

人生學校

話題新書系

英倫才子艾倫·狄波頓

領銜主編

如何在數位時代 活得自在

How to Thrive
in the Digital Age

湯姆·查特菲爾德 著 林俊宏 譯

在這個時時連線的時代，

人們關注的問題已經從「你是誰？」變成「你在做什麼？」

但除了「現在式」，我們的生命還需要別的時態……



THE
SCHOOL
OF LIFE

如何 在數位時代活得自在

How to Thrive in the Digital Age

湯姆·查特菲爾德 著 林俊宏 譯

如何在數位時代活得自在

作者 / 湯姆·查特菲爾德 (Tom Chatfield)

編者 / 艾倫·狄波頓 (Alain de Botton)

譯者 / 林俊宏

發行人 / 簡志忠

出版者 / 先覺出版股份有限公司

地址 / 台北市南京東路四段50號6樓之1

電話 / (02) 2579-6600 · 2579-8800 · 2570-3939

傳真 / (02) 2579-0338 · 2577-3220 · 2570-3636

郵撥帳號 / 19268298 先覺出版股份有限公司

總編輯 / 陳秋月

資深主編 / 李美綾

責任編輯 / 王妙玉

協力編輯 / 柯明憲

版權協商 / 簡瑜

美術編輯 / 金益健

行銷企畫 / 吳幸芳 · 張鳳儀

印務統籌 / 林永潔

監印 / 高榮祥

排版 / 莊寶鈴

經銷商 / 叩應股份有限公司

法律顧問 / 圓神出版事業機構法律顧問 蕭雄淋律師

印刷 / 祥泰印刷廠

2013年2月初版

How to Thrive in the Digital Age

Copyright © The School of Life, 2012

The right of Tom Chatfield to be identified as the author of this work has been asserted by him in accordance with the Copyright, Designs and Patents Act 1988.

Complex Chinese translation copyright © 2013 by The Eurasian Publishing Group (imprint: Prophet Press)

Published by arrangement with Macmillan Publishers Limited

through Andrew Nurnberg Associates International Limited

本書的英文版係由Macmillan Publishers Limited出版

All rights reserved.

定價 240 元

ISBN 978-986-134-205-4

版權所有·翻印必究

◎本書如有缺頁、破損、裝訂錯誤，請寄回本公司調換

Printed in Taiwan

目錄

導讀 「知道」本身，有著巨大的力量 褚士瑩 0 0 3

編者序 這是我唸的「人生學校」 艾倫·狄波頓 0 1 1

前言 0 2 1

第1章 從過去到現在 0 2 9

第2章 連線與離線 0 4 7

第3章 取得掌控 0 6 3

第4章 重塑科技架構 0 8 3

第5章 分享、專業，以及權威的終結 0 9 9

第6章 人性未滿 1 2 1

第7章 遊戲和娛樂 1 4 1

第8章 新一代政治 1 6 1

結語 1 7 9

關於數位時代，你還可以做的功課

1 8 9

如何 在數位時代活得自在

How to Thrive in the Digital Age

湯姆·查特菲爾德 著 林俊宏 譯

〈導讀〉

「知道」本身，有著巨大的力量

褚士瑩

我相信「知道」本身，有著巨大的力量。

比如說當我們自從學會九九乘法表之後，無論如何也不可能回到不懂得乘法之前對於數字的想法。

已經「知道」的人，無法揣摩「不知道」者的內心世界，雖然自己也曾經是其中一名成員，但是「知道」會巧妙地徹底磨滅在這以前的所有記憶。

這是為什麼，每次我總是喜歡問那些嚮往環遊世界旅行的人，他們認為要去環遊世界，最大的困難是什麼。

每次，我總是會得到差不多的答案，大多數的人立刻就說是「金錢」，接著一定有人會說「時間」，在這之後，「健康」和「家庭」也都會被陸續提出來。

「如果錢是最大的問題，那麼一張可以環遊世界一圈的機票大概多少錢呢？」

每個人總是從五十萬、一百萬台幣開始猜，也有人認為需要兩百萬台幣。

但是當我證明，一張最便宜的環遊世界RTW機票，原來六、七萬元就可以買到，大家總是非常驚訝。那些覺得自己不可能有錢去環遊世界的人，突然也鬆了一口氣。原來環遊世界的機票，用買一輛摩托車的錢就足夠了。

