

風樓

心語

第 81 刊
2020.05

士商十景—風樓廣場



⇒ 發行人 曾騰瀧

⇒ 發行單位 臺北市立士林高商輔導室

目錄 0

➤ 家長會長的勉勵

家長會會長送給學生的祝福

➤ <想被聽見先學會傾聽>

學習聆聽別人，也是在學習聆聽自己的聲音。

➤ <人際關係的減法哲學>

生活越簡單、朋友圈越簡單越好，這是一種簡單的幸福。

➤ <照亮憂鬱黑洞的一束光之讀後感>

無法戰勝憂鬱，是因為你無法接受自己。

➤ <讀這個有用嗎？誰來決定有用？>

經過人的實踐，才讓學問變得有用。

➤ 風樓心語 80 期 回饋佳作

家長會長的勉勵

各位家長們大家好：

經過了這些年您有沒有發現您的孩子好像長高了、更懂事了？可以和您討論一些比較成熟和嚴肅的話題了？在高中的旅途上，孩子們的轉變是非常快速的，他們正在學習著如何探索自我，面對未來已知與未知的世界；而我們身為家長也正在學習著慢慢地放手，不再亦步亦趨地跟著他們。

或許有人會問到：這樣的親子關係會變差吧！我想這是一個信任的過程。孩子們到了學校，自然有他們身為學生要做的事，老師們也會按照既有的教學進度，充實同學們在知識、生活、品行上面應有的表現，日復一日，我們的孩子們當然會日漸成熟、穩重，在追尋自己的人生方向中，踏出勇敢的第一步，這就是放手帶來的好處。

士商都是藉由親師生三方面的相互扶持、共同攜手之下的最佳求學環境。行政團隊、教師會和家長會形成牢不可破的鐵三角，為的就是持續灌溉這塊田地，讓孩子們能夠自由自在地發揮自己的潛能，展現真實的一面。

士林高商的家長會在歷屆會長與先進前輩們的戮力耕耘之下，奠定了一個非常好的基礎。我們的工作方向是協助學校，以學生為第一優先，除了既有的學生獎勵與各項經費支援之外。我深信會務運作良好又值得信任的家長會，將會提升學校的辦學績效，受益的是我們的孩子，回饋給雙親的是一張成熟又充滿自信的面孔。

這是一個積極的正向循環，同時也存在於士商這個非常特別的校園環境中，充滿著和諧與熱情的氣氛，將是士商最珍貴的資產。如果你把身邊的人看做草，你被草包圍，你就會變成草包；如果你將身邊的人當做寶，你被寶圍繞，你就成了聚寶盆。

共勉之～ 會長 周雅蘋 敬上

想被聽見，

文章來源：



先學會傾聽

我們想讓你知道的是聆聽真正的重點是在於如何讓對方收到被支持，被明白，被尊重，被愛。

學習聆聽別人，其實也是在學習聆聽自己的聲音，當能夠聆聽到別人，就能更聆聽到自己，好好去表達如何讓對方收到尊重、愛，我們帶着什麼出發點去和對方溝通，帶着什麼的能量，對方就會收到甚麼。

【想被聽見 先學怎麼傾聽】

「講極都唔聽！」「點講你先肯聽？」為什麼表達完對方收不到我想表達的意思？又或者為什麼講極他都不明白？有關聆聽，我們每天都在聽，為什麼有些人講完我們左耳入右耳出？有些人表達完他卻收不到你想表達的意思？為什麼我們聽到的重點都不一樣？何謂有效的聆聽呢？每個人都渴望被明白 被聽見 被尊重 被愛，聆聽的關鍵是同理心，如何這就對方感受到：你明白我，你尊重我。

表達的前提是讓對方收到尊重、支持，你明不明白佢，你尊不尊重佢，這比你如何表達得多有條理重點更重要，坦誠溝通固然好，同時真正有效的溝通是要兼顧對方是否在一個適當的狀態去聆聽你的說話，想表達得有效，除了內容之外，更重要是去感受什麼才會讓對方收到尊重、被愛、被明白、被尊重、被支持，願意打開心去和你溝通。例如在溝通前，可邀請對方做些他喜歡的事，食雪糕又好，去飲茶又好，讓對方在一個準備好的狀態同你溝通。我們能夠理解到怎樣去聆聽，更知道如何去表達，如何去有效溝通。

