新竹高商圖書館 閱森活電子報 NO.52　讓閱讀成為最美的風景

出刊日期：115.10.19　主編：陳怡秀

照　見

讀懂古人的選擇
訓練自己的判斷

本期內容計有：歷史說書人[呂世浩]教授及其作品介紹、史書的智慧、圖書館宣導(歷史書展資訊)、寰宇藝文、[吵架後找AI訴苦 小心陷入「討好陷阱」]文章精選。



焦點作家

讓歷史「活」起來的說書人

呂世浩

您是不是也覺得歷史課若只是背年代、背人名有點枯燥乏味？有位老師覺得這樣讀歷史很可惜，所以決定換一種教法，透過歷史人物的處境與選擇，引導讀者與生命結合練習思辨～他，就是以「秦始皇」獲美國COURSERA平臺選為全球最受歡迎中文網路課程第一名、「史記果殼網MOOC學院《2015全球MOOC排行榜》評選為中文學習者公認不分語種最優MOOC課程第一名的呂世浩教授。

呂世浩教授生於1971年，是金門人，也是歷史學家，為臺大的歷史博士和北京大學的考古學及博物館學博士，曾在臺大歷史系任教。他的歷史興趣，起源於一本童年讀物。呂世浩教授曾在自述中回憶，小學二年級時，母親答應讓他買一本二十元以下的書，他在書店挑選許久，最後找到文白對照的《古文古事》。這本書陪伴他反覆閱讀，也逐漸培養了他對古代歷史與文言文的興趣。進入臺大後，他受到《史記》研究學者阮芝生的啟發，持續深化自己的學問；此外，他曾在愛新覺羅毓鋆先生的私塾「奉元書院」讀經20年，因此國學基礎十分深厚。

呂教授認為，歷史的本質，在於研究「時」和「變」，他常說，很多歷史課只教大量的知識，卻沒有說明這些知識和我們的生命有什麼關係，結果大家只會死背、不會思考，歷史就變得枯燥又沒有用，因此他上課有一個特色：他會先請學生想一想，如果你身處古人的角色與立場，你會做出什麼決定？然後才揭曉歷史上真正的結果。以下舉兩個例子說明：

例一：黃石公一直把鞋子丟到橋下，叫年輕的張良去撿、跟張良約好清晨見面，卻嫌他來得太晚，黃石公到底在想甚麼？請同學思考後，呂教授的解讀是，黃石公在教年輕的張良兩件事：一是「忍」、一是出其不意的「先」發制人，否則，不懂這兩件事，即使兵法拿到手也無濟於事。

例二：曾經一統天下、意氣風發的秦始皇，為什麼最後國祚如此短，連死都不得好死，屍體被抬著繞行了大半個國土才得以下葬？請同學思考後，呂教授解讀為：因為他不懂得「審時度勢」，更白話地說，就是他永遠「活在自己的世界啊」！他這樣實行恐怖統治的結果，再也沒有人敢諫納逆耳忠言，於是他的下半輩子就這樣過著自欺欺人的人生，整個天下局勢早已被他敗光，天時地利人和都消失殆盡，只有他自己不知道。

呂教授在台大所開的「古國古代歷史與人物」，曾被學生譽為「修不到會成終生遺憾」的課程；在大陸，也有不少人透過網路看他說解歷史，直說「三觀（世界觀、人生觀、價值觀）被重塑了！」他認為，歷史人物所走的道路，包含許多需要權衡的選擇，讀歷史，可以幫助我們了解真理、掌握人性、培養眼光不侷限於當代、能洞徹事物發展脈絡和前因後果的人才。呂教授說歷史，

