



AISHANG XUEXI
廖和敏 | 中国台湾 | 著

赏心阅读书系

爱 上 学 习

中国出版集团
东方出版中心



爱上学习

廖和敏[中国台湾] 著

中国出版集团
东方出版中心

图书在版编目 (CIP) 数据

爱上学习/廖和敏著. —上海: 东方出版中心, 2005. 8
(赏心阅读丛书)

ISBN 7-80186-349-6

I. 爱... II. 廖... III. 散文-作品集-中国-当代
IV. I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 080892 号

爱上学习

出版发行: 东方出版中心

地 址: 上海市仙霞路 345 号

电 话: 62417400

邮政编码: 200336

经 销: 新华书店上海发行所

印 刷: 上海市美术印刷厂

开 本: 850 × 1168 毫米 1/32

字 数: 85 千

印 张: 4.75 插页 2

版 次: 2005 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 7-80186-349-6

定 价: 15.00 元

版权所有, 侵权必究。



邀你

同游：写在出版前夕

我爱裸露，但没有好身材，怕伤了众人眼睛，只好请秃笔出马代劳，工作正好满足我爱裸露的欲望。

出版了23本书，每本都裸露了一个生命周期。每个生命周期我都有一个主要思考主题，就像一首曲子都有一个主旋律。十多年前，三十多岁时的我，正值工作成熟期，在追求成就感和影响力的同时，身心都有种陀螺转不停的疲惫，每日徘徊在勉力向前行和倾听身体要休息之间，后来终于决定按下暂停，向工作单位请假一年，去世界三大都会放下身心，途中决定写出这段身心历程，这段在纽约、巴黎和伦敦三地的出走历程最后汇成我的第一本书《上班族出走》。

这段用文字裸露自我的经验让我尝到甜头，从此一“写”不可收拾，爱上裸露，让我得以走进自己，亲近别人。文字成了最佳伙伴，伴着我走天涯海角，也探访自己的内在世界。四十岁时开始预支中年的哀乐，文字成了最佳听众，任劳任怨地听我细述，之后《别样花开》就在害怕和期盼中诞生了。这本书像是一道岁月的门槛，跨进后才体会到人生花园景观的丰富。

我爱分享，一个人吃饭太单调，喜欢呼朋引伴一起大快朵颐。生命的议题是主食，生活的点滴则是零食，每天都要吃思想，饮点子，同时吃上几个想法是常事，由是一二年产下个双胞胎或三胞胎也常有。后青春期时的我，重新发现学习的必须和乐趣，并且



见证到各种学习友善的社会现象，于是《爱上学习》就在学习时尚的领航下欢喜报到。自己追求实践之余，也把最新的学习走势和心得写成文字，借着文字做个终身学习推广者。请文字当红娘，让我和每位读者做一对一的对话，这样既可免去人多的尴尬，也可达到促膝恳谈的效果。

我爱咀嚼，一个想法，往往就在问号中发芽，句号中累积，惊叹号中茁壮。这期间我就像主讲者兼记录，试图捕捉深刻的生命悸动，让私密的成长刻痕发酵成陈年美酒。《旅行心发现》即是酿了三年多的私房酒，这本另类游记，不在歌颂旅游地的风光，也不在刻画异文化的多彩多姿，而是道出旅行即修行的心得。旅行最难忘的景观不是某个城市灯红酒绿的夜生活，不在数千里旅程的跨越，而是在方寸间一次次发现自己的艳遇。

我爱澄清，借着文字的爬梳，千丝万缕的思绪才得以一一归档。一本本书就像是收容中心，让四处流浪的感觉有家可回。文字像桥，把外在的我和内在的我紧紧连结在一起。《与自己私奔》即是里应外合，让兵分二路的两个我有了对话交集，这本盛载了我和独处之间爱恨情仇的生命记录，写出从忍受到享受的摸索，到和独处成为最佳拍档的历程。

《别样花开》、《旅行心发现》、《爱上学习》和《与自己私奔》四本书写的是我在不同生命周期的思索和反刍，而今串成系列由东方出版中心出版，邀你一起从岁月、学习、旅行和自我四个人生坐标一起思索人生方向，继而从“心”出发。



自序:

学习型社会已到来

有天在杂志上看到一句话:“学习型社会已取代学历型社会”,哇!这不就是我企图借着这本书传播的主题,真是一语道破。

不必多说,学历型社会着重的是文凭,而学习型社会则重在不断学习的持续力和旺盛的探索动力。在写作此书的一年多时间中,我从自己和周遭友人的身上就验证了这句话的铿锵有声。

