

青春方程式

27位名家

給青少年的私房話



我們受教育、被疼愛，儲備技能、強健體魄，無非是為了讓自己可以有更大的發揮空間，進而成就更好的未來。對青少年朋友而言，「未來」尤其值得期待，但是，「好」又是什麼呢？

每個人對「好」都有不同的定義，獎狀、成績、絕好的學經歷或洋洋灑灑的頭銜，可以吸引外人的眼光，增加自己的信心，是種成功式的「好」；清楚的興趣、按部就班的學習、廣結善緣，可以豐富生活，是種踏實的「好」。不管是哪種「好」都值得爭取，而且都需要付出心力，從最基礎的地平線一點一滴的積累成高山，或一鑿一斧的深掘成生機蓬勃的大谷。

人生既似旅行又不似旅行，它的一個抉擇就代表一個階段。倘若能儲存經驗，善用在日後的其他經驗裡，就可能成就一條能貫連的壯闊大道；倘若讓每個階段都圓滿完成，再起新階段，也可能成就許多柳暗花明的秀麗景象；但萬萬不能困在迷宮裡，一次次的盤桓後都回到原點，那樣的經驗就成了單一又盲目的。生命不可逆，只能朝前，所以更須謹慎。

千萬別以為離開學校之後的起跑點才是抉擇方向的開端，在站上起跑點之前，毅力、耐力、能力、基本知識、對自己的認識……都是必須備妥的條件。為了讓年輕朋友在樸素的經驗裡，可以有更多的參考；也為了接續前人創社時對社會教育的使命，我們特為邀請社會上不同領域的前輩們，以他們的歷練和觀察，提供大家一段叮囑、一份期待和一些建議，讓大家能藉由更多的面向來評估自己：什麼樣的「好」最適合自己；什麼樣的資產是自己絕對要好好守住的珍寶；什麼樣的方法是讓自己愈來愈好的途徑。

我們盡量完整呈現名家們的文字原貌，希望年輕朋友能從他們的貼心私房話裡，獲得充分的信心與鼓勵，並創造出自己大好的未來。

出版緣起

- 1 王小棣……………珍惜無可取代的朋友 08
- 2 孔繁錦……………青春真好 14
- 3 任培豪……………功夫就是我的人生 21
- 4 朱學恆……………找到你的方向 29
- 5 李家同……………給青少年朋友的一封信 35
- 6 李偉文……………我們永遠都有選擇的機會 42
- 7 李筱瑜……………找到生命中某個領域的熱情 49
- 8 林 良……………從自學中找到責任與熱情 58
- 9 姚仁祿……………星空之下，永遠有路 64
- 10 紀 政……………是什麼動力讓你堅定 70
- 11 洪 蘭……………用好書開啟心智，造就璀璨人生 76
- 12 徐增峰……………興趣與事業結合的花最美 83
- 13 張大光……………珍惜我的 22 K 92

- 14 陳朝寶……………空白又充足的往事 101
- 15 張 楚……………生命中每一件事都是好事 108
- 16 黃仕傑……………隨時充滿正面想法 115
- 17 黃美廉……………把握青春，活出生命的色彩！ 122
- 18 黃韋嘉……………善良，是一種溫暖能力 129
- 19 游乾桂……………插上翅膀的追夢少年 139
- 20 楊力州……………簡單的幸福 147
- 21 葉丙成……………人生最該追求的一張標籤 153
- 22 詹武龍……………人生沒有對錯 161
- 23 楊 索……………栽培你自己 168
- 24 廖玉蕙……………從一場朗讀比賽開始 175
- 25 鄭石岩……………拼湊出美好的人生 182
- 26 劉克襄……………一位布農族少年的山行 189
- 27 劉 軒……………Made In Taiwan 196

