

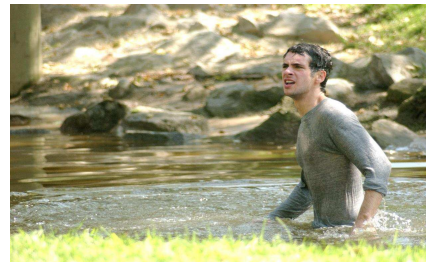
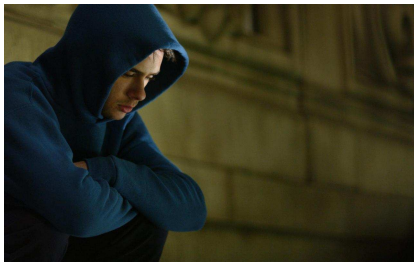
深夜加油站

遇見蘇格拉底

心得分享

關於本片

- 改編自同名中文小說〈深夜加油站遇見蘇格拉底〉
- 作者 丹·米爾曼(Dan Millman)真人真事，2006年搬上銀幕，英文書名〈PEACEFUL WARRIOR〉。
- 主角丹·米爾曼是大學裡的風雲人物，一心想角逐奧運體操選手，某天深夜在一家**24**小時營業的加油站，遇見一位身懷絕技充滿智慧的神祕老人，展開了本片的故事。
- 老人蘇格拉底與主角的互動與對話，是本片最具啓發之處，表達對「教練」(coaching)的詮釋。



問題探討一

本片中你最深刻的劇情是哪部份？為什麼？

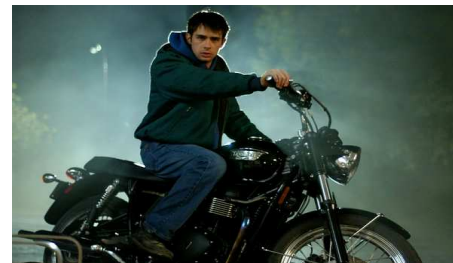
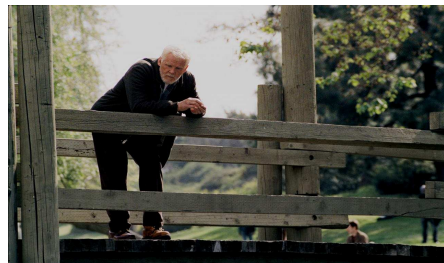
- 蘇格拉底問丹的第一個問題？
- 相約在學校，蘇格拉底把丹投入池中？
- 丹在高塔上的惡夢？在體育館高樑上的惡夢？
- 蘇格拉底帶丹登山？兩人喝醉酒後遇到惡棍？
- 蘇格拉底要求丹悟出值得分享的道理再開口？



問題探討二

你認為本片中蘇格拉底用了哪些方法來引導及激勵丹·米爾曼？

- 親身示範—躍上屋頂 (教練一定要有真經驗及示範力)
- 蹲馬步、吃日本料理 (專注是一切學習的起點)
- 將丹投入池塘 (幫助他理清雜念)
- 丹受傷後為他製作教具 (幫助他重建信心)
- 酒醉後給完全身家當 (引導他經歷不役於物、不役於慾)
- 讓丹自己悟出道理 (幫助他體會潛力，當下就是力量之源)
- 帶他登山 (幫助他體會過程才有意義，目的地並不重要)



問題探討三

你認為本片中有哪些對話具有啟發性？

- 別再聽外部的訊息，要聽自己心裡的声音。
- 許多人說爲你好，只是希望你聽從他們的意見，不希望你自己找答案。
- 戰士的第一層體驗：**放空**。第二層體驗：**往心裏找答案**。第三層體驗：**堅持**。戰士的勇氣在於不放棄所愛。
- 得不到就受盡折磨；得到了也無法永遠擁有。
- 三個處世原則：**(1)矛盾**：人生是個謎，不要煩惱找答案。**(2)幽默**：要能自嘲。**(3)變化**：世事恆變。
- 你在哪裡→**Here** 現在幾點→**Now** 你是誰→**This moment**



心得分享一

- 教育是改變思想，訓練是改變行爲，教練是改變心智。
- 老師傳授知識，專家擅長解答，教練傳授經驗。
- 90年代，教練(coaching)的概念廣泛運用於商界及個人生涯規劃，因為一般企業培訓及專業顧問已不能滿足多元及高速發展的時代。
- 專家是用指導的方式，會直接給意見或答案，且以自己所「專」為長；教練是用引導的方式，透過了解對方的現況、目標、背景，透過有效的發問及啓發的過程，讓對方找到屬於適合自己的答案，以對方所「練」為教。



