

《深夜加油站遇見蘇格拉底》

九信 07 郭育嫻

一、兩人初次見面時

💡 關鍵對話簡述：

丹是一位生活充實且豐富的大學生，他熱愛體操，日復一日和隊友們一起訓練，晚上的他則常常與朋友聚餐，但在看似美好的生活中，丹面臨失眠問題，深夜來到加油站遇到了蘇格拉底。蘇格拉底看穿了丹焦躁不安的情緒，還有自以為是的態度，他問丹：「**你真的開心嗎？**」蘇格拉底指出丹雖然過著令人羨慕的生活，交友方面十分發達，也很受異性歡迎，卻從未真正「清空心靈」，腦袋裡塞滿了別人灌輸的訊息與對未來的焦慮。這讓丹開始意識到，真正的智慧與快樂不在於累積多少頭銜，而是在於擺脫雜念，專注於當下的自己。

♥ 個人具體例子與反思：

我曾一次次迷失在錯縱複雜的人際關係裡，我個性敏感且不善言辭，嚮往良好穩定的人際關係，分組或是聚會時總是習慣犧牲自身感受，阿諛奉承他人，避免紛爭，只為了換取看似融洽的朋友圈。那段時間，表面上我每天都跟著小團體熱鬧度過，但有誰能真正走進我內心？

「你真的開心嗎？」不，那時的我一點也不開心，那種人際關係簡直是金玉其外，敗絮其中，就像蘇格拉底提醒丹的一樣，我過去累積的各種「討好社交技巧」，只不過是用來掩飾內心不安的偽裝，並不能帶來真實的快樂。現在我明白，雖然難免還是在意他人眼光，但我不再盲目迎合，比起奉承他人，我更注重自己是否開心，所作所為是否專注於自己內心最真實的感受。

二、丹車禍受傷後

💡 關鍵對話簡述：

丹遭遇嚴重車禍導致腿部骨折，醫生宣告他可能再也無法從事體操運動，這對視體操為人生唯一目標的丹無疑是重大的打擊。在極度絕望中，蘇格拉底引導他重新振作，告訴他：「蘇格拉底提醒丹，體操不是他生活的全部，也不是定義他價值的

唯一標準，苦難只是一個過程，**任何事都有意義，這次車禍也不例外**，真正重要的是專注於當下的每一步修煉，而非執著於過去的輝煌或未來的恐懼。

♥ 個人具體例子與反思：

我熱愛下廚，各種料理我都熱衷於學習，唯獨我自己最愛吃的布丁，是我至今仍無法成功的項目，在繁忙的生活中，我不僅僅面臨升學壓力，還有一疊疊厚厚的題本等著我完成，我不惜早起實驗，在失敗中做出調整與修正，甚至存錢購買用具和食譜，但我嘗試了九次，無一例外以失敗告終，布丁口感味如嚼蠟，我十分灰心，但正如同故事中蘇格拉底告訴丹的那樣，**「戰士不會放棄他所熱愛的事，他在他所做的事中找到愛。」**也許我是敗給了我的急性子，我太想知道結果是否成功，而忽略了烘焙所需要的耐心。

三、丹在一九六八年全國大學錦標賽奪冠後

💬 關鍵對話簡述：

蘇格拉底帶丹長途跋涉登山，說有為他準備的驚喜，當丹終於登頂時，蘇格拉底只是給他看一塊平凡的石頭，丹顯得非常失落，蘇格拉底點破了他的盲點，指出**「旅程才是帶來快樂的原因，而不是目的地」**，丹在上山的過程中，滿懷著對驚喜的憧憬，那才是最可貴的。丹歷經艱苦的復健與心性修練，終於重返賽場並在錦標賽中奪得金牌。他心無旁騖的完成了比賽，去除內心的雜念，他變得更加強大。金牌只是一個瞬間的結果，真正的價值與成長早已留在每天專注訓練、突破自我、活在當下的過程之中。

♥ 個人具體例子與反思：

八年級的合唱比賽，我擔任班上的鋼琴伴奏。面對這個未知的挑戰，我日復一日地和同學們練習，希望班級能取得佳績，同時也暗自期許自己能獲得「最佳伴奏獎」。那段日子，每個中午我都會與大家反覆磨合。最終，我們班榮獲了冠軍，而我卻與「最佳伴奏獎」擦肩而過。那一刻，我難掩失落的情緒，甚至開始懷疑自己的實力與付出。後來，我才真正明白了故事中蘇格拉底所說的**「旅程才是帶來快樂的原因，而不是目的地」**。當我重新回顧這段時光，發現最珍貴的寶藏早已藏在過程之中：在一次次的合奏中我學會了團隊合作，甚至在練唱的契機下，與冷戰多個月的好友重歸舊好，並一起享受了琴聲與歌聲交融的快樂。那張沒拿到的個人獎狀，就像蘇格拉底展示給丹看的那塊普通石頭；而與夥伴們共同努力、解開心結的點點滴滴，才是真正的驚喜。