

書評/閱讀心得

圖書暨資訊處 113 學年第五次讀書會——  
重啟人生&我可能錯了

黃一民、陳婷婷、蘇秀華、曾昱婷、周美君\*

圖書暨資訊處 113 學年第五次讀書會

時間：2025.05.07

地點：圖書總館 Lib108

主題：重啟人生& 我可能錯了

心得作者：黃一民、陳婷婷、蘇秀華、曾昱婷、周美君

書名：《重啟人生：一個哈佛教授的生命領悟，  
給你把餘生過好的簡單建議》

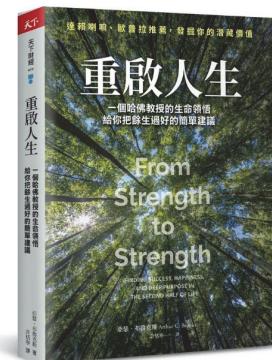
作者：亞瑟·布魯克斯 (Arthur C. Brooks)

譯者：許恬寧

出版社：天下雜誌股份有限公司

出版日期：2023 年 5 月 31 日初版

ISBN：978-986-398-893-9



書名：《我可能錯了：森林智者的最後一堂人生課》  
作者：比約恩·納提科·林德布勞 (Bjorn Naththiko Lindeblad), 卡洛琳·班克勒 (Caroline Bankler), 納維德·莫迪里 (Navid Modiri)

譯者：郭騰堅

出版社：先覺出版股份有限公司

出版日期：2023 年 02 月 01 日初版

ISBN：978-986-134-445-4

\* 東海大學圖書暨資訊處同仁們。

## 心得分享一、

根據書中引述科學數據說明三十歲是流體智力的顛峰，之後隨著時間的推移晶體智力漸漸形成，當你在流體智力時期拼命從事的學術研究或職涯工作獲得空前勝利後，隨著流體智力的下滑，研究的成果或職涯的成就也不復當年的光芒，只能興嘆自己無能為力達到當年的盛況，頻頻感傷地悼念過去的光輝年代。可時間一直流瀉著，心志會停滯好幾年，作者稱之為「闊態」，意指「職涯處於重大轉變和徹底改變的階段，自我意識極不穩定，心理上極度不安，而這痛苦是有目的，是一種啟蒙的過程……」。思想家愛默生寫道：「人天生要戰鬥，而不是休息……人之所以偉大，不是目標偉大而在於轉變」，若能靜心沉澱，轉化思考及緩步前進相關領域或轉換跑道，隨著晶體智能的逐步上升，夢想依然可以綻放，生命不是直線前進，轉進成為了有意義的曲線。就如同當年明星球員在球場萬丈光芒，晶體智能可以輔助他回到球場當教總的案例等，重啟人生永遠不會嫌遲。

印度法師開示：古印度將人生分為學生期、家居期、林棲期及遁世期，學生期是努力學習，而家居期是在社會掙得一席之位，為名利奮鬥，林棲期是智慧的開啟期，進入參透人生哲學階段，不再凡是以我為重，學習關心包容理解他人，以信仰為重，感受人無法勝天及宇宙無形的力量。如同孔子自述：子曰「吾十有五而志於學，三十而立，四十而不惑，五十而知天命，六十而耳順，七十而從心所欲，不逾矩。」林棲期如同五十後的知天命，遁世期如同七十後的從心所欲般，人生各階段的哲理舉世皆相似。

書中提及處在林棲期的建議：可以藉由走路冥想來讓自己找到內心平靜，如天主教徒走在西班牙北部的聖雅各伯之路，佛教徒走在菩提伽耶之路，行程開始時感覺無聊腳又重，可走了幾日後，呼吸跟腳程都有了相對應的節奏。意指這時期多多學習重視內在的寧靜與自然，勝過求取外在的虛榮與表象，生命走過林棲期，在遁世期就得以順利銜接，坦

