



112/06/02 發行

## ※近期重要訊息

【高一同儕輔導-微笑天使招募】：邀請有服務熱忱、熱心特質，或對助人工作感興趣的高一同學們踴躍報名，加入同儕輔導員的行列，幫助未來的學弟妹學習及生活適應，報名至 **6/5(四)中午**、面試甄選：6/9(五)下午，歡迎有意願的同學至輔導處領取報名表~

## ※生命教育文章



### 慢哲學、慢思考、慢生活： 不再追求速度以後，我才能真正跟自己在一起

作者：褚士瑩

如果說哲學對我的日常生活產生影響，最重要的，應該就是讓我慢下來。慢下來生活，慢下來思考，慢下來行動。我同意齊克果 ( Søren Kierkegaard ) 說的：「很多人氣喘吁吁地追逐快樂，追得如此急迫以至於匆匆錯過了快樂。」實際上，哲學裡面，也有一個分支，就叫做「慢哲學」 ( slow philosophy )。

#### 讓「慢哲學」成為一種生活方式

「慢哲學」可以追溯到西方哲學的創始時刻，將「愛智慧」重新定位為哲學的唯一正確目的。這種開創性的指導思想，存在於早期的哲學著作中，甚至在我喜愛的蘇格拉底之前，就已經把哲學與日常生活密切的連結在一起。哲學成為一種生活方式，不僅僅是為了產生一套關於正義的知識和想法 ( 像古希臘斯巴達帝國的「立法」)，而是需要過著像古希臘哲人那樣公正的生活，有意識的活出一段充滿可能性的旅程。

這條細線從古希臘時代，一直持續延續到 20 世紀，漢娜鄂蘭 ( Hannah Arendt ) 理解極權主義政治在輕率和倉促的氣氛中蓬勃發展的方式後，清楚地指出「慢哲學」才是「快政治」的解毒劑。

#### 從「慢消費」到「慢教養」，盡量放緩生活步調

「慢思考」是這個「慢哲學」底下重要的分支。只要參加過我哲學工作坊的人，想必都在不同的時刻聽到我強調「思考」的原則，「不是越快越好，而是越慢越好。」慢哲學表現在日常生活中，有各式各樣的應用。我們看到有 2009 年正式發起的「慢藝術」，世界各地的博物館和美術館會在每年 4 月的其中一天舉辦「慢藝術日」，鼓勵來參觀的民眾，對一幅畫或雕塑慢慢觀察 10 ~ 15 分鐘，然後進行討論，而不是快速地通過。

也有人提倡「緩慢老化」 ( slow aging )，反對商業支持的醫美、醫療抗衰老系統、各種侵入性的干預，用有自主權的方式，透過老化讓自己獲得自然生命的擴展。「慢電影」時常使用長鏡頭、極簡表演、緩慢或不存在的攝像機移動、非常規使用音樂和稀疏剪輯來實現對運動和情感的抵抗，

以及對現實主義的熱愛。

「慢消費」則是強調一種持久的設計、維修能力以及現代化的選擇，以提倡緩慢的消費，認為我們應該要生活在一個可持續性的、永續的經濟、環境和社會中。許多人聽過 Kate Fletcher 在 2007 年創造的「慢時尚」一詞，對抗快速時尚工業的大量生產，也是慢消費的其中一環。

「慢教育」中，慢速閱讀的概念已經被重新重視。例如被稱為「Lectio」的古希臘慢讀方法，現在被稱為「Lectio Divina」，已經成為一種鼓勵更深入分析、更好地理解閱讀文本的閱讀方式，我在哲學工作坊中也大量使用這個方法。蘇格拉底對話的技巧，其實就是所謂的「慢對話」(Unhurried Conversation)，使用一個簡單的過程讓人們輪流發言而不會被打斷。每個人一開始都同意，只有拿著選定對象物的人才能說話。一旦演講者說完，他們就會放下物體，表示他們已經說出了他們想說的話。然後其他人拿起物體並輪到他們。每個發言者都可以對前一個發言者所說的部分或全部內容做出回應，或者他們可以將對話引向一個全新的方向，直到全體達成共識為止。

應用在諮商上，就是所謂的「慢諮商」，由 Randy Astramovich 博士和 Wendy Hoskins 博士最早提出，把傳統諮商「晤談」固定 45 分鐘一節的時間緊迫性和壓力拿掉，讓前來尋求諮商者可以減輕壓力，也透過諮商培養出更平衡的生活的方式方法。即使年輕時不斷強調卡內基訓練 (Dale Carnegie Training) 的黑幼龍，到了近年也拋下軍事化訓練的競爭力，著書強調「慢教養」，給孩子學習的機會，讓孩子學會自己做決定，替自己的決定負責，在學習中成長。

## 跳脫被現實追趕的挫敗感，活出「能慢則慢」的態度

請別誤會，我並不是強調什麼都越慢越好，比如心跳過慢，或是薪水入帳過慢，都會對生活造成問題，不但不會減少壓力，反而會讓壓力上升。但是只要可以慢的，就不用快。

比如家長時常抱怨孩子吃飯太慢，背書太慢，動作太慢，其實都不是問題。「一碗飯從中午吃到晚上沒吃完，那晚上就不用特別給孩子另外做飯了，不是很完美嗎？為什麼要把慢變成問題呢？我倒覺得吃飯太快，造成胃食道逆流，才是真正讓人困擾的問題啊！」我常常這樣告訴來進行親子諮商的家長。

「能慢則慢」，也是我給自己的建議。這幾年我給自己定下「一天只做 3 件事」的生活規則，就允許我每天可以把 3 件我認為重要的事，不慌不忙的慢慢做好，意味著我每天都有很大的機率能夠感受到 3 次生活上的成功，而不是生活在被現實追趕的挫敗感之中。

慢下來，我才能跟自己在一起，不會讓我的靈魂和影子，追不上我的身體。

慢下來，我才能記得每分鐘好好呼吸 15 次。

慢下來，我才能成為身邊的人真正的夥伴。

你今天慢下來了嗎？

文章取自：天下雜誌-獨立評論

<https://opinion.cw.com.tw/blog/profile/400/article/12654>

