



台北市麗山高中「生活哲學」 教學經驗分享

39-48

台北市麗山高中 徐茂璋／佳作

摘要

麗山高中鄭顯三校長強調自然科學與人文素養並重，91學年度開設「生活哲學」選修課。「生活哲學」即是在喜、怒、哀、樂、生、老、病、死的生活中，學習待人處事安身立命的智慧。

生活哲學的教學設計分四大項：

- 一、理性生活——「閱讀、思考、摘要、討論」是課程的主軸。
- 二、美感生活——藝術之美。
- 三、自然生活——自然之美。
- 四、靈性生活——宗教之美。

而其教材規劃分兩大類：

- 一、書籍閱讀：《柏拉圖靈丹：日常問題的哲學指南》
- 二、主題閱讀單元：
 - 1. 哲學就是愛智慧 2. 人文素養 3. 閱讀的喜悅 4. 當我鬱卒的時候……
 - 5. 金錢能買快樂嗎？ 6. 父母經 7. 青少年闖禍，是誰的責任？ 8. 談情說愛
 - 9. 你快樂嗎？……等單元。

關鍵字：麗山高中、生活哲學、生命教育

壹、楔子

麗山高中以自然科學為學校發展特色，鄭顯三校長擔心學生只重自然科學而忽略人文，甚至成為人事不知的「科學怪人」，遂以「重視科學精神，培養人文素養」為教學方針。民國90年台北市教育局李錫津局長推動「生活哲學」，麗山高中任高中職組總召集學校。91年我加入麗山高中，同年開「生活哲學」課程。

任高中國文教師二十多年，緣於畢業自哲學系的背景，特別重視指導學生將理論運用至生活中，在國文教學時往往囿於教材、教學進度等限制，常感掣肘，只能隨機教學，不能有全方位觀照。「生活哲學」是前所未有的課程，固然沒有可供參考的資料，卻也沒有教材與進度的壓力，正可以針對教學目標，設計全新的、符合自己理想的教材，既是挑戰也是理想的實

踐，不亦快哉！

貳、「生活哲學」教學目標

史賓諾莎說：「不要哭，不要笑，要理解。」我以為「要哭，要笑，也要理解。」悲傷時，我哭；快樂時，我開懷笑；面臨生命的問題，我以理性理解。「生活哲學」即是在喜、怒、哀、樂、生、老、病、死的生活中，學習待人處事安身立命的智慧。

參、生活哲學教學設計

「生活哲學」既冠以「生活」二字，是故著重在生活中學習，課程的設計以處理生活中的問題，培養生活態度，建立價值觀為主，避開深奧難懂的哲學理論。教學設計如下：

一、理性生活

「閱讀、思考、摘要、討論」是課程的主軸，每週閱讀《柏拉圖靈丹：日常問題的哲學指南》的一小部份，請兩位同學做口頭摘要報告。另有專題閱讀，前一次課堂先發專題文章，課前閱讀，上課時依預擬之「討論議題」進行主題討論，同學也可以提出問題或議題共同討論。教師引導、主持討論，對主題不預設立場。

二、美感生活

不期望人人是藝術家，但必得人人能享受藝術之美。

- 1.欣賞「雲門舞集」《流浪者之歌》。
- 2.欣賞「鳥與水舞集」演出(舞者是視障與肢障者)。
- 3.以power point介紹中國書法藝術之美。
- 4.推薦書畫展覽，請同學利用假日欣賞，尤其推薦「故宮博物院十月特展」。
- 5.舉行班級音樂會，同學表演歌唱或演奏樂器，也可以播放一首歌或音樂，並訴說心中的感動。
- 6.電影欣賞，並共同討論之。

三、自然生活

1.登金面山

麗山高中依傍於金面山麓，自然生態極為豐富，鳥類、兩棲類都各有數十種，蟲類、植物更不可勝數，清風拂面，白雲飄逸、蟲蛙亂鳴、藍鵲、樹鵲呼嘯而過，非都市孩子所有。登山前先諄諄善誘，請同學閉上嘴，用耳、眼、心體會自然之美。

2.徜徉碧湖



麗山高中的東南方有一翠綠碧湖，挑一個季節鮮明的日子，漫步碧湖畔，間隔三十步放兩位同學出發遊湖，行前叮嚀：「用眼睛觀察，以皮膚觸摸，藉耳朵諦聽，靠鼻子嗅聞，解放心靈，甚至敞開味蕾，憑完整的你感覺碧湖的春(或夏、秋、冬)，回家後抒發你全身的感情，寫一篇約800字的〈碧湖之春〉。」