然接受與面對人生的起伏。

這世界雖以功成名就、財富自由、富貴榮華來定義一個人，可物質帶來的是享樂還是真正的幸福？作者在書末有著精闢的見解，他說「沒有幸福的享樂將成為空虛的愉悅，沒有享樂的幸福則枯燥無味」。我想地球上多數人都是平平實實地在微光中前行，不曾創業不曾飛黃騰達，不曾到達人生高峰，卻發揮了晶體智力創造出專屬自己的棉花糖，如家庭和樂、仁義助人、樂善好施、克己奉公、春風化雨、出色才藝等，人生成為一趟有意義的旅程，生命的第二曲線也增添無數的美好價值。

## 心得分享二、

這本書一開始讓我感到有趣的地方，在於作者引用了心理學家卡泰爾在 1971 年出版的《能力》一書中提到的，假設人類同時具備兩種智力，而且上升時段出現在人生的不同時期，這兩種智力分別是「流體智力」以及「晶體智力」。

卡泰爾將「流體智力」定義成邏輯推理、彈性思考與解決新問題的能力，也就是原始聰明。他也提到一般人的「流體智力」最高峰出現在早期的成年階段，然後在 30~40 歲急速下滑。而「晶體智力」則是運用過去累積的知識庫存的能力，一般會隨著年紀增長一路攀升，到人生非常晚期才會下降，甚至完全不會衰退。套句書中所說的，用白話來講，也就是「年輕時擁有聰明，老了則擁有智慧」，我覺得作者這樣的說法真的是挺有趣的，而且也很容易理解。

就是這樣兩種不同的智力，影響了大多數人一生的發展。儘管仍有一些例外的情況，但大多數人還是依著這兩種智力的發展模式。這也是為什麼在本書中也提到，許多成功的人在年輕時取得了成就之後，儘管仍是一樣的努力，但卻很少能在年紀大的時候取得和年輕時相同的成就，難以突破自己年輕高峰時的成績。雖然有但真的比較少，這實在是因為「流體智力」和「晶體智力」此消彼長的緣故。

原本看這本書的時候，只覺得作者提到要我們去發展第二曲線，和

我的想法很契合，只不過我沒想過用第二曲線這樣的名稱，也沒有想過流體智力和晶體智力隨時間消長的問題，而是抱持著一種多方學習的心態，因為覺得學習本身就是一件有趣的事情。但是後來發現這本書好像被定義為適合樂齡讀者，這一點倒是和我原先的想法有些差異。

我想之所以這本書會被認為適合樂齡讀者，很可能是因為作者在書中所提到的例子很多都是年輕時如何光彩奪目，成就非凡，但到年長時無法丟掉曾經的光環而讓自己過得不開心，因此作者希望大家能夠不要沈溺於過往的成就，而應該去尋找更多新的可能。但在我看來，即使不是曾經有過非常成功的人，依然可以去探尋自己喜愛的事物，即使最終不一定能獲得驚人的成就，至少也可以讓自己在學習新事物、新技能的過程中獲得滿足與快樂。

雖然作者本身由法國號吹奏者成功地轉換為成功的社會科學家，放棄了從小的志向，但也不是所有的人都可以因為發展第二曲線就可以成為特定領域的成功者，所以不如把發展第二曲線更單純的視為學習另一項自己喜愛的事物，而不是發展為另一項成功的途徑，這樣可能會更好一些。如此一來，也就不用在意年輕或年長時去跳上第二曲線，而應該是在人生的每一個階段都可以去發現或發展自己的其他才能，也隨時都可以跳上第二曲線，只不過無法預期人生的第二曲線究竟可以發展到何種境地而已。