【聆聽的四個層次】

- 聆聽第一個層次：身體語言。

身體語言包括的訊息還要多。身體語言包含對方願不願意和你溝通的信息，可以分為三個類別。眼神：看著你代表尊重，眼神浮遊有機會分心或對自己講的說話未夠信心身體姿勢：向前傾讓人感受到專注認真，向後傾讓人感受到放鬆手腳：橋埋：抗拒、保守；打開雙腿：放鬆身心、願意溝通；過分的打開：自信自大，一線之差方向：向你：專注 向外：未必完全專注如果想拉近距離大家可以嘗試去和對方做同樣的身體語言，這稱為rapport(同步)，嘗試和對方做同一樣的姿勢，他點頭，你也在點頭，他傾前，你也傾前，他伸懶腰，你也伸懶腰，同樣的姿勢。有助拉近雙方的距離。

- 聆聽第二個層次：內容。

評論

觀察

脈絡與內容的關係。內容是對方想表達的意思。人容易去形容事件，而忽略表達自己的感受，人也容易表達對別人的看法甚至評論，而忘記事件對自己有什麼價值、提醒，對自己有什麼發現，自己有什麼需要、情緒、特質等等。

作為聆聽者，可以多點去留意事情的脈絡，脈絡，包括環境，人物等因素，脈絡會影響我們對內容的理解及說者的處境，同時可以留意對方說的是觀察還是評論，因為人有時很容易帶着自己的眼鏡去說話，有自己的價值觀和判斷等等。

你聽到的是觀察還是評論？

- 你又遲到了 (評論)
- 你經常不刷牙 (評論)
- 你比原定時間遲到了30分鐘 (觀察)
- 你每天沒有刷牙 (觀察)

這樣的聽可以使你能夠理解到脈絡，分辨評論和觀察可以使你中性地去了解內容，事情的真相你無法知道，每個人都在演繹他們所看見所過濾的資訊，有着覺知去聆聽自己收到的訊息是觀察還是評論就更可以了。



- 聆聽第三個層次：聽到對方背後的需要和情緒。

人最簡單的情緒分類分為兩種，愛和恐懼。愛包括開心、幸福、歡樂、輕鬆、自在等等的，恐懼包括無奈、憤怒、自責、內疚、傷心、憎恨等等。要聽到對方當描述事件時，其實背後反映對方有什麼核心的需要，滿足到的時候有什麼情緒，未被滿足的時候又有什麼情緒。例如：哥抽的不是煙而是寂寞，這句背後反映出其實對方感受到孤獨，甚至有無奈的情緒，有一些恐懼在背後，有可能是恐懼孤獨的感覺等等。

