

人生就是賽局讀書心得

人一出生不斷地適應群體和環境，與群體和環境互動，過程中衍生個人的行為特質與不同的情緒反應。因此，人是群體的動物亦即是情緒的動物。每個人造就個人的人生，個人因應環境每日都有不同的策略，特異的個人情緒會左右事務處理的權衡得失。如同人生就是賽局，面臨許多的競賽，過程中不斷地學習和挑戰，因應這些挑戰必須尋找及思考改善的策略，讓人類適應環境的改變，減低挑戰帶來的壓力，賽局可大可小，小為個人喜好，大為組織目標、社會期待、社會價值、國家政策、全球議題及全球局勢。

少子化是台灣人口問題的社會困境，納許均衡理論中說明個人的自私釀成社會困境已造成國家危機，其實少子化也是其他國家相同的難題、但是別的國家能提出相對應政策，整合產官學及企業合作提升社會福利、提高出生率，從適婚年齡結婚者有其屋，生育補助、教育補助等多元政策推展改善少子化問題。

家庭是國家社會的根基，家庭成員互動衍生良好的家庭氣氛更是關係著家族下一代成員的發展。所以改變個人自私的態度、促進家庭的和諧、社會互助合作，才能解決國家社會面臨的少子化危機。舉例來說，我的表妹 39 歲結婚，懷孕時已是高齡產婦，面對公婆抱孫心情，縱使月薪高達 8 萬，夫妻雙薪達 16 萬的家庭收入，對小倆口經

濟未有壓力條件下，期望孕育下一代，表妹與先生商量後先辦留職停薪專心養胎待產，更在人工生殖技術的輔助下，喜獲三胞胎的誕生。全家為了養育三胞胎，雖然疲累不堪，但人生有了目標和希望，全家和樂融融。難免小孩也生病、發燒、哭鬧，但全家一條心，互助合作協力化解一時困境，家人感情更加緊密。當時我問表妹為何甘心如此犧牲奉獻，她表示信任先生對她的好，公婆出資月子中心費用，讓她無憂的專心養胎、生產及調養養身心。目前全職母親的工作，有空檔可以鍛鍊身材，恢復懷孕前姣好體態，與先生也有約會時間，所以能夠持續維持著婚前幸福的狀態。當個人陷入納許的均衡困境中，仍需與他人互助合作、商量、協調，解決困境的因應策略。團隊能彼此接受、信任、齊心協力，那麼困境就迎刃而解了！

男女有別這是事實，上帝造人賦予男女不同的任務，但造化弄人，在人群社會裡常有性別衝突，公平與公正在於人心，理論與事實還是有芥蒂。唯有培養公平競爭及公平處事觀念，才有利於公平分配的策略。即使是同性別也有公平與不公平的癥結，不管是親情與手足之間，公平的爭論一直都存在著。公正、公平是否能確保合作與協議自動運作，常因人、事、物的變遷而改變。民主社會裡，在以往大都認為女性執政，大概要變天了，但事實證明，女性一樣可以當總統。所以選舉賢能的主政者是群體的目標，懂得改變自己、堅持立場，面對誘惑

懂得如何抗拒誘惑，才能達成合作朝目標前進。

自動運作系統循環中，平衡使得自動運作循環不息，但這之中若無法達成共識，自動運作終將停擺。自然界中每樣物種各有不同的生存策略，因著物種的多樣性，適者生存，不適者淘汰，達成自然界的平衡。其實在日常生活中常見為取得平衡，使得自動運作循環不息時，也常出現許多矛盾衝突情形。鄰居年老長者老伴過世後，失去生活及心理依靠，雖然擁有豐碩的遺產，但個性古怪，三個兒子對他不理不睬，平常日常生活還能自理，但生、老、病、痛總是難免，好日不長久，因骨質疏鬆造成大腿骨折住院開刀後、仍需復健，出院後還需人照料，兒子忙於工作，近日他召集三個兒子討論出院後居家照護，除了符合長照照護，因拒絕安養院生活，主動告知如有人願意照護、陪伴他養老生活，他願意付出一半遺產。三個兒子面有難色，最後小兒子因遠在國外自動放棄，兩個兒子也不忍心他孤獨無依，徵求長者同意以他的遺產所得聘請外勞陪伴照護，假日時替代外勞陪伴照護。日常情境中有變化，策略也需要改變，良好的協議和盟約，才能達成目標。

良好的互動需要憑藉良好的溝通與協商。訊息的傳遞和想法分享，建構聯盟體系、網路連結，完成共同策略。良好的溝通和協商可助我們由社會困境中脫困。社會多樣性人種有不同的語言、文化。正確訊