這本書還有其他令人驚喜的地方，就是之前很少能在西方作品中看到的，（至少我是這麼覺得）書中提到了到台灣旅遊絕對不能錯過故宮，而且還提到故宮藏品上自八千年前的新石器時代，下至 20 世紀初，永久收藏品大約有 70 萬件之多。最重要的是作者還真的親身來過臺灣，造訪過故宮博物院，看過故宮的壺，故宮的畫，雕刻文物，還去了販賣部，有什麼能比得上這樣更具有親切感？而且還因為故宮的導遊啟發了他對於東西方對藝術表現的概念差異「西方人把藝術視為無中生有，東方人則認為藝術原本就存在」。西方人在空白畫布上添加色彩與畫面，東方人

則是在未雕刻的玉石上，拿掉不屬於藝術的部分，讓真正的藝術顯現出來。先不說正確與否，但用這樣的比較差異是不是挺有意思的呢？

另外值得一提的是，這本書中也提到了我們之前讀書會閱讀過的書《美好人生》，當中介紹的「哈佛成人發展研究」所做的那項長期研究，關於「是什麼造就了美好人生？史上歷時最長的幸福研究告訴我們的事」，大家是否還記得，快樂健康的長者最重要的特徵是什麼？是健康的人際關係。本書作者認為，與他人連結可以使我們更能自然的跳上第二曲線，因為晶體智力曲線取決於連結，缺乏連結會使我們的智慧，也就是晶體智力沒有用武之地，大家是否也這樣覺得呢？

所以，當我們再把這本書翻到書的封面，看看書的題名《重啟人生：一個哈佛教授的生命領悟，給你把餘生過好的簡單建議》，我們是否可以這樣認為，重啟人生，不一定是要你的人生重新來過，或是重新轉換職場，尋找另一條世俗所見的可能成功之路，而是要如何把你的餘生過好，無論你的餘生是長或短。當我們發展人生的第二曲線時「每次際遇變化都是機會，但不要把世俗成功看得太重，記得為這個世界做出貢獻」，我想這應該才是作者想告訴我們的吧！

### 心得分享三、

這本書的書名《重啟人生：一個哈佛教授的生命領悟，給你把餘生過好的簡單建議》，看到重啟人生，覺得應該是適合我的吧，畢竟已經活到台灣人平均壽命的一半了，前半輩子似乎沒什麼成就，自我覺得還需要好好大改進，而這本書或許可以帶來我後半輩子還有什麼希望或成就可以創造。但打開書本最前面的前言，裡面其中寫到：「……（略）如果你也是長期以來總是全力以赴，才能在業界有一席之地的奮鬥族，這本書提到的概念，肯定會讓你覺得太瘋狂了，……（略）」，嗯？我並沒有常常總是全力以赴呀，不然我就不會覺得自己應該要好好大改進了，但後續往後讀，陸續出現這本書的目標讀者不是我的感受，譬如：「如果你在職涯的早期事業成功，你的工作又與新點子或解決難題有關（我猜本

書大部分的讀者都是這樣)……(略)」，等陸續讓我想吐槽自己的語句，讀到一半終於忍不住去思考，為什麼我會先入為主覺得這本書的是給魯蛇第二次機會的書籍呢？於是觀察書名的原文 *From Strength to Strength: Finding Success, Happiness, and Deep Purpose in the Second Half of Life*，把“From Strength to Strength”去問 Google 大神，得到這篇文章 <https://ithu.tw/36JO3>，文章一開始就寫到「其實它在英文中是一句慣用語“go from strength to strength”，意思是『蒸蒸日上』或『日益強大』」，原來這本書本來就是要給前半輩子已經取得所在職涯領域是高成就的人生勝利組，面對未來後半輩子極有可能成就會下滑的預備建議書呀！