愛

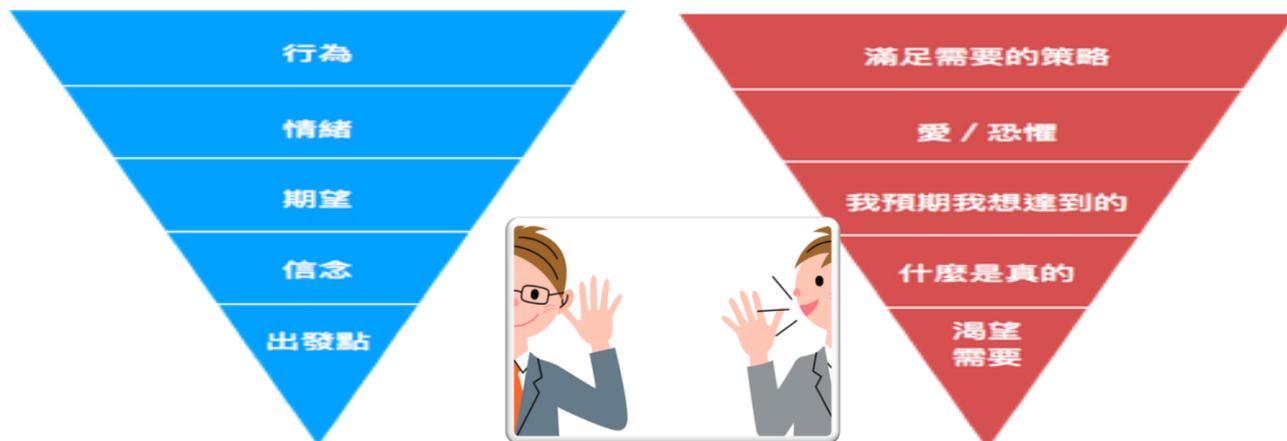
恐懼

興奮	喜悅	欣喜	甜蜜	溫暖
感激	感動	樂觀	自信	振作
開心	高興	快樂	愉快	幸福
陶醉	滿足	欣慰	平靜	自在
舒適	放鬆	踏實	安全	放心
精力充沛		興高采烈		
喜出望外		心曠神怡		
無憂無慮				

尷尬	慚愧	內疚	妒忌	遺憾
憂傷	沮喪	灰心	氣餒	洩氣
絕望	傷感	淒涼	悲傷	震驚
失望	困惑	茫然	寂寞	孤獨
鬱悶	難過	悲觀	害怕	擔心
焦慮	憂慮	著急	緊張	沉重
麻木	惱怒	憤怒	煩惱	苦惱
生氣	厭煩	不滿	不快	
不舒服		不耐煩		
心神不寧		疲憊不堪		
萎靡不振		昏昏欲睡		
沒精打采		心煩意亂		

-聆聽第四個層次：聽到對方的出發點，能和對方的潛意識溝通。

{ 人行為的冰山模式 } - 這個我們需要去了解人的行為的冰山，我們每天很多的行為說話，其實都大部份由潛意識去主導我們，好像我打你一下，你很快會有本能反應，這叫潛意識。



我們要清楚自己的信念、出發點等等，人有時看自己是有盲點，很難去看出自己的冰山，多和別人練習，也能夠對別人和自己的覺察更深。重點是我們要看到對方相信什麼，渴望的背後是重視什麼。

我們生活中的行為，其實都是在滿足我們的核心需要，需要滿足時，我們會有開心的情緒，未被滿足時，會有恐懼不快的情緒，而同時我們會有期望達到我們想達到的，背後是我們有一套自己的世界觀，自己的信念，我認為是真的，背後也是反映自己重視什麼、渴望什麼。

例子：遲到

又例如對方遲到，遲到都只是一個表面的行為，重點是如果遲到讓我感受到憤怒，那我的期望就是希望對方能夠準時，而我認為準時是應該的、準時是尊重我們的，如果對方沒有這樣做我感受到很失落，因為我很珍惜我們相處的時間，是出於愛，我很想重視我們相處的每1分每1秒。當你遲到我感受到不被尊重、我感受到失落，我感受到不被珍惜，我的需要是渴望親密、珍惜、尊重等等。當你聽到對方背後的出發點，你更能知道怎樣去和他溝通，透過表達以上字眼去讓對方感受到被明白、被尊重、被支持，表達適當的歉意，同時對方會願意去聆聽你真實的想法。

聆聽：如何讓對方收到被支持 被明白 被尊重 被愛

聆聽真正的重點是在於如何讓對方收到被支持，被明白，被尊重，被愛。學習聆聽別人，其實也是在學習聆聽自己的聲音，當能夠聆聽到別人，就能更聆聽到自己，好好去表達如何讓對方收到尊重、愛，我們帶着什麼出發點去和對方溝通，帶着什麼的能量，對方就會收到甚麼。當我們能夠學懂如何去尊重對方，明白對方，明白對方的感受，對方感到你好明白我，對方也會更願意打開心去和你溝通，讓彼此的溝通更加有效，有效的溝通使我們更能相處得開心自在，更幸福、更快樂，願你我的心都能被聽見，使我們連結，祝你幸福，祝你快樂。



