

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」讀後感</p> <p>作品字數：5700 字</p>
作者資料	<p>姓名：許立潔</p> <p>職稱：品質管理中心專員</p> <p>性別：女</p> <p>地址：臺中市臺灣大道 4 段 1650 號</p> <p>電話：04-23592525 分機 2065</p> <p>E-MAIL：lijie@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 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」

讀後感

一、書籍及作者簡介

本書是英國知名文史古典學者—伊迪絲·霍爾，以淺近的現代語言和生活實例，為你我與古代賢哲之間搭起無礙的橋樑，精準闡釋亞里斯多德的哲思，用以因應各項現實課題，包含：如何做出明智的決定？如何在溝通和說服中達成目的？如何利用「美德與惡習」檢索表分析自己的性格、抗拒外在誘惑？如何選擇適合的伴侶與知己？如何面對死亡、喪親等失落體驗？

不論天地、不談神祇，從人類經驗出發的亞里斯多德，只是帶著大家「好好想清楚自己」。從幸福、慎思、認識自己到群體關係，他層層探問「為人」的十個根本學問，那些原本看似高標的道德真理，在一步步推演、思索的路上，變得格外親切與實用，你也隨之內化了賢哲智慧，用更寬待的眼，面對自己和周遭的一切。

無論古典希臘或現代世界，或是處在生命的那個階段，亞里斯多德回歸本質的人生忠告，永不過時。

二、本書重點及心得

一開始在挑選閱讀專書時，是被本書的名字所吸引，所以特別去查閱了本書的簡介，它的副標題寫著「不做決定，等於讓別人決定你。幸福，是有意識的思考、選擇和行動」，這又更加引起我的興趣，最終決定以本書作為我的閱讀主題。為何本書會如此吸引我？這可能是因為一直以來，我對於人生座右銘就是「幸福不是追求，是發現」，這句話的意思是說只要心存知足就會發現原來幸福一直都在，千萬不要去丟棄和忽視自己已經擁有的，而去追求那些遙不可及或甚至不屬於自己的東西。這聽起來好像和本書的內容相似，又好像有點互相牴觸的感覺，但其實我覺得本質上是和本書的理念相同的，我們都是將人生的目標定義在幸福而已。碰巧最近我的人生即將邁入迎接新生命的下一個重要課題，常想當我所扮演的各種角色相互轉換或產生衝突時，如何做出正確的決定？如何往幸福更靠近？這些是我一直急於想要找到的答案，而本書剛好就提供了解答。

一、適合每個人的哲普經典，以人類經驗為本的實踐科學

本書從章節目錄排序開始，我覺得就極具有巧思，從幸福開始談起，接著是潛能—決定—溝通—認識自己—意圖—愛—群體—閒暇及面對死亡，我們人生中所面臨的各種課題，好像都可以通過亞里斯多德的哲學理論來闡述。過去總認為哲學家所談論的哲理，應該是一般

人較無法輕鬆理解的，例如：神社、宇宙、有形與無形、超越自然等…，但亞里斯多德卻打破了我對於哲學家的刻板印象，他將人類經驗擺在他的思想中心，提倡的是一種以人類經驗為本的實踐科學，他的哲學理論永遠都著眼於人在世間可以感受到的經驗；所以當我們透過本書作者—霍爾，以清晰、沉穩的語言對我們說明亞里斯多德的很多理論時，我們學習起來就會特別感覺到親近、符合現實且容易有所體悟。舉幾個書中提到的例子來說，亞里斯多德有很多探討美德與惡習的論述，他認為應該要在這兩個極端之間講求理想的中間值，也是我們常聽到的「中庸之道」，「中庸」一詞出自《論語·雍也》中的「中庸之為德也，其至矣乎！民鮮久矣。」，孔子以「中庸」做為人及自然「德」的標準；而宋代朱熹對《中庸》也極為推崇，「中庸者，不偏不倚，無過不及，看似平常之理，實則精妙至極」。以白話文來說，有些大眾普遍認為的缺點如急躁、魯莽、記恨，當我們換一種角度去看—從不急躁的人永遠不會把事情做完；從不冒險的人過著畫地自限的生活；被傷害卻完全不想跟對方討公道的人，要不是自欺欺人，就是太輕視自己的價值；上述幾點就說明了某些特質或缺點其實只要適量就沒有任何問題。雖然世界上充滿了惡習，部份人似乎熱衷於作惡使壞、傷害他人，或是他們已經習慣了這樣做，但亞里斯多德仍相信只要給予足夠的基本資源，不要為了生存而被迫自私，還是會有很多

人是樂於行善的。或許這跟我們一般對於科學的認知不同，感覺比較偏向於倫理道德學，因為亞里斯多德的實踐科學所強調的是在日常的道德經驗中，如何讓自己達成人生應該實現的目的。因此，亞里斯多德學派的特點和思想就是：生活在這樣的社會群體裡，必須要理性地思考、做出道德選擇，藉由健全的樂趣引導我們追求善，且促進自己和他人的幸福。1986年哲學家羅伯特·J·安德森更點出：「沒有任何古代思想家，能比亞里斯多德更直接談到現代生活的擔憂和焦慮。也沒有任何現代思想家，能像他一樣為生活在這個不確定時代的人們，提供如此豐實的智慧。」，所以我們若能追隨亞里斯多德的腳步，實踐他的可行的哲學之道，就可以讓我們的人生變得更好。