常從人物的背景、可用的資源、所承受的壓力與最後的決定展開分析，想了解呂教授對歷史的分析、換位思考嗎？圖書館有這幾本好書，歡迎借閱！

書名	內容	思索
《秦始皇：一場歷史的思辨之旅》	本書改編自其極受歡迎的線上課程，是認識作者歷史書寫的入門書。跳脫傳統批判或神化秦始皇的單一視角，深入剖析他如何在殘酷的政治鬥爭中掌權、統一六國，並探討其成敗背後的深層邏輯。	一個人取得成功的方法，會不會也帶來日後的危機？
《帝國崛起：一場歷史的思辨之旅2》	將視野拉回秦國先人的奮鬥，探討秦國為什麼強盛，又為什麼最後迅速衰敗。	面對不利處境，個人的努力與制度的改變，分別能發揮什麼作用？
《敵我之間：一場歷史的思辨之旅3》	透過秦王政、李斯、燕太子丹與荊軻等人物，探討用人、信任、情感與決策。	判斷一個人時，應該重視能力、動機，還是實際行動？
《霸王之夢：一場歷史的思辨之旅4》	本書以吳國的興衰與吳越爭霸為主線，從太伯讓國、王位繼承之爭，寫到闔廬與夫差追求霸業的歷程，並探討伍子胥、句踐等人物的選擇。	利益與風險的考量、個人安全與原則的抉擇。
《呂世浩細說史記：入門篇》	以〈太史公自序〉為閱讀起點，從史官傳統、家庭教育與文化傳承談起，逐步深入「責任」與「成一家之言」等主題。。	一個人在逆境中，如何找到值得持續投入的事情？

讀完呂老師的書，自我回望，相信都能帶給你滿滿啟發，繼續向前！



東西方史家在漫長的歲月中，留下了許多洞穿人性的觀察，這10句來自中外經典史書的金句，跨越了地域與千年時空，至今依然適用，以下介紹給大家：

金句	出處	啟示
「人誰無過？過而能改，善莫大焉。」	春秋・左丘明《左傳・宣公二年》	這是寬恕與成長哲學。犯錯是人性的必然，但真正的偉大在於承認與修正的勇氣。
「當斷不斷，反受其亂。」	西漢・司馬遷《史記・春申君列傳》	過度的猶豫與害怕承擔沉沒成本，不僅錯失止損良機，更會讓局勢失控，付出慘痛代價。
「智者千慮，必有一失；愚者千慮，必有一得。」	西漢・司馬遷《史記・淮陰侯列傳》	再厲害的人也會出錯，再平凡的人也可能有好點子。
「前事之不忘，後事之師。」	西漢・劉向《戰國策・趙策一》	每一次的失敗與災難，只要能被深刻分析並提取規律，就會成為未來最強大的避險指南。
「水至清則無魚，人至察則無徒。」	東漢・班固《漢書・東方朔傳》	對人對事若過於苛求、容不下一點瑕疵，最終只會讓自己陷入孤立無援的境地。
「勿以惡小而為之，勿以善小而不為。」	西晉・陳壽《三國志・蜀書・先主傳》裴松之注引《諸葛亮集》	微小的善惡累積，最終會形塑一個人的命運與格局。
「失之東隅，收之桑榆。」	南朝宋・范曄《後漢書・馮異傳》	提醒我們保有「成長型思維」，若能持續推進，早期的損失往往會轉化為後期的經驗與另一種形式的豐收。
「兼聽則明，偏信則暗。」	北宋・司馬光《資治通鑑卷一九二〈唐紀八〉》	多方聽取意見才能看清事物全貌，只聽信單一來源容易陷入盲點。
「人們通常樂於相信自己希望為真的事」(意譯)	古羅馬・蓋烏斯·尤利烏斯・凱撒《高盧戰記》	現代心理學中的「確認偏誤」（Confirmation Bias）。人類在面對決策時，往往會被自己的慾望和預設立場蒙蔽雙眼。
「強者行其所能，弱者忍其所必受」(意譯)	古希臘・修昔底德《伯羅奔尼撒戰爭史》	在國家利益與殘酷的競爭環境中，實力往往決定了話語權與生存空間。

館務宣導

一、本月主題書展為[歷史的鏡像與公民的選擇]，除陳列呂世浩教授作品外，另有**周婉窈《少年臺灣史》與《臺灣歷史圖說》、《傀儡花》作者陳耀昌的《島嶼DNA》、肥志的《如果歷史是一群喵》、全採漫畫世界歷史、李默的《老師沒教的中國史》、青山剛昌的《世界史偵探柯南》、李宜蓉的《攻略中國史：跟著宜蓉老師看漫畫學歷史》**等書，歡迎同學踴躍借閱！

二、第1161015梯次全國高中生小論文比賽，本校共23組報名，其中4組自行取消，最終成功上傳共計19組；第1161008梯次閱讀心得共109篇(人)報名，其中17篇自行取消或未繳交切結書，最終通過初選為92篇作品。感謝專題與小論文製作的老師、國文老師的指導與協助。