那這樣這本書就不值得讀了嗎？不，反而可以算是獲得新知，畢竟翻書總是會有益處習得不同新知識或新的體驗感受。此書在一開始的章節舉了很多不同領域不同職業上取得成就的名人，但在職涯巔峰之後，就一蹶不振，甚至最後鬱鬱寡歡離世。甚至舉出數據統計，各個行業不同的巔峰期歲數，總體大致落在 35~50 歲之間，之後就不管是能力還是判斷力皆有下滑狀況。其中引用卡爾泰兩種智力「流體智力」( fluid intelligence ) 是邏輯推理、彈性思考與解決新問題的能力，也就是所謂的原始聰明。「晶體智力」( crystallized intelligence )，也就是運用過去累積的知識庫存，是能帶來傳道、授業、解惑的能力。而流體智力是第一曲線，晶體智力是第二曲線，作者認為，第一曲是不可抗力會消退，但相對的，第二曲線可以取而代之，故應該要發展第二曲線接替第一曲線，以我解讀的認知，第二曲線可以做教學、顧問、經驗傳承的職涯轉換，但作者在前面章節曾提到一位科學家鮑林，很重名利、也因提出的學說過時不正確會跟別人起爭執，那這樣的第二曲線，是不是容易落為有可能倚老賣老的情況呢？

另外作者指出，學習戒掉渴望成功的癮，因為工作狂像有酗酒問題，容易追求工作成就勝過一切關係，但把成功當目標是永遠不可能滿足的，並內省那些追求的願望清單是能讓人生幸福美滿嗎？而凡是身為

人，最終都會碰上死亡，因為追求工作而放棄人際關係，難保後半人生會感受孤獨，因此若不想獨自走過衰退，應該要維繫好人際關係。這些，作者都在書中做引導並有建議方法，而這樣的轉變是有可能痛苦的，但不一定是危機，雖然裡面有些提到宗教的方式，但有時信仰是人類最好的助力，最後作者用六字訣：用物、愛人、敬天，送給讀者。

#### 心得分享四、

本書以第一人稱敘述作者自身的人生經歷，從顯赫的工作職位，選擇平實的森林僧人生活，還俗後，經歷了憂鬱症及漸凍症，而其父親人生的最後選擇安樂死，作者的人生可謂高潮迭起。也讓讀此書到中後半段，心裡頭更加悸動、揪心！

有別於某些勵志書籍的敘述方式，作者鉅細靡遺地敘述修行、還俗、患病過程的所見所聞，甚或是面對至親選擇安樂死及陪伴過程的心路歷程，以及從中的體悟，即便是修行，也寫實地描寫念頭如何來去腦海中，讓閱讀過程像是看了一個人的一生。雖前半段的森林僧人體驗較無法吸引我持續閱讀下去，但作者從中所領會到的卻讓我不斷劃線做筆記，而後半段的內容，作者經歷了還俗後的人生轉折點，讓我更加能理解是前面森林僧人體悟的延續。

「冥想」貫穿了通篇，作者從一開始靜坐冥想，心中總是雜亂無章，到後來透過冥想度過許多艱困的時刻。從中讓人了解到成為一位不被「念頭」支配的人，並選擇「有意識地呼吸」，將「注意力」放在「當下」的正向心理學。而其提及「放開對控制的渴求，覺察當下，在很大程度上是勇於面對不確定性」。讓我想起一句經典名言：「世界上最永恆不變的就是『變』」，這也提醒了我，坦然面對「不知道」，試著讓自己減少「控制」，多點「信任」。

而這本書最讓我記憶深刻的是，作者透過冥想，得出佛陀給的三項禮物：

1. 不要相信你的每個念頭：負面感受來襲時，有意識地呼吸，並專

注在身體上，非立即相信大腦傳遞的訊息。

2. 無常：沒什麼是恆久不變的，就連最艱困的時期也一樣。

3. 引導自己的注意力：事情艱難時，正視內心，選擇留意的目標。

當作者在被憂鬱症席捲時，念頭是再黑暗不過了，比如會全面地否定自己，相信狀況不會好轉，雖然黑暗的念頭總是帶自己更陷入深淵。此時，作者靠著冥想、覺察，可以撐過一、兩次專注地呼吸，大大地拉了自己一把。作者也分享，這期間要讓自己和能映照出自己光芒的人接觸，找到力量，而不是認為與人接觸會將自己的黑暗帶給別人。