現在的人，看起來認識的人多、FB上朋友很多，但是當你失意、心情不好，真正能陪伴你的朋友有多少？

許多人追求表面上看起來的朋友數字，覺得自己要擁有更多朋友，才能讓自己的生活豐富，但是，你有多少朋友，是從來沒有見面、聊天，跟你約吃飯？更有可能，你們現實生活中一點也不熟，只是在網路上按個讚，彼此留言看起來很熟，事實上，根本不會見面，你也不想跟他約見面。

我們常有迷思，想要當一個「人緣好」、「人脈好」的人，所以對於交友大多來者不拒，為了讓自己「受歡迎」，所以朋友約的局就算你沒有很喜歡，你也會去參加。也為了讓自己成為看起來走在時代的尖端，所以許多看起來很時髦的派對、party...，也會努力參加。然後跟許多人合照、打卡，覺得自己真的人緣好、受歡迎。

但是，當你失落、需要陪伴時，真正關心你的朋友比你想像中還少，甚至你會發現很多表面上的朋友，也會為了自己的利益來傷害、消費你，甚至他們跟你想像中的不一樣。你會發現，原來真正的朋友並不多，有很多「朋友」在你有名有利，對他有幫助的時候，他對你很熱絡。

但當你沒有利用價值，他就會見風轉舵。就算你沒有防人之心，你從來沒想過害人，但是還是會有「朋友」莫名來害你。經歷了許多現實的考驗，你才會發現，真實的友誼並不是「錦上添花」，而是懂得「雪中送炭」。那麼，你真的需要那麼多根本沒有真正在意你、關心你，或甚至跟你不熟的朋友嗎？

以前我也以為「人緣好」就是一件好事，所以來跟我做朋友、想認識我的，我幾乎都來者不拒，也不太會過濾往來的對象。甚至，我還是個「拒絕障礙者」，很難拒絕朋友的邀約，就算我很不想去參加的聚會，不想去的地方，我也會勉強自己當個「好人」去參加一下。最後，我並沒有因此得到比較多快樂。

在上一本書「相信你值得幸福」裡，我寫到了我很喜歡用的「斷、捨、離」的清理概念，這觀念除了用在清理自己的房子、雜物外，我覺得用在生活、人生中也是一樣。

你會發現，你的時間並沒有很多，但是要花在很多地方上，你花在「不重要」的事更多時間，你就沒有時間花在更「重要」的事情上。就像我們年紀越來越長，工作、生活、家庭...許多事情讓我們的时间很壓縮，也越來越忙碌。那麼，我們更沒有時間「浪費」在那些不重要的人、事、物上。

交朋友也要更懂得「重質不重量」，你不需要這麼多你不欣賞的、沒有質感的、跟你不合拍的，甚至會傷害你、拖垮你、給你帶來負面影響力...的朋友。如果你的朋友圈的質感很差，你們不會在一起互相成長、互相鼓勵，讓彼此更好，而是只會變成在背後說別人壞話、聚在一起只會八卦，做一些沒有意義的事，最後你也活的烏煙瘴氣，覺得自己氣場越來越差，人生沒有成長。**所以「斷捨離」的第一步，整理自己的朋友名單。**

整理你的FB好友名單，真的不認識、不重要也沒交集的就刪掉，一開始會很猶豫，但刪掉後感覺人生變的更清爽，更何況，那麼不重要的人，又何必在意他有沒有關注你，也不必把你的私生活都讓他看到。如果對方只會不斷的抱怨批評、憤世嫉俗，分享一些讓你看了心情更差、充滿負能量的資訊，那麼最好取消追蹤他，或刪除他。更重要的是，不要留著一些讓你看了不愉快的前任的FB好友名單，你真的不需要知道他現在跟誰約會，也不需要被前任影響你現在的心情和生活。少了前任一個朋友也不會有什麼影響，又何必讓自己跟自己過不去呢？有的人甚至會將個人當作公眾人物經營，所以私生活、所有照片都公開，不認識的全都加好友，最後苦惱自己FB版上太多不速之客、盜用照片、窺視生活的怪人太多，其實，這只會讓自己帶來麻煩。當然，如果你真的是公眾人物，需要曝光、經營自己是必要，但如果你真的不是、也不想出名，那麼，好好保護自己隱私、慎選朋友可能比較好。

