

《深夜加油站遇見蘇格拉底》反思—如果我遇見蘇格拉底

泰北高中國中部 官貝娜

場合一：丹與蘇格拉底的初次見面

在丹與蘇格拉底兩人的對話中，丹一度明顯對蘇格拉底的回答感到不耐煩，這時，蘇格拉底提醒他，不要一直針對外在的表象持續追問：「**重要的是在問題之外的事物。**」儘管這時的丹還未察覺蘇格拉底為何這樣說，但我卻開始為自己的經驗反省。

★我的反思

我很容易因固執在某個問題上而忽略了最重要的部分，像丹一樣。就像曾經有一天，爸爸下班回家時，一進門，我便邀請他一起玩遊戲，那天爸爸也許是因為工作忙碌而心情不好吧，他立即回應我：應該複習作業而不是遊玩，我們就因此吵了起來。那時我沒有控制自己的情緒，一直認為父母下班就應該陪伴孩子，反而忽略了對爸爸的體諒和尊重。

看到蘇格拉底所說的這句話，我體會到當與親愛的人為了小事爭吵時，別忘了彼此間的深厚感情，把這份感情當成最重要的事，才能彼此尊重與理解。有時一味的去追求事情原因，並不是第一要務，這就是蘇格拉底帶給我的第一門課題。

場合二：丹車禍受傷後

丹因車禍受傷之後，蘇格拉底在探病時告訴他，遇到挫折該如何化解。那時的丹因為可能無法繼續練體操而感到懊惱、憤怒，蘇格拉底提醒他：「**恐懼和憂傷會抑制行動，怒氣則會激發行動。一旦你學會善用你的怒氣，就可化恐懼為怒氣，接著化怒氣為行動。**」這不只是教導丹，更是帶給我很大的啟發。

★我的反思

在我們的人生中，是否有過憂傷、害怕，又或者是憤怒的情緒呢？

在我國小時曾參加過校內的語文競賽，明明犧牲了很多的時間去練習，卻只得到普通成績。在懊惱與失望過後，我的這份不甘心，在老師的鼓勵下漸漸化為行動，我利用接下來的一年時間，鍥而不捨的練習，最終不只是在校內奪

冠，更代表學校參加臺北市的競賽，取得佳作的成績。

這個經驗完全符合蘇格拉底說的：「化怒氣為行動」，把情緒當作工具，鼓舞自己邁向目標，這是我從書中體會到的成功祕訣，我往後會妥善運用它。

場合三：丹在一九六八年全國大學錦標賽奪冠後

當丹在全國大學錦標賽奪冠後，這是一項了不起的成就。但丹在達成目標後，卻開始感到迷茫。蘇格拉底對丹的建議是：快樂不應該只是建築在滿足欲望之上，「快樂的祕密就是在於培養少欲的能力」，真正的快樂應該是感受當下，它是不複雜、最純真的事。

★我的反思

我認同蘇格拉底所說的：活在當下。過好每一天，感受一天當中的喜、怒、哀、樂；感受美味的食物、親切的微笑、和煦的陽光……。不需要把快樂建築在未來的目標之上，那太遙遠，而且目標達成之後，我們就真的快樂了嗎？

如果我們一直在為過去煩惱、為未來擔憂，這樣反而容易產生負面情緒，而感受不到當下的快樂，這不是本末倒置了嗎？