

閱讀分享：143 辛宥融－請問侯文詠:一場與內在對話的旅程（中學生網站 1050315 梯次 甲等）

### 一●相關書訊：

本書敘述侯文詠在小的時候是個問題多的孩子，好奇每一個問題是不是都有它的答案？漸漸發現不是每個問題都有辦法真實地去回答，甚至問題的回答，還會隨著時間、環境而改變，後來也慢慢以問題延伸到探討人生的價值。

長大當了醫生的侯文詠，從沒想過自己有當作家的潛能，甚至變成自己一生的職業，在書中可以見到他人生地經驗，和頗具開導意義的觀點，讓我們層層進入、了解自己內心中的世界。

### 二●內容摘錄：

我考慮的只是做這個工作可以得到什麼，或者我如何可以得到這個工作，卻很少想過，我的人生為什麼要從事這個工作，我為什麼喜歡它？它為什麼對我有意義、價值？一個工作本身如果少了這些，不但無法給你的生命帶來真正的滿足感，更無法支撐你長遠地走下去。(P.44)

你用什麼價值去衡量你的人生，決定了將來你會變成一個什麼樣的人。(P.51)

眼前的失敗也不能否定你曾有過的努力。只要你還年輕，只要你還聽的見自己內在的召喚的聲音，你就還站在屬於自己人生的球場上。(P.70)

### 三●我的觀點：

書中引用了一句德國哲學家康德所說過的話，令我十分有印象和喜歡，他說：「要把生命當成目標的本身，而不是達成目的手段。」

身為醫生的侯文詠，聽了無數個去世前病人的遺言，讓他好奇，為什麼幾乎都是後悔和內在價值所相關的？而不是外在價值，那些大家一生都在追求的權力、財富和地位，我個人認為人之所以死前會後悔，都是因為太追尋外在價值，忽略了自己內心真正想要、渴望的，太在意別人的看法、世俗的眼光，認為自己夠達到社會大眾肯定才算夠厲害，其實並不盡然，為什麼我們一定要去做或思考和大家一樣的事情？難道不能有自己的想法，還是我們的想法在外人眼裡是不可能？

雖然外在價值是每個人都想得到的，因為可以讓自己生活過得更舒適，也許有些人得到名聲和財富會滿足自己生理上的需求，但內在卻是空虛的，之所以很多有錢人家小孩嚮往自由，或渴望得到重視的人的愛護，正是這個原因，

他們得到了所有平凡人渴望的，自己卻沒有一般人所擁有的「內在價值」，為什麼我會覺得說它真的非常重要，一個人失去權力或金錢大概都有辦法東山再起，但若失去自己因為追尋外在價值所忽略的家人、朋友、情人…等，都是很難再彌補心靈空缺，所以我認為這兩者是需要兼顧的，必須在其中取的一個平衡，聽起來也許很難，但有心一定是辦的到的，這樣人生才會過的快樂，我時常看見身邊一些年紀比我長的朋友，能夠邊顧課業、工作，並適時的找時間陪陪家人出去玩，在我看來，他們過得十分幸福，也許其中有什麼我不知道的辛苦之處，但至少我會覺的，對方非常厲害，他們能夠做到兼顧這一點，令我十分的欽佩和讚賞，我也很嚮往有一天我能夠在這兩者中達到屬於我自己最佳的平衡分配，我相信許多成功人士也是這樣而來的，絕對不是一味的埋頭苦幹自己的事業，一定有些人或是心靈慰藉幫助他們一路走過才是。

再來，侯文詠提到，在我們去做一件事情之前，我們可不可能會去想「自己做不做的到？」的問題，基本上在我看來，多數人一定是會的，所以當你想要完全追隨自己的內在價值，老實說非常的難，我自己也覺得心裡多少也會被影響和動搖，但如果沒有自信，誰會去替我們做到這些事情？那我們啟不是也要等到臨終前才在後悔？

相信自己，是固然重要的，我們要做的事，就是相信自己的直覺，才會快樂，想想誰在做自己有興趣的事時不快樂呢！就算中間有許多起起伏伏的波折，但經過失敗或是這些挫折，不也是幫助我們成功的推手嗎？

我們人活著就該全力以赴，去接受肯定自己，為了名義實踐外在價值並不是不好，只是太在乎成功反而會遺忘自己最初的本性和熱衷地事物，像是我所說哲學家康德提出的那句話，我們自己的人生是由自己來做決定，不是別人，享受當下、過程，才是最重要的呀！

#### 四●討論議題：

書中講到的野球選手，是侯文詠提出來舉例一個人對於過程和渴望成功的內心反應，如果那位選手他在接一顆高飛球前真的不斷去想著「我能不能接到？我接不到怎麼辦，我如果接不到我何必要這麼邁力的去奔跑？」的話，他有沒有辦法成功的去接到那顆球、或在未來將任何事情做好呢？