「詢問機票價錢，明明是非常簡單的事情，可是為什麼摩托車價錢這種稱不上重要的資訊人人都了解，對於當做夢想的環球旅行，卻連到Google上去搜尋一下，或是打個電話到旅行社都不會這麼做呢？」

「因為覺得根本不可能，所以就沒有勇氣去——」
——知道。

可是一旦知道以後，環遊世界就沒什麼了不起的了，幾萬塊錢的機票，只是自己去或不去的問題而已，已經不是能不能實現的問題。

同樣的，那些說沒有時間的人，一旦經過我的計算，發現一年五十二週，每個上班族本來就有週休二日，這樣一來就是一百零四日的週末，如果加上其他的各式各樣國定假日、颱風假、事假、病假、休假，任何一個社會人每年都有將近

一百六十天以上的假日，也就是每年有將近一半的日子，本來就是假日，怎麼會說沒有時間呢？就算搭船環繞世界，也只要一百一十天啊！

至於認為沒有健康的身體就無法環遊世界的，我告訴他們我的護士朋友法蘭克，在豪華遊輪上開設一間洗腎中心的故事，即使是一個星期要洗腎三次的糖尿病患，也因此可以像健康人一樣參加航海行程。我也不只一次在世界不同角落看到全盲的背包客在自助旅行，難道阻止我們去環遊世界的，是比洗腎或眼盲更加嚴重的健康問題嗎？

至於那些認為自己有家庭牽絆，以至於無法去旅行的，我也會告訴他們我的朋友阿瑟，如何放下全職工作、還在唸書的丈夫及當時兩個還是國小年紀的子女，到土耳其去尋找自己的第二故鄉，買了一間在地中海旁的農莊，過著自己種有機無花果，自己萃取第一道橄欖油的田園生活。如今子女也都長大成家，並沒有因為母親沒有天天在旁邊陪讀而成為問題學生，反而因為從小就看到雙親雖然超過了做夢的年紀，但是一個插班考大學一路念到法律博士，另一個藉由旅行尋找自己，都是誠實追尋生命夢想的人，所以對於父母的愛與尊敬，沒有因此而稍減。

一一分析下來，似乎這些原先認為無法解決的難題，都不是真正的問題了，真正的問題是：「不知道」。

知道與不知道，差別是很巨大的。

知道世界是怎麼運轉的，是件比想像中更大的人生工程。

我有一個同事，來自緬甸某個少數民族，在自己的家鄉是個非常優秀的社區發展專家。有一天，長期贊助他工作的瑞典NGO組織，要送他到斯德哥爾摩去受訓，當我們認為他很優秀，英文也很流利，應該不會有什麼困難的時候，另一個曾經去過瑞典受訓的緬甸同事，卻顯得憂心忡忡。

「他這輩子只用過鑰匙開門，但到了瑞典卻要用感應卡，萬一毫無重量的感應卡弄丟了，他進不了房子，又不知道該怎麼求助的話，在熱帶成長，從來沒有經歷過攝氏三十度以下氣溫的他，可能會在下雪的北歐冬天凍死吧？」

手機該如何儲值、銀行該如何開戶、為什麼大部分的人都在地底下移動（地下鐵）而不是在地面上，這些都不是輕易就可以回答的問題。

這是為什麼，我一次又一次發現自己在泰緬邊境的移工學校，向這些剛離

開緬甸鄉間的年輕人，開課解釋什麼是銀行業務，什麼叫做貸款、保險、信用額度、信用評比、資產管理。信用卡以及現金卡的區別，對於從來沒有使用過銀行，也不知道金融是怎麼回事的人來說，已經不可思議，我還沒開始說次級信貸、二胎、再保險呢。

