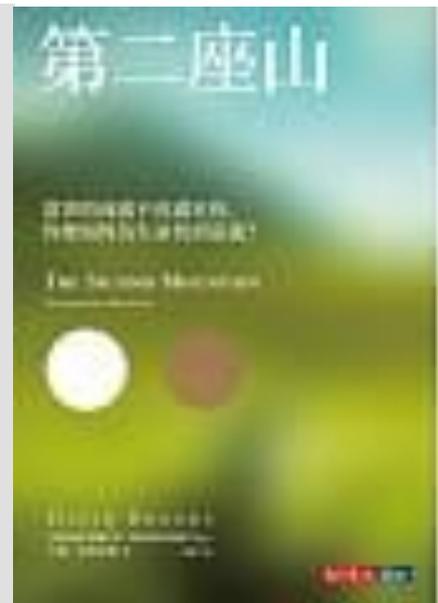


## 110年7月份 推薦書目

### 第二座山

作者：大衛·布魯克斯  
譯者：廖建容  
出版社：天下文化  
出版日期：2020年1月21日  
語言：繁體中文  
ISBN：9789864799145



#### 作者簡介

##### 大衛·布魯克斯 (David Brooks)

《紐約時報》專欄作家、知名評論家，固定在公共電視網節目「新聞時刻」(NewsHour)和「與媒體見面」(Meet the Press)擔任來賓。曾任教於耶魯大學。

著有《紐約時報》暢銷書《成為更好的自己》(原書名《品格：履歷表與追悼文的抉擇》)、《第二座山：當世俗成就不再滿足你，你要如何為生命找到意義？》、《社會性動物：愛、性格與成就的來源》、《BOBO族：新社會精英的崛起》與《天堂路：我們是如何以未來式在當下過活》(On Paradise Drive)等。

#### 譯者簡介

##### 廖建容

中山大學外文研究所畢業，曾任職於外商公司，也曾於大學任教，目前專職從事翻譯。近年譯作有《成為更好的自己》(原書名《品格》，合譯)、《孩子的簡單正念》、《為自己發聲》、《欲罷不能》、《5個選擇》、《成功哪有那麼難》、《召喚勇氣》等書。

以上資料取自博客來網路書店

#### 內容簡介

你知道，應該要為一個比自己更崇高的理念而活。不過，這世界早已為你設下一條攻上人生頂峰的路線：財富、權力、名聲，努力獲得幸福人生。

只是，有些人在嘗到成功滋味後，卻覺得有些悵然，「人生只有這樣嗎？」有些人因為事業、家庭或名聲的挫敗，從山上跌落下來；還有些人因為不在計畫中的人生悲劇，被迫走上另一條路。

這時，你意識到原來人生並不只要攀爬世界為你樹立的第一座山；還有第二座山，同樣值得你努力征服。

《紐約時報》暢銷作家大衛·布魯克斯以敏銳且兼具智慧與哲理的文字，探討如何在這個以自我為中心的世界，活出有意義的人生。

第二座山的人生由四個承諾所定義：家人、志業、人生觀、社會。而能否實踐第二座山的人生，取決於是否慎選與執行這些承諾。布魯克斯觀察許多擁有喜樂與堅定人生的人，他們充滿智慧的生命故事，指引我們如何選擇伴侶和志業、實踐人生信念、貢獻社會，全然將自己投身於這四個重要承諾之中，並在攀爬第二座山的路途上，看見不一樣的風景。

## 序

### 自序

#### 前言 你的第二座山

每隔一段時間，我就會遇見一個洋溢著喜樂的人。這些人似乎因為內在的光而顯得容光煥發。他們和善、平靜、因小確幸而開心，對盛大的喜樂心存感恩。這些人並不完美，他們有筋疲力竭和倍感壓力的時候，他們也會做錯決定。但他們是為了他人而活，而非為了自己。他們毅然決然把自己的生命奉獻給家庭、理念、社群或信仰。他們知道自己此生的目的是什麼，並且因為盡了天職而心滿意足。他們的日子並非事事順利。他們肩上承載著他人的擔子，但他們甘之如飴，意志堅定。他們對你感興趣，讓你覺得被珍惜、被了解，並為你的幸福感到高興。

當你遇見這樣的人，你會明白喜樂不只是一種感覺，它可以是一種態度。我們贏得勝利時，會喜不自勝，但那種興奮是一時的。有種人不以自己為中心，他們決定奉獻自己的生命，這種人心中有一種恆久的喜樂，驅使他們不斷向前。

