到自己的目標，常常去實現就會有幸福感。就像愛因斯坦所寫的：「恬靜簡樸的生活，比汲汲營營追求成功，更能帶來快樂」。而亞里斯多德則認為：「決定做對的事情」來追求幸福，都只是在個人不好高騖遠，為善由自己決定。什麼是對的事情？對的事情沒有一

定的道德判斷標準，如果是善意的謊言能帶給別人好處，也算是對的事情。有時候找到自己目標、選擇實現，培養自己的興趣，例如：爬山、旅遊、看書、運動等，你可能就會一頭栽進去越來越喜歡，台灣的高山、步道、風景都是讓人想要去探索。工作繁忙之餘，每天的運動能帶給你健康的身體，才有快樂的心靈，把自己活得好，並隨時多付出幫助別人，保持愉快的心情，原來幸福也可以很簡單。

在人生旅途中到處都需要「決定」，不管大小事務常常都需要面對抉擇，小到今天晚餐吃什麼？跟朋友一起出去玩，旅遊的地點？行程的安排？要搭什麼交通工具？要看哪一部電影？…等等，大到生涯規劃、結婚對象，都是需要做決定，小事情選擇錯誤無傷大雅，重要的事情決定錯了可能就造成難以彌補的損失。不過亞里斯多德不這麼想，他認為：「不管大小事，決策過程都一樣重要。」不做決定，等於讓別人決定我們，這樣等於是把決定權交給別人，我認為應該由自己主導，自己的人生自己決定。而慎思是決策最重要的因素。當然有些小事情可能不見得需要經長時間仔細思考，有些重要的事就必須要謹慎而多方面考量了。關於決策本書提供了幾項非常有用的資訊讓大家做決定時可參考的方向，我認為：不要急著做決定，應確認所有資訊，因為不正確的知識永遠不可能產生正確的決定，詢問專業、徵詢相關人員、評估結果等，這些是我們在做出決定時所需要做的相關措施，做決定前審度時事、審慎評估再做決定，但考慮越多有時也將陷入兩難的局面，這時可能要考慮到他所講的「做對的事情」，不過幫別人做決定是因為沒有利害關係，通常會比較快提供意見，當換成自己要做決定時恐怕就陷入長考了，我們無法保證自己所做的決定一定是最正確的，但我能保證的是我為了這個決定所做的準備是充足的，想要得到幸福，就必須為自己的

「做」與「不做」負起責任，學習與堅持「做對的事情」，對於不熟悉的事務，一般會感到害怕，不敢去接觸，我現在正在學習的是面對不熟悉的事情，訓練自己不要那麼害怕，主動去熟悉及深入瞭解，多方瞭解後才能在依法有據的前提下，合情合理的做出明智的決定，在溝通和說服中達成目的，公平對待每一個人、負起該負的責任，同時幫助大家實現潛能，誠實的面對自己的做與不做，堅持做對的事情，在這個路上可能會遇到許多困難，決定後面臨的結果，受益者可能會悶不吭聲，權益受損這可能會大聲抗議，可能說的比做的容易，但至少我們可以做出理性的選擇。莎士比亞的悲劇「哈姆雷特」名言「to be, or not to be」就是最好的例子，當然一般人不會遇到戲劇裡面這麼特別的事情，既然決定去做就沒有後悔藥可以吃，所以在做重要的決定之前，就像孔子所說的「三思而後行」。

本書最後一個章節談到「面對死亡」，從古至今出生到死亡是永恆不變的道理，但在中國傳統的社會裡面比較少去碰觸，甚至避諱這種問題，遇到喪葬也會盡量避開。孔子所謂「未知生，焉知死？」對於不可知的因素就避而不談，年紀越輕就更少去討論到這個議題，但隨著年齡的增長，要面對死亡的時間越來越近，就會慢慢去思考「死亡」這件事情。我記得孫越叔叔曾拍過一部宣傳影片，人生的旅途就像坐一部火車，中途停靠各站，有人上車、有人下車，每個人不一定都會坐到終點站，有些人是在預訂下車的地點下車，可是也有些人是在突然的狀況需要下車，大多數人從來就沒有準備好去面對，逃避也好、不想面對也罷！但是當非預期需要緊急下車的情況下，來不及跟家人說再見，我相信學習亞里斯多德的精神，愛家人就應該要有思考死亡的認知，提早面對、不要忽略也許是比

