

1、兩人初次見面時

(書籍情節)

丹在凌晨三點多走進通宵加油站，因反覆惡夢而心煩；他遇見一位言行奇特的老員工，驚訝於老人竟然能瞬間跳上屋頂，後來稱他「蘇格拉底」。丹自恃是充滿天賦的全國體操冠軍，蘇格拉底卻直言丹空有滿腦子的知識、驕傲與雜念，卻對自己內心與當下的生活一無所知。這打破了丹的傲慢。

- 蘇格拉底直接問丹：「你快樂嗎？」並指出丹雖外在成功（體操冠軍、學業優異），內心卻被焦慮、比較與對未來的執著困住。
- 蘇格拉底強調：知識不等於智慧，真正的改變要透過行動與覺察；他提醒丹要為自己的生活負責，而不是怪環境或他人。
- 他提出核心觀念：「快樂的祕密不在於追求更多，而在於培養少欲的能力」，並引導丹學習活在當下。

我的反思:以前買東西的時候，我常常是因為看到別人有某樣新東西,才突然覺得自己也很想要。其實一開始根本沒有需要,但看久了就會一直想「如果我也有就好了」。真的買到之後,一開始確實很開心,可是過沒多久,注意力又會被別的新東西吸引,然後又開始想要下一樣東西。

這讓我想到蘇格拉底那句「快樂的祕密不在於追求更多,而在於培養少欲的能力」。以前我一直把「得到想要的東西」當成快樂的來源,後來才發現,想要的東西越多,反而越容易不滿足。真正的滿足感,不是靠一直擁有更多東西堆出來的,而是能好好珍惜自己現在已經有的,不讓快樂一直被新的欲望牽著走。

2、丹車禍受傷後

(書籍情節)

丹發生嚴重車禍，大腿骨碎裂，醫生宣判他可能再也無法重返體操界，丹陷入絕望。蘇格拉底告訴他，這場災難其實是一個「訓練」。他教導丹要放下對「體操運動員」這個外在身份的執著，並明白生命中發生的每一件事都有其意義，痛苦是最好的老師。

- 蘇格拉底告訴他：「意外就是你的訓練。生命是選擇。你可以選擇當受害者，也可以選擇當任何人。」
- 他強調：「戰士行動，愚者反應。」並要丹放下對未來的恐懼與對過去的懊悔，專注於「現在、此地、這一刻」。
- 蘇格拉底也說：「戰士不是關於完美或勝利，而是關於絕對的脆弱；那才是真正的勇氣。」引導丹接納傷痛，把復健變成修行。

我的反思:我暑假從日本旅行回來後,因為前幾天過得比較輕鬆,加上回家時間又晚,作息整個被打亂。回到原本要讀書的生活步調時,我一度覺得自己特別浮躁,完全不想念書,又覺得進度好像落後了,越想就越焦慮,甚至會因為「今天沒有好好讀書」而責怪自己。

那時候我才突然意識到,一手緊抓著已經過去的事,另一隻手又抓著還沒到來的未來不放,其實根本沒有一隻手是空出來抓住「現在」的。後來我發現,一直後悔前幾天沒讀書,並不會讓進度自己補回來;真正能改變現況的,是把注意力拉回現在——比如先完成今天安排的一個小目標,再慢慢找回讀書的節奏。這讓我體會到蘇格拉底說的「生命是選擇」:過去的時間我改變不了,但現在要怎麼做,是我可以

決定的。與其一直懊悔過去,不如把眼前能做的事情先做好。

3、丹在一九六八年全國大學錦標賽奪冠後

（書籍情節）

丹經歷磨練重回賽場並成功奪冠，但他發現拿到金牌的狂喜非常短暫，隨之而來的是空虛，他問蘇格拉底為什麼。蘇格拉底讓他明白：目標本身並不能帶來永久的快樂，「過程」才是。真正讓人幸福的是專注於每一個動作的當下，而不是終點的那面獎牌。

- 蘇格拉底再次提醒：真正的富有來自「幸福＝滿足÷慾望」，他自稱富有，因為他培養了「想要更少」的能力。
- 丹逐漸體悟：勝利只是過程的一個點，真正的自由在於不被勝利或失敗定義，能在此刻清醒地活著。

我的反思:我曾經很期待一趟旅行,出發前一直想著到了當地一定要去很多景點、吃很多東西,也希望每天都能照計畫走。但實際旅行的時候才發現,最開心的時刻反而不是那些事先安排好的行程,而是跟家人一起慢慢走、看到什麼有趣的東西,或是臨時改變計畫的那些瞬間。

這讓我想到丹最後體悟到的事:人生的意義不一定只在最後「得到了什麼」,過程本身也很重要。如果一直只想著下一個目的地、下一件事,反而會忽略掉眼前正在發生的事情。所以我覺得,真正的滿足感不是等到達成所有目標之後才會出現,而是能不能好好珍惜自己正在經歷的當下。