

以書映光～115 年 7-8 月《深夜加油站遇見蘇格拉底》

81636 陳志銓

一、 兩人初次見面時

- **關鍵對話：**兩人在深夜的加油站初次相遇。丹當時是個驕傲的體操員，自認擁有很多東西，內心卻充滿焦慮且常常失眠。蘇格拉底點出丹以為自己懂得很多，實際上對自己的心靈一無所知，並指出丹滿腦子都是垃圾。蘇格拉底告訴他：「拋開腦袋裡的垃圾。清空你的心靈，唯一重要的時刻就是『現在』。」
- **實例：**在大考前，我常像丹一樣，明明書都讀完了，躺在床上卻一直胡思亂想：「萬一考砸怎麼辦？」。這些雜念導致焦慮和失眠，隔天反而精神渙散。
- **反思：**這些焦慮就是蘇格拉底所說的「腦袋裡的垃圾」。我們常把力氣消耗在還沒發生的「未來」或無可改變的「過去」，卻忽略了眼前能掌控的「現在」。清空大腦，才是找回內心平靜的方法。

二、 丹車禍受傷後

- **關鍵對話：**丹遭遇嚴重車禍，大腿骨碎裂，醫生判斷他可能再也無法從事體操運動，這對丹是重大的打擊。此時蘇格拉底卻告訴他，這場車禍其實是一份「禮物」和一場「訓練」。蘇格拉

底說：「戰士從來就沒有平凡的時刻。戰士不會放棄他所熱愛的事，他是在他所做的事中找到愛。」

- **實例：**我的朋友曾為了比賽練習很久，卻在決賽前兩週因意外導致無法參賽。他當時陷入極度絕望，覺得過去的努力全部白費，甚至想永遠放棄。
- **反思：**面對突如其來的打擊，我們習慣將其視為災難。但如同蘇格拉底的指引，挫折是拆解我們對「特定身份」過度執著的機會。受傷讓丹學習如何「純粹地」熱愛體操，而非為了名利。當生命奪走我們某種能力時，正是讓我們學會活在當下的時刻。

三、 丹在一九六八年全國大學錦標賽奪冠後

- **關鍵對話：**丹歷經千辛萬苦重回賽場，並在一九六八年的全國大賽中成功奪得金牌。然而，站在領獎台上的丹卻感受到非常空虛，他發現金牌並沒有帶來永遠的快樂。蘇格拉底藉此點醒他：「旅程才是帶來快樂的原因，而不是終點。」
- **實例：**在生活中，我們常陷入「只要…就能快樂」的陷阱。例如經歷了數個月的苦讀，終於拿到校排第一名。在得到的那一瞬間確實很快樂，但那種快樂感通常維持不到幾天，緊接著又是下一輪的空虛與追求。

- **反思：**如果我們把快樂寄託在結果上，那在抵達終點前的漫長歲月都變成了痛苦的折磨。奪冠後的空虛證實金牌只是附加品，真正讓我們成長的，是那些在體育館揮灑汗水的「旅程」。