較好的做法。但是大多數的人還是都不知道要怎麼面對，其實書本作者提出了很多實際的例子，包含許多的電影情節。每個人面對死亡的環境因素的確都不一樣，但我們可以參考別人已經發生的事情來當作是我們的經驗去學習，如果有關心時事，近期發生不久主播傅達仁安樂死事應該可以探討。另外；還有國外一部安樂死的紀錄片「生命的練習題 (Epilogue)」，有更詳盡的紀錄。「主角是癌症末期的病人，醫生宣判她只剩一年可活的時候，她決定放棄治療，選擇尊嚴地渡過最後生命，平靜而安詳地離開人世是她最後的願望，因此選擇進行安樂死」。影片名稱取的很好，每個人在這個世界上都是第一次，也是唯一的一次，生命沒有從來、沒有倒退，因此我們都一直在練習如何好好活著。

早期有一部「西藏生死書」，關於死亡有很多的探討，裡面提到「生命無常，一切都在改變，因此；認真看待生命…我們唯一真正擁有的是當下。」沒錯，人生無常，人都會死，只是不知道何時發生，所以我們要尊敬生命，愛護自己也要尊敬他人的生命。現在大家也都講求活在當下，有時不只要活在當下，還要盡量活得精彩。

書本有 10 個章節，僅僅以其中 3 個幸福、決定、面對死亡這三種提出來就個人觀點分享，其他的並不代表不重要，其實在人生的道路上，這些問題都一樣重要。每個人都有「潛能」，所謂「天生我材必有用」，好不容易從數億個精子中得到第一，既然生下我們就不要妄自菲薄，找出自己的潛能好好發揮。說話的藝術一直是被大家學習的，凡事也都需要「溝通」，好的言語發揮相信能夠事半功倍，不過這不是觀念問題，而是需要去學習的技巧，古希臘哲學家常常利用辯論的機會互相學習，語言可以殺死人也同時可以拯救萬人，不得不說「溝通」的重要性。本書裡面提供了對於性格特質

的表格，依照「過度」、「適當」、「不足」分類，從表格來自我檢視，有助於「認識自己」，他認為過與不及都是不太好，這點類似儒家所談的「中庸之道」。亞里斯多德在「意圖」方面認為事情不能只看表面，而是要看背後的原因和動機是什麼，作者引用電影「美麗人生」父親對小孩說謊是情有可原的，善意的說謊背後的動機才是值得探討的。亞里斯多德所討論的「愛」不是只有對親人對異性而已，他認為朋友之間的友誼也可以算愛的一種，特別是老朋友的情誼，這就很多人常常認為，朋友不在多而在精，老了如果還有少數志同道合的老友，的確是比較有話聊。

在西洋哲學的領域裡，有很多不同的學派，不同歷史階段不同學說自成一家，當然有多人生的問題從過去到現在都被拿出來探討。有些是人生的方向，有些是道德上的難題，每個問題不見得都有一定的答案；因為每個存在者的個體不同，思考方式不同，選擇的方向也不一樣，如果我們能培養美德、控制惡習，訓練自己要良善，用快樂的心態習慣性地做對的事。這本書提供你一些人生的問題及思考的方向，對於啟發我們的判斷有很大的幫助。除了閱讀此書之外，我們也應該要多閱讀不同的書籍，讓自己增加不同知識有利於思考及未來做出正確的選擇，除了書以外，電影也是一個非常好的學習內容，電影雖然有些故事情節不見得發生在我們的身上，但相信用同理心去了解裡面的特別含意，多少也能給我們帶來不同的觀念並對人生觀有所幫助。