

115 年度臺北市國中經典閱讀 7-8月

《深夜加油站遇見蘇格拉底》

- 一、兩人初次見面時
- 二、丹車禍受傷後
- 三、丹在一九六八年全國大學錦標賽奪冠後

金華國中 8年14班 林柚希

一、兩人初次見面時

關鍵對話

當蘇格拉底發現丹內心的煩躁與混亂因而對他說道...(p.99)

「『心智』是在腦部浮盪的虛幻投影，包含了所有隨機出現、未加控制的思緒，這些思緒從潛意識潺潺湧進知覺狀態當中。意識並非心智，知覺並非心智，專注力並非心智。心智是障礙，是使情況惡化的事物，是人類的一種進化錯誤，是在做造人實驗時產生的原始弱點。心智對我並沒有用處。」

「這是個好辦法，不過有不良的副作用。腦子可以是一項工具，它能記起電話號碼、解開數學題目或寫詩。它就是以這種方式為身體其他部位工作，好像一具曳引機。不過，如果你怎樣都無法停止去思考數學題目或電話號碼，或者老是不由自主在想一些惱人的思緒或記憶，這時就不是你的腦子在運作，而是你的心智在漫遊。接著，心智就會控制你，曳引機就不聽使喚了」

一、兩人初次見面時

生活反思

平時在練習中提琴時，往往都會為了想要演奏出最完美、最漂亮的音樂而絞盡腦汁去思考各種練習的方法，苛求每一顆音符的表現，但在屢次練習後卻換來無數次的失敗，思緒逐漸變得混亂，最終任何一點小差錯都可能成為壓垮我的最後一根稻草，失去了耐心更是走向自暴自棄，「為什麼我始終無法成功？」、「倘若我和其他人一樣厲害的話，結果是不是就有所不同？」，越是心煩意亂越是無法正常發揮，不再是起初單純想要好好努力，而是成了對一切感到無比厭煩。

蘇格拉底的話點醒了我，「心智」會造就思緒繁雜、「心智」會使事物情況惡化，真正壓垮我的並不是演奏得不夠完美的那顆音符，而是失控的「心智」一再作祟。就從最簡單的深呼吸開始也好，面對困境不要急著自我否定，閉上雙眼冷靜一下，去理性分析自己哪些地方已經做得很好、哪裡還需要更多的改進，平復情緒後再開始練習。唯有暫停「心智」的運作，去正視自己現在的情況且理性分析，從它手上搶回原屬於自己的主導權，才不會被「心智」這個桎梏所束縛，最終邁向放棄。

二、丹車禍受傷後

關鍵對話

當蘇格拉底察覺到丹的憤怒後對他說道...(p.182)

「恐懼和憂傷會抑制行動，怒氣則會激發行動。一旦你學會善用你的怒氣，就可化恐懼和憂傷為怒氣，接著化怒氣為行動。這正是內在魔法裡的身體祕密。」

「如果我連自己的情緒都控制不了，又怎麼能控制自己的習慣呢？」

「你不必控制情緒，」他說：「情緒就跟氣象變化一樣，是自然現象，有時是恐懼，有時是憂傷或憤怒。情緒並不是問題所在，關鍵在於如何將情緒的能量轉化為積極的行動。」

二、丹車禍受傷後

生活反思

平時在課業上，一次的考試失利、一次的表現不佳、一次的不如預期，往往最後都陷入情緒的泥淖中，原本的笑靨不再，取而代之的是滿懷的怨恨，怨恨自己不夠努力、怨恨自己無法照常發揮，被失敗後的恐懼所阻攔，對於下一次的嘗試感到踟躕，甚至因為害怕再次跌倒，最終選擇止步於當下。

蘇格拉底告訴了我，這份怨恨與不甘心，其實蘊含著極其龐大的能量——關鍵在於如何使用它。「為了要做得比上一次更好」、「為了不要再次淪落到現在的地步」，與其被恐懼所困，不如將其化作下一次嘗試的動力，失敗了便再次站起。「恐懼」並不能成為躊躇的理由，只要能做到接納它、善用它，不讓渡思緒的主導權，那麼它便能成為再次前進的動力。反之，一味地耽溺於憂傷便會被情緒所控制。

三、丹在一九六八年全國大學錦標賽奪冠後

關鍵對話

在丹因為車禍後憑藉著復健的康復再次練習時，蘇格拉底前去體育館看丹練習體操，對他說道...(p.256)

「冥想一個行動有別於從事這個行動。所謂做事，其中必定有個做這件事的人，得有個自覺的『某人』來從事這個行動。但是在冥想一個行動時，你就已經放下對結果的執念，當中再也沒有一個『你』要去做什麼。你一旦忘了自己，就變成你所做的事物，因此你的行動就自由、自動自發了，同時不再有野心、抑制或恐懼。」

最終在丹拿下冠軍後，他突破了對於結果的「執著」...(p.262)

「然後，一切就結束了。等待已久的目標達成了，到了那當頭我方才領悟到，掌聲、分數和勝利都不再一樣了。我改變了很多；我對勝利的追求總算結束了。」

三、丹在一九六八年全國大學錦標賽奪冠後

生活反思

無論是在課業上抑或是在弦樂團，往往都會被一次的「結果」所禁錮，正因為一次小小的失常而無法達到理想的成果後便會忘卻一路上的努力以及收穫，取而代之的是耽溺於失敗的沉痛，「一定要證明給所有人看我能夠成功」、「我絕對不能讓這段時間的努力就此作廢」，我的焦點逐漸被「結果」給佔據，明明「結果」只不過是個附屬品，真正有意義的是其中的「過程」，卻因為一再的失敗產生了無形的壓力，而逐漸否定自己所有的努力。桌球好手莊智淵曾經在訪談中提到：「在賽場上有沒有盡力；只要盡力過，就沒什麼好遺憾。」只要盡力去做，無論結果如何，過程中的磨練早已提升了自己的實力，這才是最寶貴的。

蘇格拉底告訴了我，要放下那個對於「結果」的執念，體會「過程」的點滴，最根本的初衷就是因為熱愛而非最終的榮利，每日一點點的進步、享受練習時最純粹的快樂，試著聚焦於「過程」。沒有了一味追求成果的囿囿、不被一個目標所困，反而能更自由、抱持更放鬆的態度去正視接下來的路程。無論是考試抑或是比賽的當下，將腦中繁複的念頭放下，才能冷靜且專注地面對接下來的挑戰。

- 不要被一時的情緒沖昏了頭，冷靜下來後再繼續往前走；
- 不要讓恐懼成為藉口，將它化作前進的動力；
- 不要過度耽溺於「結果」，「過程」才是最有意義的。

——《深夜加油站遇見蘇格拉底》讀後心得完