息的傳遞與想法分享，可避免不必要的紛爭。鄰居長者與外勞照護者因語言的不同彼此常有猜測，常有溝通上的誤解。雖然彼此間因照護與被照護的契約，但契約的協商仍須雙方的信任、承諾與威脅利誘。鄰居長者只會說國語，常常看他與外勞間用平板翻譯溝通，久了外勞也學會國語以國語講解長者需要執行的復健運動，雖然語音不婉轉，但也常逗得長者笑哈哈！所以面對困境，我們能了解困境為何？化解困境，擬定策略與他人合作，納許均衡中協議一個自動運作的循環！

真實生活中因為有真正的信任，面對困境能互相協商、協調策略，共創合作後克服困境。而日常的學習和不同的生活經驗會左右我們的信任與不信任。天擇的演化中，最不信任他人的，生存機會愈高。所以後代也保留遺傳不信任感。人群中為取得合作，贏得信任，還需要了解何時及如何信任他人，及知道如何贏得他人的信任。為取得信任常見的解決方式就是取得。可信的承諾，而且要能證明是值得信賴的承諾。背叛信任常造成關係失和，金錢損失，但在報酬導向與風險導向策略中，單靠直覺來分辨，往往讓人大失所望。現今網路及詐騙電話猖獗，人性的貪、瞋、癡等弱點，永遠都無法解脫！日前因節日常有網路抽獎大回饋，平日同事只有上、下班因生日快到了，為了慰勞自己，瘋狂大採購後，兩星期後網路通知抽中百萬元加名牌跑車，但因所得稅、網路詐騙，竟要他匯款後才能領獎，過程中不疑有他，

迷迷糊糊還心存雀躍急急忙忙匯款 10 萬元，因不敢告訴家人，想說領獎後再公開抽中大獎，結果已過一個月了，都沒收到通知。跟家人商量後才報警，最後警方通知對方是詐騙集團已多人受騙。匯出的錢已無法要回。同事心情鬱悶覺得自己也會被騙，真是太丟臉!還因此離職，休養身心，接受輔導後重新面對自己。好景不常，最近同事身體健康檢查發現乳房有硬塊，她的先生覺得不對勁！建議她到大醫院檢查，但她仍遲疑了三個月，她知道家族中已告誡她要注意自己的健康，因為同一家族中已有五位得乳癌，姊姊及親姑姑再三叮嚀，每年要做身體健康檢查，她總是笑笑回答已作檢查了，心裡想自己還年輕，平常日常飲食已經很注重營養均衡了，腰圍也標準，體重也在理想中，家族的經驗告訴她，一定要到醫院詳細檢查，當醫生公布答案時，她覺得我該信任這種結果嗎?真的輪到我了嗎?為什麼我該作的都已經作很仔細了啊，輾轉三家醫院穿刺硬塊三次結果都是惡性的，第四家醫院已經拒絕再作檢查，直截了當還跟她說不要浪費自己的生命，趕快接受治療吧!她聽到兩個小孩哭聲，先生一臉無助的表情，她終於崩潰了，最後在先生陪伴下回到第一次檢查證實的醫院時已過了四個月，醫師告訴她癌部位要重新再檢查確認癌期數，這一次看診還好有姊及姑姑陪伴，勸她要接受治療，因為他們也是接受這位醫師治療後才能夠陪她就診！醫師告訴她剛發現時手術可完全治癒，但現在已是

二期需要化療及放射線治療，還好沒有全身轉移，同事說她聽到此番話時，她已茫然了！因她眼前又浮現姑姑及姊姊治療後掉髮的情景及虛弱的背影，但現在看到姊姊及姑姑還能陪她就診，及再看到她們努力贏得健康生命的喜悅，她自己認為應還有救，所以信任醫師為她安排治療及健康追蹤計畫。家人的支持及宗教信仰讓她重生，這也是她信任家族中自己人的經驗，信任醫師精準的醫療，付出信任跨越不信任的障礙，找到方法，維持信任與醫療團隊合作、維護自己的健康。家庭成員中有癌症發生時，家庭運作常方寸大亂，同事當時提出離婚要求，但先生不答應，她先生還當面對眾親友許下承諾，不論她的癌症是否能治癒，他不會讓她失望、放棄彼此，他願意體諒及信任且鼓勵她接受精準醫療治療，不管將會遇到多艱難的事，他相信他們一定會突破難關，他要當同事永遠的夥伴！夫妻親密關係中彼此信任是非常重要的，彼此信任代表接受與彼此信守承諾，因為健康的身體瀕臨風暴往往會使人失去信心。因為相愛不想造成彼此的包袱，往往會選擇分離，不想拖累對方，但也因為真誠的信任及親密的夥伴關係，不放棄彼此，付出真心的信任共同面對艱難的環境，真心一條心，共同化解困境！