三、提醒同學，畢業後學校的電子郵件信箱即會刪除，如要在其他網站作個人用途之註冊，請[勿]留學校的電子郵件信箱，以免未來資料遺失。

四、本週三(10/21)進行第三次拾穗班級讀書會資料上傳，請各班圖資股長務必上傳資料，並做讀書會紀錄。



10/8 加拿大詩人安·卡森（Anne Carson）獲諾貝爾文學獎

瑞典學院在 10 月 8 日宣布，2026 年諾貝爾文學獎頒給加拿大作家安·卡森，表彰她以大膽創新的作品和古典傳統進行充滿趣味的對話，替當代文學開創了新的形式。她一生同時寫詩、做翻譯、在大學任教，作品大多建立在語文學家對字詞的執著與詩人追求新意義的交會點上。她自己也說，字詞的語源是她所有創作的起點。

10/11 美國：普普藝術家李奇登斯坦大型展覽開幕

紐約惠特尼美術館推出「Roy Lichtenstein: Like New」，從漫畫、報紙與商業印刷圖像出發，呈現李

奇登斯坦如何以黑色輪廓、鮮豔色塊與網點重新定義普普藝術。

10/11　德國：作家兼國際法學者桑茲獲和平獎

法英作家及人權律師Philippe Sands獲頒2026年「德國書業和平獎」，表彰他透過寫作與法律行動，持續關注人權、歷史記憶、戰爭責任與國際正義。

10/14～10/18 英國：Frieze倫敦藝術博覽會登場

Frieze London與Frieze Masters匯集近300家、來自48個國家與地區的畫廊，從古代藝術、現代藝術到當代創作並列展出；南亞與非洲藝術在本屆市場及策展計畫中格外受到關注。

10/15 韓國：釜山國際影展揭曉得獎名單

伊朗導演馬吉德・馬吉迪的《Midday Meal》獲最佳影片；臺灣導演李雲嬋以《To Be Ordinary》獲最佳導演。本屆邀請來自59個國家與地區的246部作品；加計社區影展，共放映315部影片，觀影人次突破20萬。

10/16 鋼琴家郎朗與維也納愛樂訪臺

郎朗 10 月 16 日和維也納愛樂來臺演出貝多芬〈第四號鋼琴協奏曲〉，年底還會再來臺舉辦獨奏會。

10/17 全球：國際非物質文化遺產日

聯合國教科文組織推動第三屆「國際非物質文化遺產日」，世界各地以傳統工藝、表演藝術、節慶及口述文化等活動，提醒大眾關注「活的文化遺產」如何傳承與創新。

10/17 臺灣：第61屆廣播金鐘獎頒獎

廣播與Podcast創作者齊聚臺北流行音樂中心；曾博恩製作主持的《博音》獲「播客生活風格節目獎」，反映Podcast已成為臺灣聲音文化與敘事創作的重要媒介。

10/18 英國：倫敦影展公布年度得獎作品

Sergei Loznitsa執導、以1970年代蘇聯影像檔案重構歷史的《Imperium》獲最佳影片；泰國導演Sompot Chidgasornpongse的《9 Temples to Heaven》獲最佳首部作品獎。

10/20 英國：自由思想影像文化節登場

英國《獨立報》為慶祝創刊40週年，將與倫敦當代藝術學院合作舉辦「Celebrating Free Thinkers」，透過電影放映、文化對談及公共活動，探討獨立思考與言論自由。



和伴侶吵架後，不少人會找AI訴苦、分析對話，甚至判斷誰對誰錯。然而，最新研究發現，過度迎合的AI可能讓人更相信自己有理，降低道歉及修復關係的意願。那吵架後，還能和AI聊嗎？如何使用能讓溝通更順利？

和男友吵架後，小芬打開AI訴苦，把對方讓她不滿的言行一一說出來。AI不斷回應她的委屈，也提醒她值得被重視。沒想到愈聊，小芬愈覺得男友根本不在乎自己，甚至懷疑自己愛錯了人，萌生分手念頭。

原本的一場爭吵，竟逐漸擴大成對整段關係的否定。為什麼會這樣？

AI比人更容易支持使用者 研究揭認錯、修復意願下降

史丹佛大學與卡內基美隆大學研究團隊，近期在《科學（Science）》發表一項研究，測試11款主流大型語言模型，發現AI肯定使用者行為的機率，平均比人類高出49％。