有些人會覺得朋友多、按讚數多，會讓他滿足，但是說實在的，那很重要嗎？那些人真的關心你、跟你很熟嗎？還是，你只是需要「按讚的朋友」？其實你想一想，你真正需要幾個知己，你有幾個值得信任的知己？說真的，10個都嫌多。大部分的人，「真正的朋友」、推心置腹的知己其實不會超過10個的。

年輕時，覺得人際關係是加法、是乘法，認為受歡迎、人緣好、活動多、邀約多...就是成功和快樂。但現在想想，很多時候，是我們自己虛榮，是我們太勉強了自己。**現在，我會覺得，生活越簡單、朋友圈越簡單越好，這是一種簡單的幸福。我也讓自己的生活變的更簡單**，不想去的、不需要、不重要的...有的沒的活動，我再也不會有人約就去，因為我想把時間花在更有意義的事情上，就算我沒事在家，好好的看書休息，做自己的真正喜歡事，也比去那些皮笑肉不笑的場合開心。

在愛情裡也是，與其跟一堆可有可無的人搞曖昧，以為自己放了很多條線，當花蝴蝶，就可以從中選到「對的人」。其實，真正會遇到「對的人」並不是在你有很多選項的情況，而是，你願意讓自己清空心靈的空間、好好的去生活，去認識瞭解對方。你只需要留一個位置給他，而不是你有好多位置都給了過客。人際關係的減法哲學，是你懂得選擇益友，懂得生活中什麼人事物才是重要，並「浪費」時間在那些真正值得的人事物身上。你會發現，快樂很簡單，是我們想得太複雜了，不是嗎？

讀《照亮憂鬱黑洞的一束光》： 什麼都不能做時，記得呼吸就好了

作者：海苔熊 諮商心理師

文章來源



憂鬱症並不是你「自己」造成的，但如果都推給大腦的血清素，同樣也是不負責任的。

對於憂鬱症患者來說，往往最辛苦的不是病痛本身，而是要花一輩子和別人解釋……

他們不能理解的是，你的注意力無法集中、工作能力下降、思考能力遲鈍、重複聚焦在負面的事情上、每天好累好累的感覺……凡此種種並不是因為你不努力，恰恰相反，正是因為你已經好努力了，可是卻還是無法達到他們的期望，然後這第二層的壓力，才讓你更為絕望。

前陣子我們在心理祭籌備討論「貪婪」這個主題的時候，方格正心理師提出了一個很有趣的觀點，細節我記不太清楚，但大意大概是說——過度的貪婪當然是不好的，但如果一個人對於自己的人生都失去慾望、甚至沒有動力去要一點什麼，那麼很有可能也是一種憂鬱的狀態。

今天剛好在網路上看到了這篇文章，雖然是某農場翻譯的，但不得不說實在是道盡了憂鬱患者的心境：得花好大力氣試圖去說服別人自己的狀態並非自己所能控制，但同時卻要被別人貼上「不努力」、「懶惰」、「想不開」等等的標籤。

如果當一個人發燒的時候，你不會叫他多努力一點就不會發燒了，那為什麼當一個人憂鬱症狀發作的時候，你還要叫他努力呢？

憂鬱症在DSM-5裡面的相關症狀：

(精神疾患與診斷手冊)

- 幾乎每天大多數時間都呈現憂鬱情緒
- 幾乎每天大多數時間，對於全部(或幾乎全部)的活動都喪失興趣或無法從中感到愉悅；
體重明顯減少/增加(如一個月內體重變化超過5%)或幾乎每天都有食慾減低/增加的現象
- 幾乎每天都失眠或嗜睡
- 思考或動作變得遲鈍
- 幾乎每天都感到疲倦或沒有力氣
- 幾乎每天覺得自己沒有價值，或有過度或不合理的罪惡感
- 幾乎每天都感到思考或專注能力的下降，或變得猶豫不決