学历有如本金,如果想在本金上不断生利息,就得不断学习,如此才能成为生活和事业的真正赢家。

学历有终点(现在也许是博士),学习却没有止境。终身学习即是“活到老,学到老”,而书本和思想是别人拿不走的财富,也是一种稳赚不赔、复本加利的投资。

这就像龟兔赛跑,如果一个人拿到博士后就不再进修,那还不如一个高中毕业但不断充实自我的人。前者看得到底线,后者的成长却是没有尽头的。

就业市场如是,生命意义的光谱亦如是。一个倚恃学历的人不一定快乐,而且如果一味以学历为重,就以为自己可以如何如何,反而容易产生挫败感。像一位好友读到硕士学位,在一家规模不小的电脑公司上班,结果年底升迁时,升级的却是一位大专毕业的同事,对此他心中很是不服。原来这位同事在人际关系上,和对外接单能力上很为老板所欣赏,也就自然脱颖而出。



日前在电视上的一个访谈节目中，看到一位七十多岁的应届毕业生，她是一位老太太，儿孙满堂，但是她对学习仍然充满兴趣，大学毕业后还打算考研究所呢！访谈间，她的满面自信早已盖过了颈间的皱纹。此外，在纽约小住时，几乎每日到图书馆写作看书，不久就注意到邻桌一位老太太也是每天来报到，她穿着打扮典雅，十分专注地看书、记笔记。我暗自允诺自己将来也要有她的勤学精神。

“活到老，学到老”是学习箴言，也是生活箴言。

学习不只是经由书本，或进入学校的有形学习，还是一种态度，这也是我在这本书中想要呈现的。

目 录

邀你同游：写在出版前夕 1

自序：学习型社会已到来 1

趋势篇 1

学习无止境 vs. 学习有上限 3

快乐学习 vs. 辛苦学习 5

生活者 vs. 工作狂 9

生涯阶段化 vs. 生涯一条通 11

独立学习 vs. 机构学习 14

为生命学习 vs. 为生活学习 17

体制外学习 vs. 体制内学习 21

全方位学习 vs. 功利化学习 25

方法篇 27

学习三部曲 29

一对一的学习 31

主题式学习 35

短期学习 39

机动式学习 44

认识世界的方法 46

把生活归零 52

旧书新生 55

一人学习，多人受益 57

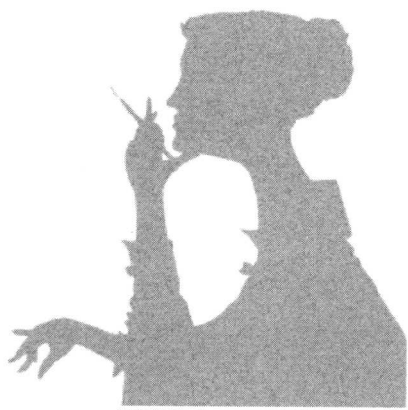
看杂志跟上社会现况 59

与好学者为友	62
网络世界的福音	65
把客厅当教室	69
制订目标	72
学而时习之	74
大学之旅	78
游学之旅	83

课题篇 97

新饮食观	99
从呼吸观照自我	102
和时间做朋友	106

大自然是最好的老师	110
课题尽在生活里	113
倾听是沟通关键	122
重修家庭学分	125
重拾赤子之心	128
开发心中的咨商师	131
在学习中发现自己	134
艺术在于学习解决问题	136
音乐是生活调味料	138
书写生命力	141



趨勢篇



学习

无止境 vs. 学习有上限

第一次对“终身学习”一词(译自英文的 Lifetime Learning)留下深刻印象,是在纽约游学时。那时找当地各大学提供的短期课程,看到“新大学”(new school)的课程单下五花八门的课程,开放给社会人士选修(外国人在内)。初看到这名词并不觉得稀奇,事后想起,觉得真是一绝佳名词,学习本就是终身的,不是吗?对人生下一站何去何从,特别彷徨,对啥事都重新审视其价值,唯独对学习一事仍笃信不移,而且身体力行,利用一年时间在巴黎、伦敦和纽约三地搜索各种喜欢的短期课程,作为不上班的奖赏。尔后,更是延伸过去这一年的学习行动,并借报章一角,大大推广此一理念。

这期间,我也找到一些新的学习方式,像是:找老师做一对一的上课、借着书来自修有兴趣的话题、借现成的录音带来自修艺术史或固定收听广播节目,来增加对某一类话题的了解。这些学习方式有的花钱,有的一文不要,管道各异,但每一样都有其特有的维他命成分,适时提供了我渴望的养分,使我的日子更加充实。

后来,我纵横在各种学习领域中,艺术的、心灵成长团体的、社会参与的、专业技巧的,内容虽有不同,参与的动机却一致:在学习中找到满足。我是终身学习的信仰者和实践者,久而久之成了朋友的咨询对象,而我也不藏私地具实以告。本着传播福音的心,给更多有心学习但苦无门路的人,提供讯息。



学习不一定要通过班级或团体,也不一定要有什么形式,但是古有明训:学而不思则罔,思而不学则殆。学习要通过内在的动机和外在的驱力互动而成,外在的形式不是绝对的学习诱因,但是成熟的外力可加强成事率。