二、通往幸福的哲學大道

本書前面有很長一段都在闡述幸福的定義是什麼？也是我最喜歡的一段。在第一章就開宗明義地說，亞里斯多德認為「人類生命的終極目的，就是幸福而已」，如同美國總統-林肯所說的：「大多數的人下定決心要多快樂，就會有多快樂」，這個觀點在《美國獨立宣言》中的第一句也有寫到「我們認為這些真理是不言而喻的：人人生而平等，造物者賦予其若干不可剝奪的權利，其中包括生命權、自由權和追求幸福的權利」。

既然幸福(或快樂)這兩個字對於人類來說是不可或缺的要素，那到底什麼是幸福(快樂)? 針對這項議題，哲學家有兩派看法，一派是認為幸福(快樂)是「客觀」可被量測的，像是擁有健康、長壽、溫暖的家庭或沒有財務問題，各國政府在評估人民是否幸福(快樂)的研究也是以此為基準，而聯合國也從 2013 年開始將每年的 3 月 20 日訂為「國際幸福日」，致力於終結貧窮、減少不平等、保護地球等去促進可評量的幸福(快樂)。另一派則是認為應從「主觀」的角度來理解幸福(快樂)，意即是處於心理上的滿足狀態，通常我們可以描述但無法去量測，也難以得知。進一步還可以從三個方向來探討主觀認知的幸福(快樂)，第一種方法和心理學及精神分析醫學有關，認為快樂是憂鬱的相反，是經歷連續性的心情變化所形成的個人情緒狀態，可能跟個人特質或遺傳有關；理論上來說，沒有理想抱負，只是每天一直坐著看電視，但始終擁有好心情的人也能夠享受到這種快樂。第二種方法是「快樂主義」，認為快樂是由人生花在自己享受、體驗樂趣、感覺開心或狂喜的整體份量來決定；倘若電影演員艾洛·佛林臨終前所說的心理感受是真實的——「我玩得開心極了，每時每刻都很享受。」，那麼以量化快樂主義者來看，他生前真的是個很快樂的人。第三種即是亞里斯多德所提出的觀點，他認為快樂是一種心理狀態，是對你的行為舉止、互動交流及人生方向體會到成就感和滿足感，這包含了某

種活動及目標導向的要素在內，不同於第一種之正面的情緒或第二種之快樂主義的作風，這種哲學方法的基礎是分析並修正我們自己的個人抱負、行為及對世界的反應。

本書作者主要都在講述亞里斯多德所提出的第三種主觀認知的幸福(快樂)之哲學理論，亞里斯多德也是第一位探討「主觀幸福(快樂)」的哲學家，他認為所謂的幸福並不是單純指滿足欲望，或是財富、享樂而已，而是自己要找到一個人生的志向來實踐自己的潛能，努力修正自己的行為，做對的事情，成為更好的自己。同時，亞里斯多德強調創造幸福不是一股腦應用主要規則和原理的事，必須要根據人生的情境來判斷，每次的狀況、每個對象都會有其特殊性，因而需要考慮在每一次的情境中什麼是最適合的行動。

那在追求幸福的過程中，我們要依靠什麼才能夠確認，自己一直是走在正確的道路上呢？針對這部份，我歸納了亞里斯多德及本書的觀點，有以下幾點：

(一)行使理性，思考如何「活得好」，並以「決定做對的事」來追求幸福：亞里斯多德強調幸福與德性之間息息相關，所以實現幸福的方法就是努力思考如何「活得好」，這是指我們必須要培養美德、避開惡習，因為做個好人會讓我們更加快樂；而「自足、自立」也是

活得好的關鍵，如果我們要擁有做個好人並有追求幸福的自由，具有足夠的收入也是重要的因素，這促使想要活得好、得到幸福的人有責任找到自己必要的人格資源，不論是工作(穩定、財富)、朋友(友誼)，甚至是自我(潛能、滿足感、成就感)。

(二)認清自己的才華，找到自己喜歡的事，然後實現自己的潛能：

包含我自己在內，相信大部份的人都曾經問過自己或他人：在短短的這一生中是否有渴望想做某件事，卻從未得到支持去發展某項才能或特質的呢？在亞里斯多德的觀點中，幸福是指決定你想做什麼，為什麼而做，然後實施計畫去達成。每個能依照自己有目的性的選擇而活的人，都應該在良善的生活方式之下，幫自己設定某個努力的目標(如：達成認可、卓越、財富等)，然後不管做什麼事，都應該將目光與精力鎖定於此。此外，當我們為了達到自己所訂的目標而制定計畫時，最重要的原則是「樂趣」；亞里斯多德觀察到從工作中得到樂趣的人，幾乎都是最擅長那項工作的人，而訣竅就是找出自己喜歡做，也有天分的事情，然後堅持做下去。雖然這一點可能會被詬病說的比做的容易，但根據讓自己感覺到最快樂的活動，來選擇工作的類型及所需的訓練，亞里斯多德認為是絕對正確無誤的，即便你可能有經濟上或撫養小孩的多重壓力，他仍會建議你應該檢視一下自己周遭是否有其他更好選擇或作法。

