

一、兩人初次見面時

●關鍵對話：丹當時心態很傲慢，以為自己什麼都懂；蘇格拉底指出了他心中的混亂，讓他意識到「知道」和做到是兩回事，並教他要學會拋開心中的雜念。

這時候在為之後的「戰士之路」做準備。

P52「你要是想平安通過接下來的考驗，就需要擁有更多的能量。你必須清除身體的緊繃，拋棄腦中陳腐的想法，敞開心靈，接受慈愛。」

P54「後來幾天，我都心煩意亂……，我心想，我何苦像個傻瓜似的坐在加油站裡？在這裡，在我的領域中，我可是很受人欣賞與尊敬。」

●生活周遭發生的事：國小升初中的那段時間，我有報名一個補習的課程，一班有三、四十幾個人。行程很豐富，有團康遊戲，有看電影，當然也有先修課程，包括國、英、數。生，每次上完會進行小考，我算是班上的「學霸」，每次都考接近滿分，有次還考全班第一名被老師請冰淇淋，我因此感到越來越驕傲。直到班上轉來一位新同學，就坐在我旁邊，之後她小考都考得比我更高分，剛開始覺得沒什麼，但漸漸的，同學的目光開始轉移到她那邊，我不服氣，開始反思，究竟要怎麼做才能超過她。後來我仔細觀查，除了成績方面，我發現自己做事比較粗魯衝動，動不動就大聲，而相反的她理性沉穩，當同學有困難，她總是能很好地協助問題，展現出真正的能力與修養。這讓我意識到自己的不足與傲慢，我也明白真正的成長是學會謙虛。我決定拋開以前自滿的想法，努力學習她的優點，一步步提升自己。

二、丹車禍受傷後

●關鍵對話：丹因為骨折面臨人生低潮，以為運動生涯全毀。蘇格拉底告訴他「事情本身沒有好壞，全看怎麼對待，一切都有目的，教他專注於當下，不要被過去與未來的恐懼綁架。」

P167「丹尼，並沒有所謂的意外，每一件事情都是一項功課。相信你的生命，一切都有目的，一個目的，一個目的，一個目的。」

P263「……你可以控制你的努力，卻無法左右結果。盡你所能，其他的就交給上蒼。」

●生活周遭發生的事：我國小六年級時，曾經覺得身邊的人或同學不太在意我，有次請假完回到班上，還被同學說：「你在不在沒什麼差別。」那段時間真的很孤獨，每次下課都只能坐在位子上發呆，也很在意別人的目光與態度，甚至陷入低潮，覺得自己好像不夠好。

就在我快撐不下去時，有一位同學主動找我說話，知道我沒事做，就推薦幾本書給我，我也開始試著看書，逐漸變成興趣，而且我之後也跟她分享心得，接著一起聊了更多，於是我們成為了好朋友。我們曾在樓梯上一起分享巧克力，一起做科展，畢業也和其他朋友一同歡樂，最後畢業典禮，我們還拍了影片做紀念。那一刻我才領悟，不必為了得不到大家的關注而沮喪，只要珍惜身邊真正關心自己的朋友，並專注於自己。

的朋友，並專注於自己當下的成長與生活，就能找回內心的平靜與力量。

三、丹在一九六八年全國錦標賽奪冠後

關鍵對話：經過一些「特訓」後，丹終於拿到金牌，但發現「追求目標的過程」遠比「拿到獎牌的那一刻」更有價值。真正的快樂來自於過程的專注，而不是結果榮譽。
P.262「我終於看穿了雲層，看到自己始終沒有學會如何樂在生活，而只會追逐成就。我終生都在追逐幸福，卻始終找不到。」……，我的種種成就卻沒有使我變得快樂

一點，充實一點。

生活周遭發生的事：上學期全班分組做線上探究報告，老師會利用星期五的第三、四節借平板車讓我們聚在一起蒐集資料、討論，按照步驟一步步完成，最後是成品上傳，公布獲獎名單時上面雖然沒有我們小隊的名字，但我覺得已經盡力，其實重要的不是有沒有得獎，而是完成報告的過程。除了星期五那兩節課，我們三個人，在資訊科技課上發現可以共享文件而雀躍，某次導師還借了電腦教室，為了趕進度，我們差點吃不到午餐。最印象深刻的一次，就是回家後，用LINE通話保持聯繫，在電端硬碟的共享文件上一起創造，在時不時的閒話當中，完成了報告，關掉通話，望向窗臺，早已一片漆黑。正是有這些曾經一起奮鬥的回憶，讓我為此感到快樂。