1

珍惜無可取代的朋友

（王小棣口述 吳怡靜記錄）

最IN觀點

它不作聲，不表示它沒感覺，你對它有意無意的傷害，它都會照單全收。千萬不要等它負荷不了，帶著你一起倒下，才發現它有多重要。

生命裡重要的元素很多，但是有一項我覺得格外珍貴的資產，卻往往因為它忠誠和任勞任怨的特質而受到年輕人忽視。

朋友非常重要。在我還是國小、國中生的時候，不管是家裡的事還是學校的功課，都讓我無聊得提不起勁，就只有鄰居、朋友一聲吆喝讓我馬上清醒，精神百倍的衝出去玩。如果學校是一個困住我的池塘，朋友就是我的空氣和水草，沒有他們，我早就窒息了。

好朋友能夠陪你一起做很多事。一起玩、一起被處罰；一起哭、一起笑。但是，你有沒有想過，除了這些來來去去，讓你開心、陪你生氣的朋友之外，還有一個總是陪著你經歷所有事情，對你不離不棄，毫無怨言的、更親密的朋友呢？

放心，我要說的不是你媽媽，而是——你的身體。在你的年紀，「身體」幾乎不會向你發出任何抗議，因為它還很耐操。但是，任何耐操的東西都是有限度的，它會因為你的不珍惜而日漸損耗，也會因為時間的累積而慢慢老舊，就像你過去曾經喜愛的鉛筆盒、衣服或精挑細選的遊戲機，最後總不免



因為舊了、壞了、不能用、不適用了而遭到淘汰。

人的身體就是這樣，它帶著你誕生在這個世界上，也會帶著你從這個世界消逝；它是你最好的朋友，也是你無法躲避的敵人。只是年輕時常因感受不到它的變化，而任意使喚它，過度消耗它，以為睡上一覺，它就會自動補滿你對它的虧欠。

其實並不是那樣。它不作聲，不表示它沒感覺，你對它有意無意的傷害，它都會照單全收。千萬不要等它負荷不了，帶著你一起倒下，才發現它有多重要。

我在拍《大醫院小醫師》這部電視劇的時候，馬志翔飾演的實習醫師遇到一個跌斷手骨的小孩，這個小孩對他媽媽大吼大叫，完全不能體諒媽媽因為擔心而叨唸她。實習醫師想了很多方法和小孩溝通，最後跟他說：「骨

頭是你的好朋友，你弄壞它了，沒有人能替你承受。」（確實的臺詞有點忘了）是啊，你對朋友不好，朋友怎麼會對你好呢？

好朋友什麼祕密都會與你分享共擔，你也必須遵守跟它訂下的所有約定。假使你不傾聽它的訴說，或不為它著想，就很可能失去這個朋友。

因此，如果我能夠給年輕的你一點真心的建議，我希望你跟你的身體做一個一生的約定：

好好對待它，它也會好好待你。

健康的體魄可以成為發光發熱的基石。無論你未來做什麼，或去了哪裡，一定要珍惜你這個最好的、無可取代的朋友。

待發的曙光

王小棣

燦爛的 不只是照著你的太陽
也是你還帶著稚氣的笑臉

有時在馬路上看到你和同學 他一言你一語說得開心

有時捷運上看到你寂寞的看著窗外 或沉迷專注的玩著遊戲

少年時光像黃金珠寶一樣 被你自在揮灑

擦肩而過的人們 沉默分享甚而微笑了

祝福你呀 青春的孩子

日出的時候 記得有人等候你的光芒……



作者簡介

王小棣

王小棣是電影界很有魅力的「老師」導演。她熱情幽默，重視電影的社會溝通功能大於藝術表現。

三十年來她從未間斷的創作電影、電視、紀錄片、舞臺劇，同時還在臺北藝術大學和政治大學授課，並且號召青年電影工作者成立了電影創作聯盟T O F U，二〇一四年獲頒第十八屆國家文藝獎。作品形式豐富，劇本代表作《稻草人》、《香蕉天堂》、《飛天》、《我的神經病》、《擁抱大白熊》等分別獲得金馬獎及國外影展最佳原著劇本獎。《魔法阿媽》則是國內第一部獲得最佳影片的動畫片。民國百年受邀創作短片《釋放》。二〇一四年作品《剪刀·石頭·布》為第六屆國際兒童影展開幕片，二〇一五年她為臺灣文學改編戲劇作品系列——《閱讀時光》擔任監製並執導其中《行走的樹》、《大象》兩部短片。