我經常發現他們的生命起伏彷彿兩座山的形狀。他們從學校畢業後，成家立業，找到自己想要征服的高山：我要當警察、醫生、企業家，諸如此類。爬第一座山時，我們要達成某些人生的任務：建立身分認同、離開父母獨立生活、培養技能、建立有安全感的自我，以及試著在這個世界留下印記。正在爬第一座山的人會花很多時間，思考要如何管理自己的名聲。他們總是在計分。我爬多高了？我排名第幾？正如心理學家賀里斯（James Hollis）所言，人在這個階段往往認為世界認定我是誰，我就是誰。

第一座山的目標，是社會文化設定的目標：功成名就、獲得敬重、被納入合適的社交圈，以及擁有幸福人生。大家要的都差不多：漂亮的房子、美滿的家庭、美好的假期、美食、好友等。

然後，人生出現了轉折。

有些人來到第一座山的峰頂，嘗到成功的滋味，卻發現……不太滿足。「就只有這樣嗎？」他們感到狐疑。他們覺得，人生中應該還有更有深度的旅程。

有些人遭遇挫敗，從山上跌下來。可能是他們的事業、家庭或名聲出了問題。突然間，人生似乎不再是步步高升；它展現另一個樣貌，一個令人失望的面貌。

還有些人因為意料之外的事，被迫走上另一條路：痛失愛子、被診斷出癌症、為癮頭所苦，不在計畫中的人生悲劇。不論原因為何，這些人已從山上跌落至充滿混亂或痛苦的谷底。這種情況可能發生在任何年紀，不論八歲還是八十五歲。跌落谷底這件事，沒有所謂的太早或太晚。

唯有在受苦時期，才會看見自己最深、最內在的部分，那些痛苦提醒我們，我們並不是自以為的那種人。跌落谷底的人審視了自己的內在，明白自己不只是外人看見的那些部分，他們還有更深層的部分，一直被忽略。那裡藏著黑暗的傷口，以及強烈的渴望。

有些人在面對這種痛苦時束手無策。他們似乎變得愈來愈害怕和怨恨。他們不敢碰觸內心深處的世界，人生變得愈來愈狹隘孤獨。我們身邊多少都有這種一輩子心懷怨恨的老人，他們得不到應有的尊敬。許多年前有人曾經對不起他們，他們就一輩子緊抱著這些怨恨不放。

但對其他人來說，谷底造就了新的自己。受苦時期打斷日常生活表面上的平順。他們看見更深層的自己，並意識到在內心的最底層，有一種溫柔，蘊藏著關懷他人的根本能力，渴望超越自我並照顧他人。當他們碰觸到這種渴望，他們便準備好要成為一個完整的人。他們用新的眼光去看過去熟悉的事物。他們終於能夠愛鄰人如同愛自己，這不再只是口號，而是事實。他們在最艱困的逆境中所做的反應，定義了他們的人生。

因為受苦而擴大生命意涵的人，有足夠的勇氣將過去的自己賜死。身處於山谷，他們的人生動機已有所改變。他們從「以自我為中心」，轉變為「以他人為中心」。

來到這個生命階段的人意識到，哦，原來第一座山並不是我想征服的山。世上還有另一座更高的山，那才是我想征服的山。第二座山並不會和第一座山相斥。攀爬第二座山不代表要放棄第一座山。這比較像是人生旅程，爬第二座山時，我們進入了更寬廣、更令人滿足的人生階段。

## 推薦序

### 前言 你的第二座山

嚴長壽（公益平台文化基金會董事長）

「公益平台」成立至今，正好滿十週年，此時翻開大衛·布魯克斯的新作《第二座山》，發現作者高舉的價值，居然與我們平台貫徹的理念不謀而合。這十年來，我們在偏鄉走過觀光推廣、產業輔導、人才培訓……到提升偏鄉教育等，平台的天使與夥伴，始終沒有偏離這第二座山的信念。

作者布魯克斯在《第二座山》中，以兩座山做為比喻，仔細剖析兩種不同的人生境界：「第一座山」的核心在於建立自我、定義自己，成為不斷力爭上游的精英主義者；「第二座山」的重點恰好相反，在於擺脫自我、放下自己，貢獻社會，成為平等主義者，與需要幫助的人平起平坐、並肩同行。

### 兩座山沒有必然先後

簡單來說，第一座山是關於「征服」，第二座山是屬於「臣服」。臣服於什麼呢？臣服於你內心對於家庭、志業、信仰、價值的承諾，奉獻於社會、織就親密關係、踐行寬厚的利他主義（altruism），如此才讓一個人擁有豐盈的性靈與真正的幸福。

作者強調，兩座山僅做為一種比喻，沒有必然的先後。追求第二座山不意味要抹煞第一座山。重點在提示：即使在第一座山登頂，功成名就之外，人生還有第二座山等待攀爬。

在報章雜誌中，我們經常看到很多成功企業家，畢生都在為第一座山拚搏。他們一輩子仰望著這座山峰，有如登山家憧憬著聖母峰，以最精良的裝備，請最好的嚮導，窮一生之力攻頂。