这也是此书出版宗旨,借着多条学习路径提醒读者终身学习的必要性和可行性。借此提供一个终身学习的契机,继而由读者拟定规划出一个适用于自己,并且可行的终身学习计划。

愿大家通过终身学习找到人生的一片空间。



快乐

学习 vs. 辛苦学习

读者会掀起热潮

如今“读书会”不再只是一些人聚在一起研读某一本书的读后感,它逐渐成了知性聚会的代名词。越来越多人对东家长西家短的闲聊聚会觉得无聊和浪费时间,试想多么难得才能把一群人纠在一块儿,如果只是谈些不着边际的即兴话题,不如每次定一个主题,让大家一齐来贡献所知。

从事服装生意的黄小姐就结合了各行各业的好友成立了一个读书会,他们的专业领域各异,但对某些事务的喜好有交集,就由此发展成一个知性聚会。像黄小姐这样的例子不在少数,他们平日可就职场和自己的需求去摄取养分,每个月或每隔一阵子再和其他领域的好友做“纵”的连线。

读书会已是终身学习的重要里程碑;越来越多的人自组或想要参加读书会,反映了求知若渴的学习动机。

学习休闲化

游于艺是现代人向往的生活方式,学习不再是严重的苦差事,学习过河和休闲握手言和,使以往两者互不相容的对峙有了解严后的宽容。以前强调的“工作时工作,玩耍时玩耍”已不再那么泾渭分明,而“成天工作,不知玩耍是呆杰克”的俚语也不复合时。



游学即是“游”于艺,也是学习休闲化的最佳说明。学语言、认识异国文化、结交新朋友,既替生活充电,也为心灵加油,可谓一举数得。时间方面也有相当大的弹性,一个月可以成行,一年也不嫌长,没有考试的压力,更无需担心升学问题,一切都在于自己的兴趣。由于和旅游的浪漫结合,和异国的风情携手,学习因而有了伸展的空间。

此外,坊间出现主题之旅的风潮也反映了边游边学习的新旅游需求。无论是博物馆之旅、文化之旅或者建筑之旅等,都透露了游是手段,学才是目的。而这种有着明确学习目标的旅游,使“旅游就是要去看另一个地方的风土民情和生活方式”的泛泛宗旨,进入更有主题、更有焦点的旅游学习阶段。

学习是社交的延伸

学习也是拓展社交圈的一种管道。

好友老董去学金石就因此而结识了一批志同道合的同好,他们喜好相似,可以互相切磋学艺,也可借着每次上课交换生活心得,这种嗜好俱乐部是知性社交,在学习中他们有了交集和交流。在办公室里,或许也会有谈得来的好朋友,但总是碰运气的时候多;若是参加学艺,情况又不同了,因为大家都被同一个目标所吸引,很容易建立起共识,而且学艺之余还可同游、同饮,这都是学习后社交的延伸。

而有的读书会更是在假日时,结合平日读书会的成员一起出



游踏青,一起到户外乡下做另外一种生活探索。主持人夫妇更是把生活和学习搅拌在一起,使得本来由一群亲人组成的自家读书会,在“好东西和好朋友分享”的口号下,熟人带熟人,日渐茁壮起来。每个月末周五的聚会中成员可认识各行各业的人士,从牙医、工程师、财务师、建筑师、文字工作者到地质堪察者,借着读书会的穿针引线,大家可以聊本行,也可以聊点共同有兴趣的话题。

求知是饵,众人因为有共同的上钩意愿,读书会的版图由是扩张。

生涯规划阶段化

升迁不再是生涯规划中的惟一指标,学习和休息也是其中不可或缺的元素。

社会在多元化的大伞下,每一个生命都有了更多的可能性和选择,对工作或事业也有了更宽广的选择空间。从一而终的就业观已经鞠躬下台,紧接登场的是阶段性生涯规划,亦即一种因着不同年龄、不同内在需求和外在变化,而不断调整每个阶段的工作型态。三心二意的生涯也许滚石不聚苔,但是开发生命的可能性比起银行存款更可使生命丰厚。生涯规划可以三心二意,但本身也得有更多把刷子才行,而终身学习即是增添、维修这些刷子的利器。一位护士做了二十年后突然要改行,由是跑去读了一个法律学位,从此就成了医疗纠纷的专业人员。只因她有两个领域的专业知识,她的两年投资不但值回代价,人生也更加辽阔,这是



终身学习的立即效益之一。

人生的梦想本就五彩缤纷,这是一个可以兼顾不同梦想的年代,正如一则学校招收“老学生”的广告所言:“让你的工作占有你的白天,让你的梦想占有你的晚上”,这则广告用一件白衬衫加领带代表工作,而另一件沾满颜料色彩的花衬衫则代表了梦想。这是一个很大众化的广告,但也代表了很多人的心声,学习不该被界定为要有所生产的获利工具,而是单纯地享受学习过程的快乐和满足。

学习本不应以功利为导向,而终身学习可开发出人生的更多可能性,这才是真正的收获。