

作品編號	A36
書名	請問侯文詠:::一場與內在對話的旅程:/
<p>本書透過對話的方式，解決了許多人心中藏之已久的疑問，讓我們懂得與內在的自我對話，更了解自己內心的真正想法、情緒。</p> <p>面對生活中許多事物，小時候的我們總是抱持許多懷疑與困惑。但在歷經人生中各種困境、輾轉後，我們都淡忘了自己內心的聲音，被外在的價值與他人的期待淹沒。身為大學生的我們，是否確定自己的校系是自己所愛？抑或是從小師長灌輸給我們的價值觀？在本書中，侯文詠提出了一個解答方法——省視「內在價值」與「外在價值」。當自己可以不求任何回報地做一件事，那便是依著「內在價值」行事；若是為了滿足名氣、財勢、他人期望等，則是由於「外在價值」。另外，侯文詠也發現，面對生死的病人們，選擇的往往是「內在價值」，像是尚未完成的夢想、未曾好好陪伴的家人。</p> <p>以我自己為例，我很喜歡閱讀課外書籍，但以台灣目前的教育模式而言，這並非首要任務，學生也大多在看完課內書籍後才能閱讀課外書。就在這種「外在價值」的影響下，我逐漸改變了自己的「內在價值」，改變了自己的學習方式。久之，我漸漸淡忘自己曾經有過的這種習慣，直到高中開始練習寫作時，才發現班上那些有閱讀習慣的同學們，作品的切入點都比我更加深入，觀點也比我更加多元，當我向國文老師求助時，我才意識到自己的閱讀習慣，已經和從前的我大不相同。</p> <p>除此之外，升上大學後的我，結交了許多新朋友，在與他們交談後，發現他們常常會和我聊些課外讀物中出現的理論，或是對社會現象的看法，在這對比之下我便相形見绌了。傳統教育的「外在價值」，已影響到我的「內在價值」。若是當時的我，能夠堅持自己的內心，試圖在課內、外課程維持平衡，我對許多事物的看法便能更多元，視野也能更加擴大。</p> <p>除了分享自己對「自我價值」與「人生抉擇」的看法，作者也分享了「克服低潮」的轉念方法——掌握自己「切換情緒」的開關。</p> <p>有太多時候，我們都把自己埋藏在悲傷的情緒中，以哭泣面對失敗，以悲傷面對困境。以這些方法勇敢地面對情緒並沒有錯，只是，我們可以選擇聰明地面對情緒，也就是轉念。人生中發生的每件事並沒有絕對錯誤或正確、絕對失敗或成功，一切都取決於我們對一件事的看法。</p> <p>之前，有位高中跟我非常要好的朋友，我們幾乎如影隨形，但在一次吵架之後，我們的友情便如缺了一片的拼圖，再也不能完整。甚至，那位同學後來與我如方枘圓鑿，格格不入。但也因此，我開始體認到與人交往並非只是單純的線性關係，而說話，也是門需要學習的藝術，並了解自己如何能變得更好。如此看來，那次決裂的友誼，並非完全是件壞事，因為，我有所失去，卻同時獲得更多。</p> <p>除此之外，我認為在人生當中，除了懂得正向思考，另一個相當重要的態度是「認真與隨緣」。面對生活中的各種挑戰，我們都應該努力面對，盡全力發揮自己的能力，如此一來，無論結果如何，我們都能更坦然面對，而不會有「早知道」這種遺憾。而懂得「隨緣」，是因為世間萬物不會盡如人意，即使用心播下種子，仍可能無法順利收成。付出再</p>	

多的努力，結果仍可能不如預期。因此，我們都需要用隨緣的態度，面對人生每個階段的考驗。

書中，侯文詠也提到，在面對困難時，讓我們停下來的，是自己對困難的想像。我們往往因為路途遙遠，在半途中便放棄，殊不知，我們或許只要再更努力一點，就能到達終點。

對此，作者提出他的觀點：專注於當下的腳步，再遙遠的路途都能較不費力地走完。我們往往太專注於「我們還有多少的路要走」，卻忽略了「我們當下如何能做得更好」。因為對於未來的事，沒有人能確定，就算是平靜的海面，底下總有許多暗潮洶湧著。與其一直想著到達終點，倒不如把眼前遇到的每個困難解決，把當下每個任務做好。如此一來，不僅自己更輕鬆，最後的結果也將會更好。

還記得在準備學測時，日復一日地寫堆積如山的考卷是段極疲憊的生活。我不僅不確定自己是否能考好，每每看見距離學測還有一個多月時，總是覺得身心俱疲。當時老師便教會了我這個道理：只要把事情做好，結果不管怎麼樣，你都會慶幸自己曾經盡全力，當我們把自己的能力發揮至極致時，生活便會簡單許多，也將更有動力去面對接下來的每個挑戰。

在這個社會嘈雜的聲音當中，我們不知不覺便會迷失了自己，總是在奮鬥到最後時，忘了自己為何而努力，因此開始覺得疲憊、不堪一擊，心中放棄的想法便也隨之油然而生。但其實，我們需要的往往不是放棄，而是找到初衷。

學習英文於我而言曾經是痛苦的。它是一項考試科目，是把我拖累的絆腳石，背誦上千個枯燥乏味的單字是極度苦惱我的一件事。然而，有次國中歷史老師在段考題中問我們「歷史的本質是什麼？」當下的我對這個題目不甚了解，我隨筆寫下了「時間脈絡」四字。最後，我竟成為班上唯一寫對的人。現在回想，或許這題有無數個正確答案，誰也無法確定。但它卻促進我思考「我對每件事本質的看法」，是不是某種「本質」，成了我們做某件事的動力。

於是我開始思考我做每一件事的初衷。當時的我心想：難道英文真的只是個無趣的考試科目？它又為何是一項必備的能力？而我當時給自己兩個我認為最適合的答案：透過英文，我可以用不同文化觀點來檢視世界；透過英文，我可以對世界的脈動更加了解。最後，英文在不知不覺中，竟成了我最拿手的科目，也成為我學習其他語言的開端。

在這場與內在對話的旅程中，我重新省視了許多曾經做過的決定，並對自己更加了解。我開始懂得聆聽自己內心的聲音，了解「沒有所謂正確的選擇，只有更符合自我內心的決定」的道理。我們生活中總是有太多無謂的煩惱，但在靜下心後，便會發現有許多事情不需要我們操心，因為沒有人能預見未來的自己，更無需思考「這是否對未來有所幫助」。只要跟隨內心的聲音，我們都能活得更加出色！