當他們幸運成功，且累積了一輩子財富或地位後，就止步於第一座山。總認為退休後有能力慰勞自己一生的辛勞，實現長久的夢想：或搭乘豪華遊輪環遊世界、歐洲鐵路旅行；或是追求內心寧靜、享受含飴弄孫之樂……這大概是人生晚年圓滿的生活常態。

也有人終於看到了第二座山，於是生命價值觀大逆轉，以「無我」的心態向上攀爬另外一座更高的大山——那是一座放下自我成就、競爭、評比的另一座山。

布魯克斯在本書強調「連結世界」與「奉獻社群」的重要。他認為，現今文化中無所不在的個人主義——只注重個人自由、自我實現、自我滿足——是災難的源頭。這種單一的價值觀，忽略了個人或企業成功的背後，其實是整體社會共同造就的「時勢」使然。而現今西方社會也從「利他」落入「利己」之偏狹世界觀裡，衍生無數問題。

### 心中永遠都要有第二座山

從我個人有限經驗回想，「第二座山」在我的生命中始終不曾缺席，嚴格來說，兩座山並沒有先後之別，甚至可以合而為一。我常感到，一個人要獲得滿足，有兩種相反的途徑：一個是再多要一些（ask for more）；另一個是少要一點（desire less）。這正好點出這兩座山的差異，第二座便是追求人生深層的滿足，那是發自內心、滿溢著光的喜樂，而這個喜樂來自於對「大我」的獻身。作者提到：「喜樂（Joy）是一種自給自足的情感，它是淋漓盡致的人生的獎賞。」而且第二座山的風景遠比第一座山更加迷人、新奇、神祕，這是待在第一座山根本無從想像的。

我們整個文化典範必須放下對金錢、地位和權力的執念，從推崇個人主義，轉變為以關係為中心的第二座山的思維。「無我」，不是一項天賦，更不是一種光環，它是一種時時修練的心境。一個人的承諾定義了他是什麼樣的人，承諾，不是牛肩上的重軛，而是鼓舞人前進的帆。

因此，承諾不會帶來疲憊，而是產生力量。如今我更加感受到奉獻給這個世界，讓社會有任何一點的提升，都令人充溢著如歌的內心悅樂。

### 為所應為，喜樂自得

在這個混亂無助的社會現況，似乎大家都有同樣的焦慮與無奈。有時我想到人到底為什麼感到心靈飢渴？一個最大的可能是：我們失去與人連結的圓融之感。

我知道很多從事公益的天使投身公益志業，未必必然出於宗教的理由，不是為了心靈的寄託，更不是為了救贖。從事公益必須有一個心理準備，就是即使沒有上帝的存在（as if there were no God）、來生的獎賞、無法言傳的福報……一切當為者只是為所應為。其實在這個過程中，不論順逆，我們已經得到生命至深的滿足。

如同五年前作者出版同樣暢銷的《成為更好的自己》（原書名《品格：履歷表與追悼文的抉擇》），提出兩種人生取向：「履歷表」要你以成就征服世界，「追悼文」是以美德感動別人。進一步來說，其實我們可以連「追悼文」都捨去不要，因為在過程中，每個人已經得到了充分的心靈回饋。

翻開本書，讀到「第二座山」的提醒，我油然而生一股衝動，希望介紹給有心的讀者朋友，我們都需要屏氣凝神，聆聽第二座山的召喚，重新和世界連結，療癒他人，無愧於此生。

更希望身在自由文明社會的我們，心中永遠存在著「第二座山」。

## 內容試閱

### 04 山谷

托爾斯泰是人類史上攀登第一座山卓有成就的人。他年紀輕輕從軍，過著放蕩的生活，冒險、風流韻事、與人決鬥一樣也不少。然後，他試著以知識分子的身分闖出名號。

他找了一群同好，一起創辦觀念激進的雜誌，他們勤寫文章，試圖教化大眾。托爾斯泰後來成為小說家，獲得眾人完全意想不到的驚人成就，創作包括《戰爭與和平》、《安娜·卡列尼娜》等名著。

托爾斯泰在道德層面也沒有懈怠。為了提升自己，他總是放棄一些東西：菸草、打獵、烈酒、葷食。他為自己訂下了許多規定，要求自己給別人更多的愛，平等對待他人，諸如此類。

不過，命運給了他一記很大的打擊。他的哥哥尼可拉斯在三十七歲去世。尼可拉斯是個認真的好人，他從來不明白自己為了什麼而活，也不明白自己為何會死。托爾斯泰想破了頭，也找不出任何理論可以解釋哥哥的死。

接下來，托爾斯泰經歷了一件事，使他相信世上有一種善，遠比自己的名望和完美更崇高。那是一個絕對的真理，不是人類的理性思考出來的，而是不證自明的真理。托爾斯泰在巴黎街頭目睹了一場斬首行刑。