(三)審慎地考慮並作出決定，並對其擔負起責任且堅持到底：在現今的社會中，我們每天都要持續被數百種的選擇給轟炸，這些選擇的範圍小至要吃什麼、穿什麼、看什麼電影，大至要不要結婚、要不要生小孩，有些選擇可能會對我們的生活產生重大影響，甚至還可能會影響到別人的人生。亞里斯多德認為如果想要得到幸福就必須為自己的行動和沒有行動負起責任，因為如果無法為自己必須負責的事或決定承擔起完全的責任，通常我們不太可能學會充分地「慎思」。所以，他建議的方法是我們必須審慎地考慮所有可能會、也可能不會協助目標達成的行動方案，嘗試預測每個方案的結果，然後選擇其中一個並堅持到底。此外，亞里斯多德也針對「慎思」提供了一些規則：

1. 不要急著考慮：人在慎重的考慮時，速度本身並不重要，而且也沒有衝動可容身之處。當在大吵一架之後，我們可能會有馬上想要離職或離婚的念頭，但往往過了一段時間，在氣消之後很多事情其實看起來就會不一樣了，所以千萬不可衝動行事。

2. 確認所有資訊：不正確的知識永遠不可能產生正確的決定，我們必須辨別真正的知識、意見和謠言有何不同，才能作出正確的判斷。

3. 適時請教並傾聽專業顧問的意見：提供建議的人必須是沒有利害關係的人，不會因為我們的決定而獲益或受損。所以可提供我們建議最好的人選是考慮過一切、未來及我們設定的目標後，能夠給我們提供好建議的人。當然我們能夠遵從好建議也很好，但如果我們沒有為自己思考，也不把別人的建議放在心上的話，其實就是白費功夫且毫無助益。

4. 向所有會受到影響的人徵詢意見，或至少從他們的立場來考量當前狀況：必須注意如果我們同時處於各種不同的夥伴關係(如：家人、朋友、鄰居、同事等)，當我們試圖要去改變其中一段關係時，可能會導致骨牌效應，產生惱人的意外，所以必須特別注意。

5. 檢驗所有已知的先例，包括個人的過往經驗，以及歷史上的事例：舉例來說，當我們要為某場晚宴安排座位時，應該不會讓我們已經知道互相討厭的兩個人坐在一起。

6. 評估不同結果的可能性，並為覺得可能會發生的每一種結果作好準備：舉例來說，如果想跟另一半離婚，我們有 90%之確定另一半會表現的像正人君子，不會打你、狠狠敲詐你一筆或綁架小孩嗎？如果沒有至少 90%之把握，就應該先想到要先發制人，找律師或採取必要的預防措施，然後計畫好如何應付任何後果，不管那些後果的可能

性是高或低；因為在緊張情勢下，有準備周全的策略來因應即時狀況會是很寶貴的資產。

7. 將所有能想像到的偶發狀況列入考慮：有那些無法預期的事件可能嚴重影響事態的發展？像是萬一突然生了重病，無法照顧那些得靠我們撫養的人，該怎麼辦？雖然壞運是永遠不可能完全預防的，但意識到它可能帶來的災難，必須是「慎思」過程的一部份。

最後，雖然思考並應用「慎思」的規則會花很多時間，但我們會因此而不再那麼擔心了，而更加享受生命。當然如果你發現什麼都無法改變的時候，就沒有必要一定進行「慎思」了，例如：如果病人已經回天乏術，醫師就無需審慎考慮該怎麼治療，反而只要考慮如何讓病人可以舒服一點；因為把時間用來擔心無法改變的事情，等於是在浪費時間。

結語

閱讀完本書後，深深感佩亞里斯多德之真知灼見，很難想像在經過兩千多年的考驗後依舊非常的實用且貼近現實，讓我們這些對於生命及幸福的意義感到迷惘的現代人可從中獲得前進的方向，且得以安頓我們的心靈。此外，也很佩服本書作者—霍爾可以運用一些可親且日常的文句和例子來詮釋亞里斯多德某些深奧的概念，並將他的觀點

與啟發應用於人生中的一切，帶給我們一個既屬於他那個時代，也符合當前這個時代所需的亞里斯多德。藉由閱讀本書，也給我帶來了一些人生的新啟發，我學會必須先認清自我，找到自己喜歡的事，然後逐步去實現自己所設定的目標和潛能，過程中還要發揮慎思的能力，作出最適當的選擇。讓我在未來擔負起各種角色時，不論是自我、家庭或工作，面對各種「做」和「不做」之迷惘和抉擇時能夠更加的堅定，並可以最大化成功與幸福之機會。同時，本書也不斷告誡了我應該要具備理性思考、有計畫並積極地生活，千萬不要到生命最後一刻才再後悔自己為何錯過了滿足自我，選擇創造幸福的機會，以及後悔為何自己沒有勇氣去過忠於自己的人生。