3.太極調氣

太極拳強調意念、全身鬆柔，屈伸肢體，吐納運氣，是焦躁的現代人極佳的紓壓、身、修心之道。風和日麗的午后，山邊校園蔭涼處，帶領孩子鬆柔、吐納，以簡單的太極動作，當下感覺氣的運行，舒緩緊張的身心。

四、靈性生活

參觀「世界宗教博物館」，請館員導覽。「世界宗教博物館」的導覽設計就是一堂極精緻的生命教育課程，同學可以體驗生命的生、老、病、死，再由對各種宗教的認識，觀照生命的本質。上過此堂課，同學留下深刻的印象，甚至不少同學受到震撼。

肆、生活哲學課程實施

- 一、91、92學年度每週二節，由高一學生選修，共30名。
- 二、93學年度每週一節，編入本校高一數理資優班必修課程。

伍、生活哲學教材規劃

一、書籍閱讀

《柏拉圖靈丹：日常問題的哲學指南》是一本介紹哲學諮商的書籍，哲學諮商是將哲學應用生活的典範，書中peace的五步驟處理困境，很值得學習，再藉由書中案例的探討，同學可以反觀自我。

很多同學不懂得閱讀，讀完一篇文章或一段文字不能掌握其重點，因此，要求同學於課堂上，對每週的指定閱讀做口頭摘要報告，藉以訓練閱讀與口述能力。

二、主題閱讀

前主題閱讀，然後於課堂中進行討論，視同學討論狀況，亦可兩週連續討論同一主題，單元設計如下：

1.哲學就是愛智慧

這是第一堂課，先介紹一學年課程概況，接著講述〈淺談「哲學」之意義〉(徐茂璋《靜修青年100期》)及〈晉武帝中了李密的兩刀論法〉(徐茂璋《國文天地79期》)，以期同學能大略了解哲學的意義。此外補充閱讀資料有：

- (1) 〈哲學與生活——人生是不是需要哲學〉(傳統先《哲學與人生》水牛)
- (2) 〈哲學是什麼一回事〉(林火旺《生命教育第51期電子報》)
- (3) 〈哲學與人生境界〉(傅佩榮《我看哲學——心靈世界的開拓》業強)
- (4) 〈什麼是哲學〉(傅佩榮《我看哲學——心靈世界的開拓》業強)

討論議題：什麼是「哲學」？什麼是「生活」？什麼是「生活哲學」(或「人生哲學」)？如何將所學與生活結合？

2.人文素養

麗山高中以自然科學為發展特色，人文素養的養成便為本校的另一重點，其實人人都有文素養，盼能由本文協助同學探究、重視、培養人文素養，才不致如愛因斯坦所說：「專家不過是訓練有素的狗」。

閱讀文章：

- (1) 〈在迷宮中仰望星斗——政治人的人文素養〉：(龍應台1999年在臺大法學院的演講，後收入《百年思索》代序)
- (2) 〈藥〉(魯迅《納喊》花田)
- (3) 〈哲學家皇帝〉(陳之藩《陳之藩散文集》遠東)

討論議題：何謂人文素養？現代人該具備怎樣的人文素養？你知道什麼是「通識教育」現代人需要「通識教育」嗎？本校是數理重點學校，我們需不需要人文素養？如果需要你有何具體建議？你平日從事什麼人文活動？有何感受？龍應台在演講中提及魯迅的小說〈藥〉，請你先閱讀〈藥〉，再思考龍應台對〈藥〉的解說是否與小說的主旨相應？

3.閱讀的喜悅

閱讀讓我們在最短的時間內吸收作者生命的菁華，也為我們的生命開啓另一扇窗。現代的孩子受太多聲光影像的誘惑，對文字往往畏懼卻步。本單元以閱讀的喜悅為主題，期盼引領孩子體驗閱讀與學習本是充實、快樂的！

閱讀文章：

- (1) 〈讀書的藝術〉(林語堂《生活的藝術·第十二章文化的享受 三·讀書的藝術》)
- (2) 〈培養求知的習慣〉(鄭石岩《人生路這麼走》遠流)
- (3) 〈智慧的累積——談讀書〉(孟瑤《給女孩子的信—給女孩修養的二十封信》晨星)