知道如何使用世界都這麼困難，知道如何使用人生，比想像中更不容易。

兩年前，日本NHK出版了平安壽子的一本長篇小說，書名就叫做《人生的使用方法》，描述一對退休的夫婦，藉著找尋興趣，重新思考人生的方向。

無獨有偶，前一陣子網路上也流傳一篇短文，說是當電器用品壞掉的時候，平時喜歡看產品說明書的五歲兒子總會冷冷的在一旁說：「我們自己沒按規定操作使用，當然容易壞！」延伸到思考我們是不是讀清楚了「人生使用說明書」，否則過度使用了人生，因為我們如何對待自己、對待別人、對待環境的方式，最後就會變成我們的命運。

哲學訓練背景的作家艾倫·狄波頓，在二〇〇八年夏天，於倫敦開設了一間「人生學校」(The School of Life)，專門解答人生與生活上會面對的大小疑難問

題，如：錢不夠用、對工作沒有熱情、兩性關係失調、如何保持冷靜、如何在數位世界中生存、如何讓世界變得更好等等。一般人隨時都能走進這間學校，並且在裡面得到想要的答案，我也認真的去上另類的「主日學」，我還記得那天的主題是「別過度看重幸福的重要性」。

當許多來自世界各地的觀光客到倫敦去尋找昨天的歷史蹤影時，對於選擇在倫敦生活的人來說，倫敦卻是一個明天的城市，無論是最新的思潮、建築、發明、流行、藝術或是生活風格，對於未來的想像，才是讓倫敦一直走在世界前端、幾個世紀以來不斷向潮流的最前線滾動的真正原因。

這是為什麼，作為一個旅行者，我總是為那些只去倫敦看旅遊書上景點的觀光客，覺得非常可惜。

對於想要在倫敦尋找私房景點的朋友，我常常會推薦他們去被譽為「英倫第一才子」的瑞士作家艾倫·狄波頓開設的「人生學校」，上一堂自己喜歡的課。

艾倫·狄波頓一九六九年生於瑞士蘇黎士，從八歲起在英國接受教育，曾求學於頂尖的哈羅學院與劍橋大學。他通曉法文、德文及英文，才氣橫溢，文章智

趣兼備，書寫主題豐富多變。在二〇〇二年《旅行的藝術》風靡全球之後，目前已有二十多國語言的譯本，在台灣也擁有相當多的粉絲。二〇〇四年，在各界矚目之下，《我愛身分地位》於英國搭配由他所主持的電視節目一同推出，旋即登上英美暢銷書排行榜。全球死忠的書迷總是每年都翹首盼望狄波頓的新作問世，也總是意猶未盡。但並不是很多人知道，其實只要到倫敦，一年到頭都可以前往艾倫·狄波頓開設的「人生學校」去參加各式各樣的活動。

狄波頓之所以會決定以社會企業（social enterprise）的方式創辦這所人生學校，我覺得跟他創作生涯的起因其實是一樣的。

狄波頓曾經公開表示：「我在求學過程中感到非常失望，尤其是在大學期間，因為學校所教的一切似乎都無關緊要。我什麼科目都涉獵過，可是內心還是覺得空蕩蕩的……我要寫我自己想看的那種書籍！」而他所謂的那種書籍，就是利用廣義的文化來詮釋及定義人生。他認為寫一本能夠幫助人享受人生的書，是一件很美也很重要的事情。這是為什麼他從一九九三年開始以哲學論說文的形式，出版各式各樣的作品。