8

從自學中找到責任與熱情

林良

最IN觀點

我喜歡文學，想靠寫作謀生，一直在練習。起初，我想用老家的廈門話來寫，但是有許多話寫不出來，寫出來了也沒人看得懂。我一再的探索，才知道寫詩，寫小說的人，寫的是國語。我覺得我也應該用國語去讀，用國語去寫才好。能探索出這條路來，我很高興。

一九四二年，日本偷襲珍珠港，對英美兩國宣戰，引發了太平洋戰爭。

我本來在萬國租界的「鼓浪嶼」讀書。我的學校是英國蘇格蘭教會辦的「英華書院」，剛讀完高中一年級，就要升入二年級。忽然消息傳來，聽說日本有意要接管我們的學校。我跟同在「英華」讀書的二弟，因此就停學在家。

父親不反對我們停學，特地安排我們去學習一項謀生的技能。二弟學的是刻圖章，我學的是修理鐘錶。最初的功課是修理簡單的鬧鐘，請了一位老師父到家裡來教。那一段日子，我每天除了學習一小時的鬧鐘拆解和組合，就沒有別的事好做了。

我喜歡文學，想靠寫作謀生，一直在練習。起初，我想用老家的廈門話來寫，但是有許多話寫不出來，寫出來了也沒人看得懂。我一再的探索，才知道寫詩，寫小說的人，寫的是國語。我覺得我也應該用國語去讀，用國語去寫才好。能探索出這條路來，我很高興。可是我的國語很差，我應該跟



誰學？不，我不找老師。我決定「自學」，自己為自己安排課程。

學國語的第一步是先要把「注音符號」學好。二弟的國文老師是北京人，不但發音標準，而且鼓勵學生學習注音符號。二弟把老師的本領都學會了，現在正好可以當我的老師。我跟他學注音符號的發音，至於練習的課程，就由我自己來編製。靠著各種不同的練習設計，我把注音符號磨練得很純熟，眼睛看到什麼符號，嘴裡就會發出那個聲音。

學會了注音符號，我覺得自己已經有能力研讀一般的國語課程。我在鼓浪嶼「黃家渡」碼頭附近的舊書店，找到了趙元任博士的《國語留聲機課本》和齊鐵恨先生的《國語教材》當我的課本。我能夠看得懂課本裡討論到的國語發音，是因為我已經學會注音符號。我潛心學習，成為一個默默研究國語的學生。

我知道「國語」指的是一種「聲音」，光是默默研究，不出聲練習是沒有用的。我終於找到了「商務印書館」出版的一套《民眾百科全書》，是一本一本的小冊子，書中每一個字都有注音符號的注音。這套書一共有七八十冊，一冊一個題材，最適合拿來練習朗讀，作為培養說話能力的教材。我整天手拿注音讀物，朗朗研習，就像一個舞臺上的演員。我的舉動引起了二弟的不安，一直勸我多喝開水，而且每天要安排時間休息。

我的發憤用功，結束在我們最後一次逃難的時候。當時並不覺得我的用功有什麼用處，但是那將近一年的努力，卻在後來決定了我一生的遭遇。

我們一家人最後一次的逃難，流落在福建的漳州，成為難民。好友介紹我到當地國民小學去教書，教小學四年級的國語和民眾班的民眾課本，我都能夠勝任。我開始用國語閱讀文學作品，並且用國語寫作，投稿，開始熱