討論議題：為什麼要讀書？讀書的目的為何？書該不該分課內課外？學習的本質是什麼？何以「學而時習之不亦說乎」？

4.當我鬱卒的時候……

經歷了921大地震、在電視上目睹911恐怖攻擊，我們嚐到生命的脆弱與人生的無常；有成就者如張國榮、黃國峻、徐子婷選擇結束自己的生命，凡夫俗子因各種困擾輕生而死更不計其數。如何面對挫折、困頓，理當是教育重點，本單元期以哲學家的理論與實踐來指導孩子處理困境。

閱讀文章：

(1)〈遭遇挫折時的慰藉〉(艾倫·狄波頓《哲學的慰藉》究竟)

討論議題：你對〈遭遇挫折時的慰藉〉的觀念是否贊同？對於塞內卡處理「憤怒」、「震驚」、「不正義」、「憂慮」、「被嘲弄的感覺」的方法、觀念是否贊同？請敘述你的看法。你生命中最嚴重的挫折是那一件？你是怎麼走過來的？在日常生活中你會遇到什麼不如意的事？你如何處理？經歷過九二一大地震、SARS疫情流行，也看到美國九一一恐怖攻擊的新聞報導，對你的人生觀有沒有影響？你怕不怕死亡？怕不怕親人、好友死亡？請說說你對死亡的看法。

5.金錢能買快樂嗎？

從前的「大家樂」是公開的地下賭博，今日的樂透是政府做莊家的全民賭博，開獎日舉國為之瘋狂。然而，冷靜地思索：生命該追求的是什麼？財富可以帶給我們快樂的生活嗎？如果不能，生命的核心價值該是什麼？本單元期盼孩子能深入思索財富與生命的關係。

閱讀文章：

(1)〈金錢能買快樂嗎？——從樂透到暴富症候群〉(Robert Levine 林大容譯《Net and Books 3 財富地圖 P76》)

(2)〈縱容的時代〉(張繼高《必須贏的人》 九歌)

討論議題：購買樂透是否違反道德？你以為賭博可以嗎？你想不想一夜致富？你要不要成為富豪？在生命中財富重要嗎？你一個月有多少零用錢？夠不夠？將來的年薪要求多少？精神生活與物質生活二者是否衝突？

6.父母經

現代的父母難為，這是常常聽到的感歎，其實你問過孩子嗎？他們必定大嘆現代子女難為。王邦雄的〈天下父母經〉是說給父母聽的，而我給孩子讀是有兩個目的：

一是有朝一日今日的孩子，將可能為人父母，早學如何為人父母，先有健全的觀念；其次，當孩子知道為人父母的觀念，他就能明白當如何為人子女了。

閱讀文章：

- (1)〈天下父母經〉(王邦雄 中國時報副刊 85年8月21~23日)

討論議題：你與家人的相處如何？(顧及隱私可以不發言)你如何處理與父母親的衝突？你以為「家」的基本條件是什麼？父母親該如何教養子女？妳認為怎麼樣才算「孝」？請描繪你將來結婚後的「家」。

7.青少年闖禍，是誰的責任？

不少青少年有「只要我喜歡，有什麼不可以？」的行事風格，於是，飆車、嗑藥、援交、偷竊、性氾濫、打群架……等，一旦闖下禍，出人命、吃官司、懷孕、染性病、賠償，誰要「買單」？本單元藉兩篇短文為引子，期盼孩子正視、思考、討論這個主題。

閱讀文章：

- (1)〈這不全是他的錯？〉 (多默 《聯合報·副刊》 91年11月9日)

- (2)〈我們原諒了他〉 (馮媽媽 《聯合報·副刊》 91年11月9日)

討論議題：青少年犯罪誰該負責任？本人？家庭？學校？社會？你的父母如何管教你？如果父母現在給你完全的自由、自主，你能自己負起責任嗎？能不學壞嗎？怎麼樣算是學壞？怎麼樣的管教是縱容？你以為學校該不該管教高中生？當如何管教？老師或導師該不該管教學生？當如何管教？〈這不全是他的錯？〉一文末云：「『得饒人處且饒人』、『這不全是他的錯』和『小慈為大慈之賊』三句話，正足以代表三種的人性價值觀，究竟孰是孰非？由誰來做最終的論斷呢？」你以為呢？

8.談情說愛

那個少年／少女不懷春？高中生正當青春期，無不懂憬愛情，少年維特的煩惱又無處求教，往往撞得滿頭包。本單元期望以六篇文章引導孩子有健康的愛情觀，也讓孩子抒發心中感觸。