人生學校也就是這個理想另外一種形式的具體呈現，供人學習如何解決日常生活的重要問題，像是給那些早上賴床不想去上班的人的生涯規畫、怎麼跟分手情人相處的人際關係、了解我們為什麼會說謊、如何在消費時代裡做有創意的旅行、如何自己一個人生活、如何變成一個別人眼中很酷的人等等。有些課是晚上開設的，地點又在商業街的精華區，所以適合白天逛街購物參觀累了以後來。如果意猶未盡的話，也有週末全天課程，甚至有在教堂裡進行的另類布道會，內容有趣而不可思議，像是強調悲觀比樂觀重要，或是作白日夢對人生的必要性等等。

除了上這些不可思議的課程，學員還可以一起吃大鍋飯、參加小旅行、接受非傳統式的心理諮商。就算不打算上課，也可以純參觀，在有趣的附設商店購買一些倫敦別處買不到的紀念品——比如專門談孫子如何教阿嬤用手機傳簡訊的書。

如果能夠到倫敦，從人生學校帶回一些人生的熱情，用新的態度面對日常生活，或許這將是倫敦最特別的紀念品也說不定。至於那些沒有機會到倫敦去上人生學校的，那就看書吧！

〈編者序〉

這是我想唸的「人生學校」

艾倫·狄波頓

I

教育的目的在於為我們節省時間，讓我們省卻嘗試錯誤的經驗。不論世俗或宗教社會，都是藉由這樣的機制，將其最聰穎也最堅毅的祖先，經過數百年來斷斷續續的痛苦摸索而得出的智慧成果，在一段有限的時間裡灌輸給社會裡的成員。

社會在科學與技術知識方面，早已接納了這種教育方式的思考邏輯。今天，一名主修物理學的大學生只要用幾個月的時間，即可吸收到法拉第畢生的學識，甚至在短短幾年內，即可嘗試突破愛因斯坦的統一場論，而社會絲毫不認為這樣的現象有任何可議之處。

這樣的教育原則，在科學領域當中顯得平淡無奇又毫無爭議，但一旦套用在智慧、在有關自我與道德指引的洞見之上，卻不免引來強烈的反對。奇特的是，如果有人打算讓一班物理系的新生自行搞懂電磁輻射理論，捍衛教育的人士必然會對這樣的做法嗤之以鼻；但另一方面，同樣的這群人卻又堅稱沒有任何人能夠將智慧教導給別人。

我向來認為文化絕對有能力因應我們所遭遇的難題。自古以來，對我們的個人與政治生活造成混亂的各種錯誤，一再為文化作品提供了大量素材。不論哲學、心理學、藝術、詩歌還是文學，都不乏探討愚痴、貪婪、肉慾、嫉妒、驕傲、多愁善感或勢利眼的內容。問題是，極少有人能夠有效整理這座寶庫，以適切的方式將其內容呈現給我們，原因就是那種毫無基礎的偏見，認為文化不該用來協助我們解決煩惱。

當今主流的世俗教育機構，都無意教導我們生活的藝術。若以科學發展史的歷程比喻，我們可以說，道德領域還處於業餘人士在自家倉庫裡操弄各種化學物質的階段，而不是專業人員在實驗室裡從事條理井然的實驗。大學院校裡的學

者無疑是靈魂教育工作的主要候選人，但他們卻假藉先驗知識的重要性，而刻意拉開自己與實際需求的距離。他們逃避了引誘受眾的責任，對簡單明瞭的事物恐懼不已，並且假裝自己沒有注意到人有多麼脆弱，也無視於人有多麼容易忘卻一切，不論是多麼重要的事物。

2

這就是為什麼我和幾個同事在二〇〇九年春季一起創立了人生學校。人生學校是個讓人上課學習、購買書籍與接受心理治療的地方——全都聚焦於以明智的方式引導個人的人生。這是一所我希望自己當初能有機會就讀的學校。

我在上大學之前，原本把大學想像成一個非凡的場所，能夠讓人擺脫商業壓力，在優美的環境中與令人著迷的人物一同好好檢視人生的重大課題，從而成為更好、更有智慧也更有意思的人。我至今仍然會遇到抱持著這種想法的人——但這