「當我看見首級和身體分開，並聽見屍塊砰的一聲掉進箱子裡時，我明白了（不是透過理智，而是我的身心靈），不存在任何合理性的理論或人類進展的理論可以支持這種行為的正當性；我意識到，即使打從開天闢地以來的所有人類，根據某些理論認為這是有必要的，我知道這不必要，而且是錯誤的。因此，我的判斷必須根據是非對錯和必要性，而不是別人怎麼說和怎麼做。」

在那之前，托爾斯泰一直把人生投注在推廣啟蒙，他相信理性、進步、知識分子，以及大眾認可。現在他對那些信念已經失去信心。人生的意義到底是什麼？

他開始覺得人生很荒謬，而且沒有價值。他把房間裡所有的繩子丟掉，防止自己上吊輕生。他把獵槍收起來，以免把獵槍用在自己身上。他開始將自己過去以知識分子身分寫作的人生，視為某種瘋狂的表徵。有沒有人報章雜誌上寫書評讚美他的作品，有誰真正在乎呢？這個世界似乎沒有因為他和他那些志同道合的朋友而變得更好，他寫的東西只為他自己帶來名利而已。托爾斯泰對人生感到厭倦，而且找不到生命的意義。他跌落到了谷底。

假如這種迷失方向的感覺可以發生在托爾斯泰身上，那麼它就有可能發生在任何人身上。即使是我們這些平凡人，也時常會覺得自己活得不夠淋漓盡致。托爾斯泰已經是世界上最大的作家，他也有這種感覺。財富、名聲和成就無法讓任何人豁免跌落山谷的命運。

## 我們這些凡人

有些人的一生非常平順，從來不曾跌落谷底，我希望他們能保持好運。但多數人的一生，多多少少都要受點苦，促使我們在這些期間自問一些人生的根本問題。

受苦有很多種形式。有些人忙於工作，但是他們對自己的人生意義感到茫然。有些人經歷的是心碎的痛苦。有些人失去摯愛，覺得未來一片黑暗。還有些人是被心臟病、癌症或是中風打倒。另一些人則經歷失敗或醜聞；他們把自己的身分認同建立在外在成果之上，然而那些東西早已不復存在了。

然而對其他人來說，受苦的感覺並不是像人生的危機那般戲劇性，而是一種逐漸蔓延的莫名不安，對自己所做的事漸漸失去熱忱。

榮格派分析師賀里斯的一位患者如此說明這種感覺：「我一直想在每場競賽中獲勝，但直到現在我才意識到，原來是人生競賽在擺布著我。」有些人拚盡全力想贏得勝利，想超越別人，但某天突然發現，所有一切都非常空虛、毫無意義。「無法珍惜，無法享受。」托爾斯泰筆下的某個人物如此說。

作家卡胡恩（Ada Calhoun）曾在歐普拉的官網（Oprah.com）寫過一篇文章，提到許多三、四十歲的女性覺得自己的人生漫無目標，彷彿人生的方向出了差錯。一位四十一歲的女性友人告訴她，「有時候我的腦袋會突然清醒過來，通常是在開冗長的電話會議時，」她說，「我的腦袋裡突然有個聲音對我大吼：你到底在幹嘛？這一點意義也沒有，而且無聊透頂。你為什麼不去做你喜歡的事情？」

德雷西維茲在《優秀的綿羊》中，描述了自己年輕時所經歷的事如何使他變得意志消沉。他的家人全都是工程師和科學家，因此他也認定，科學是他此生的志向。大學尚未開學前，他已經決定要雙主修生物學和心理學，完全不允許自己的人生有任何不確定的時刻。在踏進校園之前，他已經鎖定了四分之三的選修科目。

當他發現自己應該選擇英文系做為主修時，為時已晚，於是他以雙主修畢業，但他完全沒有意願踏入那兩個領域的職場。

由於欠缺明確的人生目標，他決定讓自己的人生選項保持開放。他申請了法學院，但發現自己對法律沒興趣。然後又到新聞學院就讀，結果他對新聞系同樣不感興趣。最後他到某個非營利組織工作。

「大學畢業幾年之後，我非常怨恨自己錯失了好好接受教育的機會。我從事一份對我沒有任何意義的工作，我的事業前途茫茫，我的自信徹底瓦解。我完全不知道我想做什麼，或是我該往哪裡去。」

一般人通常要先經歷類似的過程，才願意承認自己的問題有多大。一開始，他們會否認自己的人生出了問題。然後，他們加強力道，更加努力執行原有的失敗計畫。接下來，他們試著用新的刺激犒賞自己：外遇、酗酒，或是開始使用毒品。直到這一切都無效之後，他們才願意承認，他們需要改變對人生的看法。

以上資料取自博客來網路書店