社會困境一直都存在著，無論是個人生活或全球局勢都需要有因應的新策略，才能解決困境！教育教導我們從個人修為，與人有良好

互動溝通及合作，從心出發帶著真誠的心念，引導正向的能量，彼此能更精進互相勉勵。但生活周遭總是佈滿荊棘，令人心生恐懼，無法也不知如何前進？所以社會總有些令人無法啟齒也艱難面對的困擾！即使是普通的生活常識，也因為情境不同，而使得策略無法奏效！所以為營造一個自動運作的策略機制，社會中需要各行各業的合作化解衝突間取得一微妙的平衡。宗教的力量能撫慰人心，引導正面的能量，精進個人修為應用於生活中，促成人與人之間良好的互動溝通與合作，以真誠的心互相提攜，保持正念，互相精進勉勵。時代的改變帶領人們進入一嶄新的世代，生為地球人，為生存的地方能保有源源不絕的能源，是生為地球人應有的共識，永續共存，綠能不絕是許多企業共同推廣的方案。企業取之於社會，用於社會，能保有初發心，為生存環境貢獻力量，常見有企業發心淨灘及淨山活動，個人、社群、企業及宗教團體間的合作營造更美好的社會福利。社會的和諧因應自動合作的策略、化解衝突，大事化小，小事化無，再大的困境;也能共同克服！

社會中由各個個體組成，每個個體都存在著自私的態度，但接受事實承認自私也是合作策略的動機，賽局中每個人也須衡量是否符合自身利益為出發點，但能克制自己的貪婪，願意改變自己，不作不道德的事，認清事實及可能的陷阱，勿作非分之想，才能避免陷阱遠離

脫困後，進而達成良好的合作！書中作者從透視人性，預測行為的科學；解決問題時，能以新觀點看問題找出背後隱藏的真正原因，進而提供新策略，得以解決問題。生活中個體至少能分辨問題是什麼，所以常人說活到老學到老，常活用知識、備用常識是生活中必備態度，進而辨別有用的適用的工具，人生才不會浪費生命！當然個體不是全能的，所以需要藉助專家的建議，才不會盲然適從！了解解決問題的策略，及如何應用策略的原理，不合適的能及時改變策略。兩方發生衝突時能帶入受信任的第三者，使得合作時能促成平衡的狀況。取得永久的美好合作關係需彼此付出真誠的信任，透過社交網路直接、間接建立互惠的形式。群組的聯盟、社群網路的力量已成社會上常見溝通管道，也因此好事、壞事影響個人成敗。所以能專注社會的困境，訂立罰則，合作過程透明讓人人覺得公平，結果公平，好讓人人滿意。

生活中常面臨問題時，我們應學會認清問題是什麼；相關的人、事、物，如何發生的，可能的影響有哪些，立即、短期，長期需解決的問題，長期須預防的問題，當無法確認問題的真相時，我們應如何尋求支援及資源。承認問題的事實，也許說是錯誤吧！往往是讓人難以啟齒的，或是鸵鳥心態。問題發生率越高，短期可能無關緊要，但也可能攸關生命發生無法挽回的憾事，所以能察覺人、事、物，環境的不正常性是非常重要的。人生是一場賽局，不管輸贏我們已深陷局

中，與人良好互動，良好溝通合作是群體生活的特性，培養公平競爭及公平處事觀念，才能取得公平的分配。私心不良常左右我們的態度及行為，唯有儲備正向的力量；唯有付出贏得真誠的信任，才能引導彼此互相勉勵精進正念的修為！

人生猶如一場激烈的賽局，充滿了追求目標的競爭與挑戰。每個人都奮力向前，超越自我，力求成為最優秀的自己。這樣的競爭激發了我們的潛能，點燃了內心的創造力和勇氣。我們學會了奮鬥與堅持，面對逆境時嶄露頭角，不斷追求卓越。然而，賽局並非一帆風順，其中必然有著困難與挫折，這是考驗我們毅力和韌性的時刻。當我們面臨挑戰時，冷靜與堅定成為我們前進的關鍵，我們需要尋找解決問題的智慧。困難並非終點，而是通向成功的寶貴機會。通過戰勝困難，我們得以磨練意志力，變得更加堅強。然而，這場賽局終點的真正價值並非在於勝利本身，而在於成長的過程。成功與失敗都是賽局中的一部分，我們從中獲取的經驗和智慧才是最寶貴的財富。這些寶貴的財富將引領我們邁向更大的成就。在這場人生賽局中，我們並非獨自一人。與家人、朋友和社群的互相支持和鼓勵，成為我們奮鬥的力量源泉。我們相互激勵、相互成長，攜手走向更加美好的未來。在這場精彩紛呈的賽局中，讓我們以積極的態度面對每個挑戰，用堅定的信念追逐著夢想。讓我們在奮鬥與拼搏中磨練自己，超越自我，成為最

優秀的選手。無論勝敗，這場賽局終將留下成長與智慧的精彩足跡。