

丹·米爾曼大學階段遇見一位加油站男性員工，這位男子與丹之間以一連串精彩的對話結下緣分，讓丹最後決定稱這位男子為「蘇格拉底」。

請根據下列不同時期發生的事件，先簡述丹與蘇格拉底之間在該時期的關鍵對話，再用你生活周遭發生的具體例子進行回應與反思。

- 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

1. 兩人初次見面時

關鍵對話簡述

丹第一次在深夜的加油站遇見蘇格拉底時，對這位看似普通的老人感到非常好奇，尤其發現他竟然能做出超乎常人的動作。丹一直想知道蘇格拉底究竟是誰、為什麼這麼厲害，但蘇格拉底並沒有直接回答，而是反問丹許多問題，讓他開始思考自己真正了解多少事情。

蘇格拉底也讓丹明白，他雖然是一名優秀的體操選手，生活看起來很成功，但內心其實充滿焦慮和困惑。他告訴丹，一個人知道很多事情，不代表真正理解人生；重要的是學習活在當下。

生活中的具體例子

有一次考試前，我一直很緊張，腦中不斷想著：「如果這次考不好怎麼辦？排名會不會退步？」結果因為一直擔心還沒發生的事情，反而沒有辦法專心讀眼前的內容。

後來我發現，與其一直想著考試結果，不如先把現在要讀的這一頁讀完，把不會的題目弄懂。

回應與反思

這讓我想到丹剛遇見蘇格拉底的時候。他總是想知道答案，卻沒有真正注意自己現在的狀態。我覺得生活中也常常會這樣，明明事情還沒發生，就先花很多時間擔心。

所以我認為，與其一直焦慮未來，不如先做好眼前能做的事情。雖然這樣不一定可以保證成功，但至少能讓自己比較專心，也比較不容易被焦慮影響。

2. 丹車禍受傷後

關鍵對話簡述

丹發生車禍、雙腿嚴重受傷後，原本的生活幾乎完全改變。他一直把體操視為自己人生中最重要的事情，因此受傷後，他感到非常痛苦，也覺得自己的未來可能已經結束。

蘇格拉底則讓他明白，人不能只因為失去某件重要的東西，就認為自己的人生沒有價值。他希望丹不要一直沉浸在「以前的自己」之中，而是接受現在的狀況，重新學習、重新開始。

生活中的具體例子

例如有一次我很認真準備一個考試或作業，本來覺得自己應該可以表現得很好，但最後結果卻沒有想像中理想。當時可能會覺得：「我明明花了那麼多時間，為什麼還是這樣？」

一開始我可能會一直想著自己的失敗，但後來如果重新去看錯的地方，就會發現自己其實還是可以從中找到問題，例如讀書方法不適合，或是有些地方只是沒有真正理解。

回應與反思

丹的經歷讓我了解到，遇到挫折時，最困難的不一定是失敗本身，而是接受自己現在和以前不一樣。

我覺得失敗的時候，難過是很正常的，不一定要假裝自己完全不在意。但在難過之後，還是可以慢慢想：「那我現在還能做什麼？」

丹從受傷後重新開始，也讓我明白：一次失敗或挫折，不代表整個人都失敗了。重要的是不要一直停留在失去的事情上，而是慢慢找出下一步。

3. 丹在1968年全國大學錦標賽奪冠後

關鍵對話簡述

丹最後在1968年的全國大學錦標賽中獲得冠軍，完成了自己原本非常重視的目標。過去的他可能認為，只要得到冠軍，就代表自己成功，也會因此獲得真正的快樂。

但是經歷了蘇格拉底的教導和車禍後，丹已經有了不同的想法。他逐漸明白，冠軍只是人生中的一個結果，而不是人生全部的意義。

蘇格拉底想讓他了解，真正重要的不是最後站上領獎台的那一刻，而是在整個過程中，他學會了什麼、改變了什麼。

生活中的具體例子

例如在學校參加比賽時，原本可能會覺得一定要得到第一名才算成功。如果最後真的得獎，當下當然會很開心，但過了一段時間後，獎狀可能就放在抽屜裡，而生活還是會繼續。

反而是在準備比賽的過程中，例如和同學一起練習、克服原本不會的部分，或是在表現不好時重新調整，這些經驗可能會留下比較久。

回應與反思

這讓我覺得，目標和成功當然很重要，但不能把「結果」當成唯一的價值。

如果一個人認為只有第一名才值得高興，那麼大部分的時間可能都會在擔心失敗。但如果能夠重視努力的過程，就算最後沒有得到最好的結果，也還是可以從中學到東西。

丹最後的改變讓我印象很深，因為他真正得到的不只是冠軍，而是開始明白：人生不是一直等待某個「成功的瞬間」，而是在每一個過程中學習如何面對自己。

總結

我覺得丹和蘇格拉底之間的關係，就像是一個一直追求答案的學生，遇到了一位不直接給答案、卻不斷讓他思考的老師。從第一次見面、車禍受傷，到最後獲得冠軍，丹最大的改變不是體操技術，而是他看待人生的方式。

以前的他只在意「我要得到什麼」，後來的他開始思考「我現在正在經歷什麼」。這也讓我明白，生活中不管是考試、比賽或遇到挫折，都不需要只用成功或失敗來判斷自己的價值。比起一直追著最後的結果，能夠認真面對現在、從經驗中學習，或許才是更重要的事。

完成！