研究團隊進一步進行3項實驗共納入2,405人，涵蓋不同類型的人際衝突。結果顯示，只經過一次對話，接觸過度迎合AI的參與者，會更相信自己有理，但願意道歉、承認責任、改變行為或主動修復關係的程度，會下降約10～28％。

值得注意的是，參與者會更信任、偏好迎合自己的AI，也更願意再次使用。

耶路撒冷希伯來大學心理學家佩里（Anat Perry）指出，真實關係中的質疑與不同意見，有助於人們學習換位思考、承認錯誤及負起責任；過度順從的AI可能削弱這種「社會摩擦力」。

感受可以被理解 行為卻不代表一定合理

伴侶吵架後，人通常渴望被理解，也希望有人證明自己的委屈有道理。但諮商心理師劉乙欣指出，感受是一個人真實的主觀經驗，本來就不需要被裁判合理與否。

當對話持續往「我的感受是對的」發展，接下來很容易轉向證明自己的言語、行動及決定也沒有問題，逐漸忽略伴侶的處境。

「AI不適合擔任調解委員，因為另一方不在現場，無法說出他的版本，」劉乙欣說，如果使用者原本就想證明自己有理，提供的資訊及提問方式也會朝這個方向傾斜，AI的回答便可能形成封閉循環。

研究資深作者、史丹佛大學語言學與電腦科學教授朱拉斯凱（Dan Jurafsky）也指出，使用者或許知道AI具有奉承、討好傾向，卻沒有察覺這類回答會讓自己更以自我為中心，對自身的判斷也更加篤定。

別讓AI當裁判 3招幫你換個角度看衝突

AI仍可協助整理情緒，重點在於如何定位它的角色。劉乙欣認為，使用AI討論關係或整理感受，本身沒有問題。AI適合協助使用者「釐清」內心的疑惑及「梳理」真實情緒，卻不適合用來證明自己是對的。

1.先想清楚，希望AI幫你什麼

打開AI前，先問自己希望從這段對話中得到什麼。想找人訴苦、獲得安慰，或進一步整理情緒，都可以清楚告訴AI。若內心其實想得到認同，也可以承認自己此刻需要被支持。

2.先描述情境，避免直接替對方定性

向AI說明爭吵時，可以先描述實際發生的情境對話，避免一開始便使用「他很自私」、「她根本不愛我」或「這個渣男又這樣對我」等評價性說法。

劉乙欣認同，可以用類似「監視器視角」描述發生了什麼。這不代表不能談自己的感受，使用者仍可說明自己感到失望、生氣或不被重視。

需要留意的是，「他沒有回覆訊息」是事件；「我感到被忽略」是感受；「他根本不在乎我」則是解讀。把這幾個層次分開，有助於降低AI直接沿用使用者評價的可能。

3.要求AI提出不同角度，助突破盲點

梳理完情緒後，可以進一步要求AI提供多元的觀點，這個情境還有沒有其他角度。

劉乙欣提到，有些人會直接問AI，「可不可以幫忙突破我的盲點？」當使用者主動要求不同觀點，較有機會看見原先忽略的資訊，或思考自己在衝突中扮演的角色。

不過，與AI談完後，仍要回到原本在意的關係。

劉乙欣說，使用者可以把梳理出的感受、在意的事情及想表達的內容記錄下來，再運用這些內容與伴侶溝通。AI可以從旁協助，但真正的理解與關係修復，仍需兩個人共同完成。

爭吵也能帶來價值 讓彼此看見關係中的差異

伴侶之間會發生爭吵，通常代表兩人的感受、期待或潛在價值觀出現分歧。一方想表達自己的受傷，另一方卻可能感到被指責，接著雙方開始反覆證明自己沒有錯，陷入相同的爭執循環。

劉乙欣指出，爭吵帶來的價值，是讓伴侶看見彼此原先沒有說清楚的感受與需求，也看見兩人對同一件事的不同理解。前提是停下論證對錯，理解對方真正想表達的內容，也讓自己的受傷、害怕、壓力或挫折被看見及回應。

若能完成這一步，爭執才有機會進入協商，進一步討論下一次遇到類似情況時，可以如何調整。如果只用原有的方式反覆對待彼此，爭吵便會不斷耗損關係，最後可能演變成冷戰、離開，甚至直接提出分手。