作者簡介 林良

臺灣師範大學國文系國語科、淡江文理學院英文系畢業。曾任小學老師、新聞記者，歷任國語日報編輯、編譯主任、出版部經理、社長，二〇〇五年自《國

語日報社》董事長一職退休。曾主持中國廣播公司《國語閩南語對照教學》節目，中華民國兒童文學學會第一屆理事長，曾獲中國語文學會中國語文獎章、聯合國兒童基金會駐台聯絡處兒童讀物金書獎、中山文化基金會的文藝創作獎、臺灣省文藝作家協會兒童文學類第八屆中興文藝獎、信誼基金會幼兒文學特別貢獻獎、新聞局金鼎獎終身成就獎、全球華文文學星雲獎「特別獎」、第十六屆國家文藝獎等。著有散文集《小太陽》，兒童文學論文集《淺語的藝術》，兒童文學《我是一隻狐狸狗》、《林良爺爺的30封信》、《林良爺爺憶兒時》等，及翻譯圖書達兩百多冊。

愛上寫作。尤其是向老家廈門的教育局報名入選國語推行員到臺灣來工作，也都能勝任愉快，不發生困難。我無意中點燃的學習國語的熱情，就像播下了一顆種子一樣，後來竟能開花結果，這是我當初所沒想到的。如果當初我不動念學習國語，讓時間白白度過，對往後的日子會有怎樣的影響，就很難說了。

雖然後來我又進入大學去讀了幾年書，但是對那一年多的自學經驗卻非常珍惜，留下深刻的印象。由於自學，我體會到什麼是「對自己負責」，什麼是「探索知識的熱情」。有了熱情，人就變得單純，什麼事都採取正面的看法，高高興興的去做有益的事。

9

星空之下，永遠有路

姚仁祿

最IN觀點

他們的一小時，各自懷著「夢想」。因此，只要夠努力，夠有毅力，天上的星星，總會眨眼閃爍，鼓勵他們克服困難，同時，指引他們，正確的「夢想」之路。

宇宙浩瀚，七十年，只是一瞬，甚至，無關緊要……
人間七十寒暑，尺度完全不同，真正，非常難得……

難得人生

有人一生兢兢業業，生怕浪費時間……

卻也有人，一輩子隨意揮霍，覺得時間太多

有人說，時間就是金錢，不要浪費

這種，把時間，與金錢畫上等號的價值觀

似是而非，是不對的

時間，應該看成是「完成夢想」的機會，才對

怎麼說呢？



有三個人，各在生命中，花了一個小時

一個人，花一小時，努力的玩網路遊戲

「夢想」自己，能成為出色的網路程式設計家

另一個人，花一小時，陪伴著年華老去的長者

「夢想」與自己相處的老人，都能因此得到快樂晚年

又另一個人，花一小時，在餐廳努力打工

「夢想」自己，用心工作，可以貼補家用，減輕家長的負擔

他們的一小時，各自懷著「夢想」

因此，只要夠努力，夠有毅力

天上的星星，總會眨眼閃爍，鼓勵他們克服困難

同時，指引他們，正確的「夢想」之路

我的意思是什麼呢？

我們都有「夢想」，但，要勇敢的說出來，不要害怕

實踐夢想，都有「困難」，更要堅毅的面對，不要退縮

但是，更要知道，什麼樣的「夢想」，才是好的？



作者簡介

姚仁祿

一九五〇年生於臺灣臺北，知名思考者、創意人、設計家、作家、演講者與大型建築專案管理顧問；多年工作，以「設計」、「媒體」、「公共服務」與「學術服務」等四個領域為重心。現任大小創意齋、大小媒體、姚仁祿創意顧問公司的創辦人兼創意長，公視基金會董事，華視股份有限公司董事，誠品生活獨立董事，國立故宮博物院指導委員，台新銀行公益慈善基金會董事，臺北101董事，冠德玉山教育基金會董事，趨勢教育基金會董事，國家表演藝術中心董事。著有《創意姚言》《星空之下永遠有路》等書，文章經常發表於遠見雜誌專欄網路平臺。曾任東海大學建築系教授、課座教授及臺北藝術大學講座教授。二〇一二年獲頒第十七屆中華民國斐陶斐榮譽學會「傑出成就獎」。

我的看法是

想做善人，幫助弱勢的「無私夢想」

想做好人，提高人品的「品德夢想」

這些，都是「好夢想」

面對這樣的「好夢想」

請您相信

星空之下，永遠有路

請勇敢跨步向前，學習七十年前的「東方少年」