閱讀文章：

- (1)〈愛情不是男歡女愛遊戲〉 (楊子 《聯合報副刊》)

- (2)〈怨婦永遠是輸家〉 (黃碧端 《聯合報副刊》)

- (3)〈愛情像吸毒〉 (蘇逸洪 《聯合報副刊》)

- (4)〈早熟〉 (劉墉《超越自己》 水雲齋)

- (5)〈喜歡量表及愛情量表〉、〈戀愛壓力覺察表〉 (摘自「台北市政府教育局兩性平等教育補充教材」)



(6)《無怨的青春·引子》 席慕蓉

討論議題：你以為愛情當如何？專情、濫情、薄情、多情、好聚好散、窮追不捨、絕不放棄、由愛生恨？你比較認同哪一種對感情的態度？為什麼？你的態度對別人造成傷害了嗎？當愛情變淡，感覺不再時，你能尊重對方的感受，允許對方有離開的空間嗎？你認為愛情是可以努力獲取的呢？還是可遇不可求的？可不可能雖經許多努力，仍然無法挽留愛情變淡消散？

9.你快樂嗎？

追求幸福、快樂當是許多人的的人生目標之一，但是我們週遭卻有太多不快樂的人，因之，我們得提醒孩子了解快樂的本質，學習追求快樂，而不是憂慮抑鬱的過一生。

閱讀文章：

(1)〈你快樂嗎？〉 (Barbara De Angelis 《活在當下》天下)

討論議題：什麼是「快樂」？你快樂嗎？請說明。「成功」的定義是什麼？成功是否帶來快樂？生命的價值在那裡？是在結果？或是過程？你能否活在當下？

10.逍遙遊

藉由莊子的逍遙自在，希望誘導孩子多一點瀟灑、多一點自適。顏崑陽著《我讀莊子——人生因夢而真實》，其中說：「這本書不是寫給莊子專家看的……這是一本寫給平常活得有些感受的人來看的書。」我選了〈誰能在夢之外〉等七篇有理性有感性的散文，的確無須哲學素養讀了都能有切實的感悟，再配合傅武光〈遊的哲學——莊子〉介紹了莊子的遊。透過這幾篇文章讓同學感受生命也可以是如此的灑脫。

閱讀文章：

(1)〈誰能在夢之外〉等七篇 (顏崑陽《我讀莊子——人生因夢而真實》 漢藝色研)

(2)〈遊的哲學——莊子〉 (傅武光 《國文天地166期》)

討論議題：由所閱讀的文章你認為莊子是怎樣的一個人？人生是「歡樂」？是「悲苦」？或二皆有？或人生像一場夢？「名譽」是人的第二生命，你同意嗎？你如何看待「名譽」？父母、師長常會教孩子隨長輩的意志選擇學校、學系、婚姻對象、職業……等，並聲稱都是為了孩子好，你有這樣的經驗嗎？你怎麼處理諸如此類的兩代衝突？當你為人父母時，你會不會重演你長輩的故事？

11. 自律才能自由翱翔

威權式的家庭教育、學校教育，導至孩子養成被動的習性，一旦無人約束，便以為自由是完全的放縱，殊不知自律才能自由翱翔。本單元企圖帶領孩子進入自律、自我期許的境地

閱讀文章：

- (1) 〈自律才能自由翱翔〉（詹姆士·貝能、哈洛·凱農《Learning, 跳出井底看天下——檢視你的學習人格特質》 天下）

討論議題：何謂自律？何謂他律？自律與他律有何不同？你的學習是自律或他律？如何能達到自律？學習的自律是否可以延伸至其他生活面的自律？

12. 自在、圓融

佛家與儒家、道家共同影響中國數千年，佛學也是極佳的生活哲學，可以純粹由思想與實踐來學習佛家思想，未必視之為宗教。游乾桂是位心理諮商師，將佛學與「態度治療」結合，透過簡單的文字學習自在、圓融的生活態度，由觀念上的開悟進而實踐於生活中。

閱讀文章：

- (1) 〈佛家生活學〉（游乾桂《用佛療心》 遠流）

討論議題：你有沒有宗教信仰？談談你的宗教信仰或對宗教的看法。請討論本文所謂的「態度治療」，如何將「態度治療」應用在你的生活中？請討論本文所謂的「佛家的自在態度」，你能自在的生活嗎？何謂「知足常樂」？