換言之，一開始提到的那些注意力不集中、工作能力下降、想太多，其實並不是因為你不努力，而是因為這些症狀就像發燒一樣，並不是你自己可以控制的。其實，在這樣的時候，只要有一個人能夠懂你，能夠輕輕地跟你說沒關係，不是你的錯，就很夠了。如果你沒有這樣的人，請不要再用外在的聲音來責備自己，因為你已經很努力了。當你什麼都不能做的時候，記得呼吸就好了。

《照亮憂鬱黑洞的一束光》

如果你還想做點什麼，我會推薦《[照亮憂鬱黑洞的一束光：重新與世界連結 走出藍色深海](#)》這本書。

尤其推薦給：吃了兩個月以上抗憂鬱藥物卻沒有任何好轉的人。如果你是這樣的人，那蠻有可能：出問題的並不是你的大腦，而是你的人生。大腦只是你人生的照妖鏡。你的現在或過去，面臨了難以想像的壓力。憂鬱症是身體暫時用來面對世界的方式。

這個世界「虧待」了你。你在一個格格不入的地方生活，被迫信仰著一些奇怪的價值觀。顛覆你對憂鬱症的看法這本書不是告訴你吃藥沒有用，而是當你一切的責任都推給大腦和藥物的時候，表面上好像獲得了掌控感（吃藥就會好了），但實際上你反而正在失去人生的掌控感。

當我知道這個論點的時候，我也是嚇得不要不要的，但隨著作者仔細推敲和爬梳各種文獻，就會發現他說的其實有幾分道理——將憂鬱症解釋為大腦疾病表面上看起來可以去掉污名化（這樣你就可以說自己生病，而不會被怪罪太懶惰了，可喜可賀），但真的是這樣嗎？

愛滋病也被視為是一種疾病，但不是也被貼上負面的標籤嗎？人們並不會因為知道愛滋病是一種疾病就給罹患者有更多的同理，反而會責罵他們性行為混亂（儘管事實不一定是如此）；過往人們也並不會因為知道憂鬱症是一種疾病，就給予更多的理解，依然會以為是因為你想太多或者是抗壓性太低。沒錯，憂鬱症的確和大腦裡面的化學物質變化有關，但不只是如此而已，還牽涉到生理、社會、文化等等各種因素，這也是為什麼，有些人吃藥並不會好轉（如：難治型憂鬱症，Treatment-Resistant Depression），但改變生活方式、離開文明的生活空間、甚至只是加入某些服務性團體，病情可能就獲得好轉。

看完之後，我對憂鬱症有一種新的理解：**憂鬱症並不是你「自己」造成的，但如果都推給大腦的血清素，同樣也是不負責任的。**

沒錯，你真的已經很努力了，可是努力的這麼久卻依然沒有太多的改變，會讓你感到更加挫折、寂寞。跳脫這個迴圈的方法有些冒險，就是「和有意義的生活建立連結」。

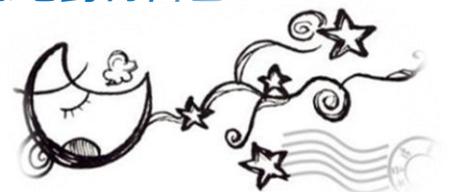
以前有說過，什麼都不能做的時候記得呼吸就好了；但如果你還想要在呼吸外做一點什麼，或許可以嘗試：

- 去做志工
- 內觀（mindfulness）
- 找一個人傾訴你的苦（慎選對象）
- 接近大自然
- 畫畫或寫日記

而如果你覺得現在連動一根指頭都很無力，那麼就不要再為難自己了，能吃的時候吃一點，能睡的時候睡一些，就已經是萬幸。你可以把憂鬱症當成是一種疾病，但也可以當成是一種「生活的警訊」，它提醒你用過往的生活方式走下去，可能會遇到一些問題，它在你的前面大力揮手，希望你先暫停下來，不要一直拼命想要走。降低對自己的要求，才能夠活得久。

