

學校名稱：私立曉明女中

年 級：二年級

班 級：己

科 別：

名 次：優等

作 者：陳雅若

參賽標題：和平勇士三法則

書籍 ISBN：9789866782107

中文書名：深夜加油站遇見蘇格拉底

原文書名：WAY OF THE PEACEFUL WARRIOR：A BOOK THAT CHANGES LIVES

書籍作者：Dan Millman

出版單位：心靈工坊

出版年月：2007 年 09 月 12 日

版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

本書為作者丹·米爾曼的半自傳小說。丹是一位獲獎無數的體操選手，還在大學就讀的他在課業、運動及社交方面皆得心應手。然而，儘管事事如意，丹卻不快樂。某晚無意間在加油站發現不斷在自己夢魘中出現的白髮老人，至此改變了他的一生。老人如蘇格拉底一般睿智，並帶領丹踏上成為勇士之路。丹在追尋和平勇士大門的途中，逐漸學會放下心智、活在當下，終於在最後成為不受任何意義或任何追尋束縛的勇士。

二、內容摘錄：

了解是智力單一面向的理解，它帶來知識；領悟則是頭腦、心靈和本能三個面向同時都能理解。只有直接的經驗才能讓人有所領悟。（p.30）

你的感受和反應都是機械性、可以預測的，我的卻不是。我自然而然、隨興創造我的生活，你的生活卻取決於你的思考、你的情緒和你的過去。（p.37）

那對男女對於在他們看來十分古怪的狀況，產生了抗拒心。他們被自己的價值觀和恐懼所制約，並未學會如何去順應情勢、因應當下，而他們原本可以從我這邊得到今天最精彩的一段時光。（p.99、100）

一切事情都有目的。（p.128）

每一行動都有它的代價和歡樂之處。你如果兩面都有所體會，就會變得既合乎實際，又能為你的行動負責。（p.167、168）

三、我的觀點：

每個人的心中都會有一堵高牆，困住我們的心智，使心智影響著我們的行為及思緒。推倒這些高牆，放下心智，是走向和平勇士大門的第一步。如果能跟隨以下和平勇士核心三法則，也許就能在人生這條必走之路上，以不同的眼光，欣賞到不同的風景，感受到原本無法體會的美和感動。

一是保持幽默，將怒火轉化為笑聲。身為人，必定會有情緒，就連和平勇士也是一樣。擁有情緒表示我們是一個有血有肉的人，發洩情緒，然後就隨它去吧！但情緒也分成很多種，其實只要保持幽默（特別是自我幽默），就能當一個快樂、保持彈性的人；當你是一個快樂的人，就能夠影響周圍的氣氛，為周遭散播歡樂。從小我就是一個自尊心比較高一點的小孩，受到別人一點的嘲笑，我就會感到不太舒服。記得有一次最嚴重的情況，我甚至因為別人無心的玩笑而嚎啕大哭。我以前從來沒有發現自己真實的個性，直到長大一點後，才有自覺，並開始想要改變。人生在這個世界上，能夠讓別人因為自己的存在而感到快樂，甚至幸福，是多麼的不容易，如果我們能讓別人因為自己而有一點笑聲，自己能得到的快樂，更是發自內心的感動。幽默，甚至莫名其妙的快樂，是在這世界上絕佳的生存方式。

和平勇士人生法則二，不受任何意義或任何追尋束縛。夢想，是很多人每天生活的動力，但是當我們達到這些目標後，留下的是什麼呢？不受任何意義或任何追尋束縛，並不是不能有夢想，而是強調過程大於結果。我也曾經和很多人一樣，每天督促自己努力邁步向前，好完成夢想。但當夢想成為需要努力的目標，肩上扛的除了最初的夢想，更多的是時間和自我期許帶來的壓力，這些壓力在我們行走在夢想之路上時，拖累著我們。當我停下來思考，追尋這些的意義為何？不過是想要比別人優秀、超越別人，但我為何一定得贏過別人呢？這在無數生命堆積起來的時間裡，這只不過是微不足道的一個小小意義和追尋而已。夢想，必須建立在健康的壓力下，才能保有初心，不受束縛。

三，相信一切事情都有目的。書中主角，丹，在他重要比賽前夕因為闖紅燈而發生車禍，摔斷了右腿，醫生判斷丹這輩子永遠無法再練體操了。丹因此覺得人生跌落低谷，活在世界上如果連自己最熱愛、最有成就感的事情都不能做的話，活著還有什麼意義？蘇格拉底卻說這是在前往和平勇士大門之路的試煉，要他相信一切事情都有目的，就看我們要如何善用它。這不是和聖經上所說的：「一切都是最好的安排！」有異曲同工之妙嗎？雖說只要努力，沒有什麼事情是不能做到的，但人生當中，還是有許多使我們力不從心的事。我們也許會感到十分氣餒、喪氣，但也不能陷入這種情緒太久。這時候，就必須說服自己相信一切事情都有它的目的，就像塞翁失馬的故事，幸運得福真是福嗎？而不公平的事發生在我身上的時候，又真的是壞事嗎？

人生路上匆匆走過一回，我們想要看到什麼樣的風景？雖然我們不一定要成為和平勇士，但是如果我們能夠將「保持幽默、不受任何意義及追尋束縛、相信一切事情皆有目的」實踐於生活中，那麼相信你也能成為一位莫名其妙就能快樂的人喔！

四、討論議題：

每個人一生中，或多或少會遇到一些挫折。這些挫折也許大、也許小，每個人的解決方式皆不同。當你遇到挫折時，會選擇直接站出、勇敢面對它，或者選擇不正面迎擊，而嘗試以其他方式慢慢解決呢？為什麼？