反觀自己的經驗，則是在身體不舒服時，會透過深呼吸，將思緒停留在起伏的腹部、呼吸間，也可以暫時忘卻身體的不適。心經所述「色即是空，空即是色，受想行識，亦復如是」，在艱困時期鼓勵自己：「這也會過去。沒有什麼會持久，一切都是無常的。」當我們深陷低谷，也許學著面對它、接受它，因為這一切都會過去，將來回過頭來，就會發現時間是一帖良藥，也會發現自己已放下當時執著的事物與信念了。

## 心得分享五、

在現代社會裡，當生活的困境、工作的壓力或情感的挫折接踵而至，我們都渴望找到一方心靈淨土來整理思緒、重新出發。童年時，我常隨外婆與母親到附近寺廟拜佛，焚香祈福的儀式與縈繞的檀香，為我與佛教之間種下了最初的因緣。隨著歲月流逝，我歷經求學、服役與職場的各項挑戰，為了突破自我，我閱讀佛經（但很難體悟多數來自印度翻譯文字所排列出的文句意涵）與不少的勵志書籍，參加入際關係、心靈淨化課程，甚至嘗試打坐冥想，希望在提升專業能力之餘，也能獲得多方面的成長與內在的平靜。但我始終疑惑自己真的改變了嗎？

《我可能錯了：森林智者的最後一堂人生課》這本書的作者比約恩，原是事業有成的企業主管，卻在高峰之際毅然放下所有，成為森林僧侶，專注修行長達十七年。他的選擇令我佩服，也讓我有些共鳴，因接觸打坐，哪怕是只有短暫卻深刻的內在寧靜，也使我感受妙不可言。書中最

觸動我的是「不要相信你的每個念頭」、「我們最難放下的念頭，到頭來往往對自己的傷害最大」，心智如同不停刷新的螢幕，念頭接連跳出，若不加覺察，便誤以為那些念頭就是現實。作者透過長期冥想，培養覺察力，得以旁觀念頭的生起與消散，而不被其牽制，這提醒我在面對難題時，唯有辨清客觀事實與心智雜音，才能漸次走向平靜與清明。如比約恩在書中提到「更美好的幸福形式，其特質在於無，而不是有。」這不也是所有佛教經典常說的「無」、「有」之道嗎？

另一個啟示是「成功和快樂，是兩回事」，比約恩身居高位卻倍感空虛，顯示名利並非幸福保證，真正能滋養心靈的，往往是日常裡微不足道卻真實的體驗，例如在團隊合作中感到歸屬、因付出而體會工作的意義，這激勵我參與和進行那些能使生命豐盈的工作或活動，並且要記得「做任何事都要全心在當下」。書中還提到「不預期生活按照自己認定或感覺該有的方式發展，這是一種智慧。理解自己其實一無所知，就是一種智慧。」此見解亦發人深省，痛苦常源自對變化的抗拒、對未知的恐懼，或對應當如此的執著，提醒我以真誠、耐心、慈悲、正向開放、信任且謙卑的心面對生命的高低起伏與峰迴路轉，才能在萬變環境中保持清醒、柔軟與智慧，然後從容地迎接挑戰與享受各種過程與結果。

讀完《我可能錯了：森林智者的最後一堂人生課》這本書，我無法立即寫下心得，因為全書有太多內容需要細細品味與認真思考，即使我再根據自己所劃記的重點瀏覽了第二次，還是覺得需要再多花時間才能吸收與體會作者想給我的所有提醒與建言。魔法箴言「我可能錯了。我可能錯了。我可能錯了。」我將努力牢記，如作者所說：「期盼它推動我朝更謙虛、有建設性的方向前進」。這本書值得多看幾次，受用無窮。