而如果你就是無法「降低自己的要求」，那麼就接受這個「無法降低對自己的要求」的自己吧（有點弔詭，懂的可以留個懂XD）。

畢竟，越是在生命的谷底，越是要慈悲地對待自己。



讀「這個」有用嗎？ 誰來決定「有用」？

前幾天政大會計的學生在Dcard上嗆歷史系會被維基百科取代，而歷史系學生最好早點到街點實習，以便學習當流浪漢。這反映的是，每到畢業季或開學季就不斷重複出現的問題：「讀『這個』（基本上可以代換成所有人文學科，如哲學、文學、歷史……等）有什麼用？」（註1）

選系變成賭注？

問問題的人大多出自好意，少數則帶著嘲弄與揶揄。但問的人並非學這門學問，因此他的質疑是合理的，但被問者卻多半只能支吾其詞。這種尷尬的原因是，大多數人在上大學前沒有了解興趣與方向的機會。可是學校不是有輔導室和性向測驗？但在以升學為主的環境中，輔導室因受限於「輔導」少數特教生或資優生，而不受人所重視，其主力工作早就「轉型」成「升學輔導」：例如入學制度的介紹、備審資料的製作、口試技巧的教學……等。而性向測驗在家長不重視的狀況下，也只是徒具形式。



在完全不了解狀況下，選擇校系就變成了雙重賭注：會不會上？以及上了以後喜不喜歡？既是賭注，就很難為自己的選擇負責。而無法負責的結果，除了得過且過，更失去了獨立思考並付諸實踐的可能，大學變成了翻版的職業訓練。更糟的是，因為社會與科技日新月異，所學當然無法與職場無縫接軌，甚至可能被淘汰（註2）。而企業老闆們在感慨大學生素質低落之餘，更有了可以不用支付合理薪資的理由（或藉口），造成了年輕人低薪及不敢有所夢想的現實。在這樣的狀況下，難怪有更多青年會把大學當成了中途之家式的庇護所。

學問真的無用？

在無從改變現實的前提下，年輕人的困境是否有解？它的答案其實潛藏在本文一開始的問題：「學『這個』有什麼用？」

一個主詞、「你」，一個受詞、「這個」（學問），二者之間其實存在著無窮的可能。首先，二者誰比較大（或比較重要）？無庸置疑的，就現實的角度，當然是主詞所代表的人。如果「我」學了沒用，那為什麼要學？這個質疑雖然合理，但卻忘記追問：是什麼使得學習無用？是「我」？還是「這個」學問？一般都認為是「這個」學問的錯，批評它過於冷僻，背離市場需求，不符現實狀況……等。

資料來源:大學問網站>教育觀察



讀「這個」有用嗎？誰來決定「有用」？

這樣的解答相對容易承受，但這會不會是找代罪羔羊？以武術而言，太極拳與少林武術之間是否有高低優劣的絕對標準？當然，從「天下武功出少林」看來，這個答案是絕對的。但因為武術離不開實戰，所以太極與少林之間並沒有純粹客觀的高下判準，真正的判準反而是由學習它們的「人」，在相互切磋中所表現出來的。這也就是說，少林武功再高，學的人如果火候不到、心態可議，必然會輸給另一個努力切磋琢磨、心誠意正的太極弟子。

因此，在客觀與主觀相較之下，客觀一定比主觀重要。任何一門學術之所以能長遠流傳，都是集體智慧的成果，而必須歷經現實與時間的考驗，才能證明它不是痴人說夢。因此，貿然說它無用，恐怕只是井蛙的意氣用事。但更重要的是，不可能有獨立存在的客觀，如果有，我們也無法知道（因為它既與我們無關，當然不可能被我們知道）。所以客觀絕對離不開主觀的表現，因此再高深的學問也必須透過人才能彰顯並精益求精。這，就是孔子所說的：「人能弘道，非道弘人」的真諦。**簡言之，不是學問本來就對現實有用，而是因為經過「人」的實踐，這才讓「學問」變得有用。**

