

學校名稱：私立曉明女中

年 級：一年級

班 級：丙

科 別：

名 次：特優

作 者：呂欣霓

參賽標題：生而為人，我很困惑

書籍 ISBN：9789865549213

中文書名：人類使用說明書：關於生活與人際難題，科學教我們的事

原文書名：Explaining Humans : What Science Can Teach Us about Life, Love and Relationships

書籍作者：卡蜜拉．彭

出版單位：大塊文化

出版年月：2020 年 12 月

版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

卡蜜拉．彭，是一名患有自閉症和過動症的生化博士。受疾病影響，她經常做出違反一般人類習慣的行為，使卡蜜拉女士對與人際互動充滿挫折。為此，她利用科學的觀點，由自身故事重新詮釋人類複雜晦澀的身心機制和社會儀俗。希望藉由撰寫一本人類的說明書，幫助不懂人類的人，或自以為懂人類的人，開啟新的觀點。

二、內容摘錄：

你必須同理他人看待世界的方式，並適度調整，不用放棄自身需求。你必須接納失序，而接納失序不等於屈服。（p.84）

人生不存在一條完美路徑，也不存在完美解答，因為解答會變動，一切都是主觀存在，需要在速度與精準度間挑選正確的平衡（p.151）

三、我的觀點：

在與人類互動時，我經常對自己行為感到困惑。舉例而言：人們總喜歡群體聚集，而我卻更偏好獨自一人。因為我的思考方式和談吐，每每與眾不同。再比如：我會強迫自己追求完美。和他人合作呈現的作品常令我不慎滿意，因為程度參差不齊，往往要自行修改。書中提到，飽受和人類互動所苦的作者，幼時熱切盼望有一本人類使用說明書，可以按圖索驥，找到解方。我也和作者有相同的心聲，「如何成為人」一直是我探索的課題。

我的個性較為內向溫吞，且不擅長表達自己的想法。和陌生人交際對我而言是莫大的挑戰，時常令我緊張得有如被掐住喉嚨般無法呼吸。因此，能在人群中談吐自如的人總使我心生嚮往，將他們做為我改變的模版。在篇名〈如何真誠地接受自己的怪〉中，作者描寫求學過程被針對的經驗，引出她在球賽中發覺

人類行為與蛋白質具有一致性的事實。她的想法使我驚艷，透過先前的心理測驗，我認為自己屬於「核蛋白」性格：在一旁綜觀全局，做出規劃實現願景。更神奇的是，我為數不多的朋友們幾乎都貼近作者所提出最容易相處的「受體蛋白」性格，他們最先感覺環境變化，且富有同理心。透過簡單的分類就能分析出個人的社交圈，著實令人感到驚奇。但，蛋白質與人類最大的差異是：他們並不會受到同儕的影響，逐漸被同化，而是各司其職完成任務。這使我受到很大的啟發，它證明我不必改變本質，追求成為社交中心。保持原貌才是最好的，若非如此，我們的身體也無法活動下去：個體性才是團體有效運作的根基。

製作小組作業總使我身心俱疲：我習慣性地包攬下態度不積極組員的工作，又往往自行替達不到標準的、其他組員的作品加工，經常性的，我獨自做完整份作業。這個習慣長期使我困擾，為了獲得更好的分數，我逼迫自己做出完美的作品，雖說皆拿到不錯的成果，但對沒貢獻的人卻難免心生不滿，也很困惑為何他們為何如此。在篇名〈如何忘記什麼叫完美〉裡，作者從髒亂的房間談起，根據熱力學的原理指出世界傾向於失去秩序：最簡單的例子就是落葉：樹葉落下很容易，只需一陣風，但把葉子一片片放回樹上卻更耗時費工。因此，作者提出「降低期望值」來解決難題，將精力分配給每件重要的事情，使他們都達到降低後的期望值。如此我明白，我必須同理他人看待世界的方式，個人能達到的秩序是有限的。世界一直在尋找一個平衡點，有如一個翹翹板般，不斷地達成平衡，雖不是我認為最好的，卻是目前最完美的，就像被我修改前的小組作業。選擇向物理學妥協，接納失序，把玩失序，如此人生才能豁達。

看完全書，我從中獲得了很大的成長，不只是接納自己和放棄完美。作者的疾病給予她與眾不同的觀點，回歸自身，以科學來解釋許多生活中的常理，使我更懂得如何成為人。透過《人類使用說明書》提供的方法，我能逐漸感受人與人之間的羈絆，並修整追求目標的道路。釐清如何以人類的身分生活，能使人不知不覺中蛻變；如何活成一個人，科學能提供你解釋。

四、討論議題：

生活中常有許多事使人困擾，例如：為什麼我總是和別人不一樣？或是為什麼房間會愈來愈亂？其實這些都能以科學解釋，他們都是人類自然的行為。你認為你了解人類嗎？你覺得身為一個人類應該有什麼樣的行為或生活態度呢？為什麼？