注：請由研究生活哲學的角度研讀本文。如因個人宗教信仰的因素，可以不讀本文，也可以不參加討論會。

13. 兩種狀元

「萬般皆下品，唯有讀書高。」是國人至今顛仆不破的觀念，父母都要求孩子考明星學校，最好是聯考狀元，然而，歷年來的聯考狀元，畢業後是否成為社會狀元？

《商業周刊870期》〈兩種狀元〉有深入的調查與探討。本單元希望孩子能突破「唯有讀書高」的迷失，但是「社會狀元」是否又造成另一種迷失？

閱讀文章：

- (1) 〈兩種狀元〉（商業周刊Vol. 870 Mon, 26 Jul, 2004）
- (2) 〈社會狀元贏在事業考卷〉（商業周刊Vol. 870 Mon, 26 Jul, 2004）

討論議題：你是否同意「萬般皆下品，唯有讀書高。」？為什麼？你求學的目的是什麼？讀書的真正的意義是什麼？狀元值得羨慕嗎？你要成為「社會狀元」嗎？為什麼？社會成就是否就等於生命成就？為什麼？



14.人品比人才重要

美國的安龍事件，國內理律事件，震驚全球，於是唯才是用的業界，開始發現「人品比人才重要」，《遠見雜誌216期》有專題探討。本單元帶領孩子探索時代的脈動，也於視道德如土芥的社會風氣下，反省道德、人品的必要性。

閱讀文章：

- (1)〈企業新倫理運動，全球開跑〉（《遠見雜誌216期》2004.6）
- (2)〈勤業眾信會計事務所總裁魏永篤：誠信是企業文化之首〉（《遠見雜誌216期》2004.6）
- (3)〈東元電機董事長黃茂雄：挖角風氣 是社會內耗〉（《遠見雜誌216期》2004.6）
- (4)〈人品比人才重要〉（《遠見雜誌216期》2004.6）

討論議題：做人要「誠信」嗎？當你的商業利益與「誠信」衝突時，你選擇何者？你同意「人品比人才重要」嗎？為什麼？我們當如何修養人品？假設你是企業主管，你怎麼知道屬下的人品？

15.尋尋復覓覓，生命的價值何在

有人十幾歲即確立生命方向與價值，有人終其一生找不著生命的價值，生命的價值固然是「雖在父兄，不能以移子弟」，然而，他山之石，可以攻錯。本單元提醒孩子要積極尋求生命的核心價值。

閱讀文章：

- (1)〈獻給台灣的大學生畢業生——愛因斯坦的人生智慧〉（余英時 《聯合報》）
- (2)〈獻給大學畢業生——跨世紀的期許——追求不朽〉（賈福相 《聯合報》）
- (3)〈從分數的苦惱說起——放暑假前寫給學生的一封信〉（馮容(台大教授) 《聯合報》）

討論議題：你為什麼選擇念大學？你將以什麼樣的態度念大學？你以為大學教育將帶給你什麼？大學畢業後，你將如何規劃？你人生的目標為何？你的生命意義是什麼？

16.飛越生死大關

人由出生即開始走向死亡，但國人忌諱死亡，是不可說的大忌，幸而近年來國內已成立好幾個生死研究所，正視死亡漸為風氣。本單元引導孩子思考、面對死亡，畢竟死亡是人生的重要關卡。

閱讀文章：

(1)〈飛越生死大關〉(王邦雄 報紙副刊)

輔助閱讀：《最後14堂星期二的課》

討論議題：你有沒有親人或好友逝世的經驗？妳感受如何？你有沒有瀕臨死亡的經驗？你有沒有自殺的念頭？為什麼？自殺能否解決問題？你怕不怕死亡？你以為死亡後去那裡了？你以什麼樣的態度面對死亡？

17.其他單元

尚有「情緒管理」、「蘇東坡突圍」、「數學證明道德律」……等，限於篇幅不能盡述。

陸、結語

常常反省：我帶給孩子的文章、觀念夠不夠好？我的方向對不對？所幸兩年的教學下來，孩子的反應正面的多。近兩年都積極參與「生命教育」的工作坊、讀書會、教案寫作的活動，自己也樂於終身學習，所以仍不斷有吸收與刺激，相信我將更能提供孩子更高的境界，能給孩子更多啓迪。

甲申年晉江徐茂瑋書於人境軒

柒、參考文獻

孫效智(主編)(民國93)。歌詠生命的旋律。台北市：幼獅。