「人」的專注投入才是關鍵

因此，真正造成無用的，不是「這個」學問，而是去學習「這個」學問的「人」。有太多學問並不著眼於解決現實問題，但學習它的人卻可以從中開擴眼界、放膽想像，以把它轉換到現實日用之中。「理論科學」與「科技」的中介，固然是由「應用科學」來擔任，但由「理論科學」邁向「應用科學」的過程中，最大的轉捩點就是科學家的視域與想像力。

但科學家之所以能有開闊的視域與想像力，就是因為他長期沉浸、專注於科學之中；而「理論科學」雖與現實無關，但現實卻是科學家關懷之所在，所以他才能把理論與現實結合，並看到習以為常的現實還有另外的層面。例如同位素（Isotope）的發現，原來只是對原子的結構做更深層的認識（註3），並未著眼於實用。但以碳同位素為例，除了眾人熟知的碳14定年法之外，碳13就用在判定幽門螺族旋桿菌所造成的胃潰瘍。

因此下次再聽到別人問「讀『這個』有什麼用？」時，先別情急包而胡亂搪塞，也別動輒批評別人，不禮貌地問了不該問的問題。該做的，反而是想想自己有沒有全心投入「這個」學問？又從中學到了什麼？如果答案是肯定的，那麼即便它無關乎實用，你，也能找到自己在現實裏的出路。

畢竟，如果能在與現實無關的學問中，都能獨立思考而有所得；那麼在切身相關的現實裏，必然可以找到安身立命的所在。但如果對這個問題呈現動搖與疑惑，該檢討的，相信不會是學問。

風樓心語第80期回饋及分享單

1080211 謝明輝：

現在這個時代已經不是男主外女主內了，男生參與照顧小孩也開始被推動了，女生去外工作賺取金錢也被重視，因為現在是男女平等的時代，所以不能再對職業持有性別刻板印象。

1082111 何侑庭：

我們常常因為他人的批評而低落，慢慢的人生變成了為了他人而活，卻忘了要留一個小角落給自己。我們總被那些標籤刺著，卻忘了我們也能轉過去擁抱它。

1080811 宋語湘：

不只在生活中，在很多地方，常常會有刻板印象例如：男生的力氣就是比女生大啊。但是男女都是人類哪裡不一樣了？但不要覺得男生或女生做事是理所當然，沒有人是理所當然的，他們也可以不做，所以當他們出錯抱怨時，請包容、聽他們說，沒有哪個職業比較辛苦，只要認真、努力去做，甚麼事都是辛苦的。

1061113 李佳璇

從職場性別單元中，了解到現在不只有女生請育嬰假，也有男生請育嬰假照顧孩子，我們不應該對男生請育嬰假產生歧視，經由男生幫忙家務也可以讓家庭感情融洽。

1080910 王宥榛：

現今科技發達，技術也是愈來愈強大。在這個時代，走在路上，無不看到人人手上拿著智慧型手機，雖然資訊發達，也因為如此人在相處上也漸漸疏遠，沒有溫度。為了避免過度濫用這些科技，我們應該時時提醒自己「科技在走，人際疏遠不要有」。



風樓心語第80期回饋及分享單

5、1081430 陳心若：
在「斜槓人生真的適合你嗎？」中提到斜槓青年，就像有超強適應力的變色龍集合多項本領於一身，面對職場光速變遷，能很快找到自存之道，現在的人選擇從事自由工作的主要理由不外乎「增加收入」、「擔心職務被取代」想開啟多元人生不必然講究收入，斜槓人生只是一種生活態度。

7、1082114 林佳樺：
自己的成就不是別人說了算，而是當自己認同自己時，自我價值才能展現出來，因為連自己都肯定不了，那別人又怎麼會肯定你呢？

1061606林軒碩：
現實中很多的試卷都不存在實體，但那些才是真正重要的題目，唯有更進一步的去認識自己把它解答，才能使自己邁向另一個高峰。

1081124 陳柔伊：
近年來性別平等意識逐漸被重視，媽媽不再是唯一能照顧幼兒的因為瑞典政府的重視，讓台灣也逐漸重視到爸爸也是可以照顧幼兒，並給男性們育兒假，做到男女平等的工作。