心得分享二

教練可以做哪些事？發揮哪些價值？

- 作一面鏡子，協助對方看清自己。
- 與對方共同尋找「成功槓桿」。
- 引導對方發現更多可能性與潛力(例如創意或動腦教練)。
- 協助對方看清盲點，從而作出改變、突破自我。
- 引導對方行動，增加前進(成長)動力。
- 協助對方構築遠景，訂定屬於對方的目標。

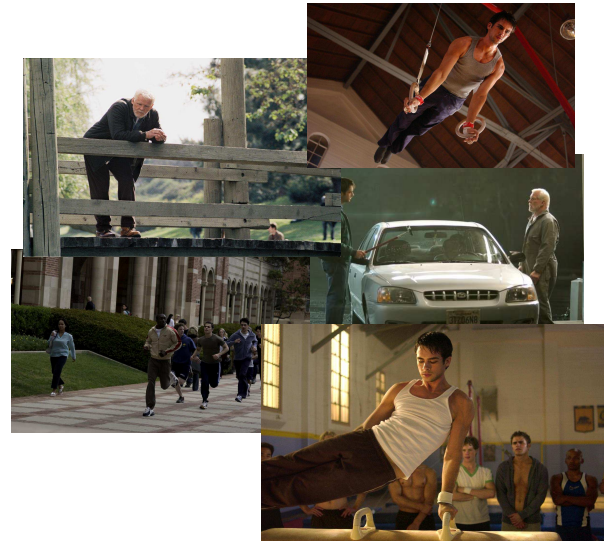
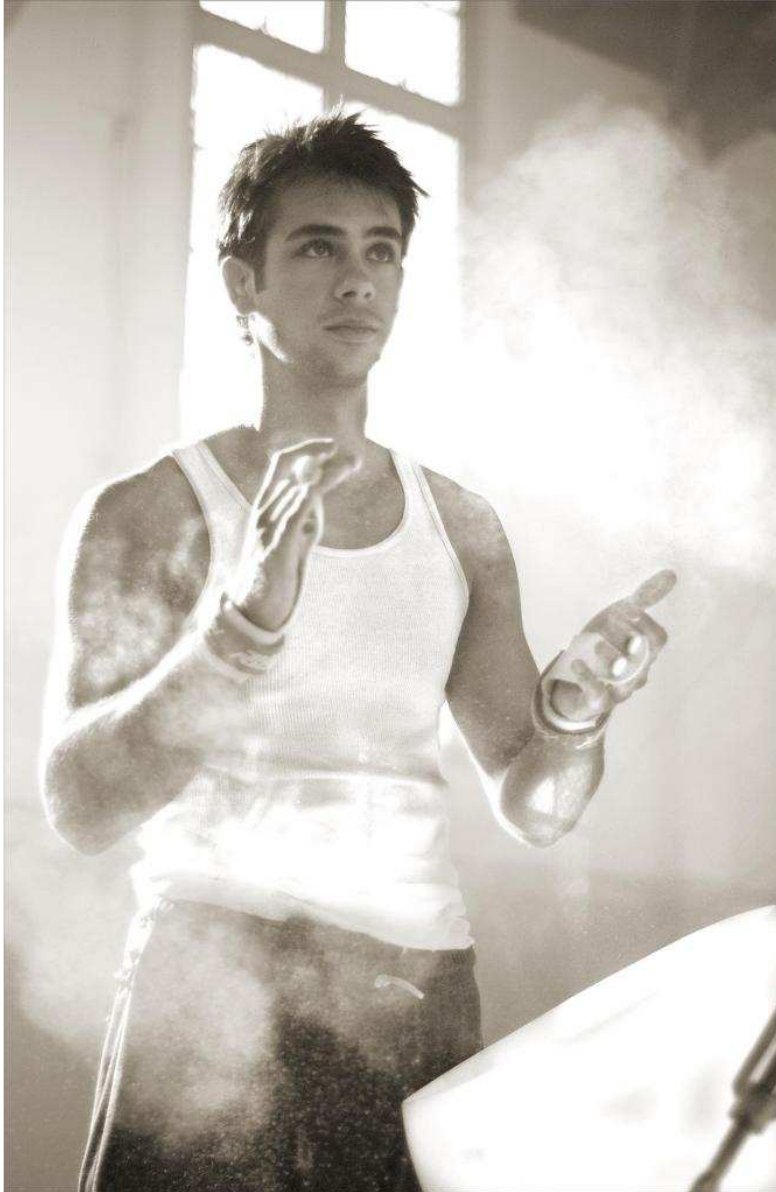


心得分享三

教練可以做哪些事？發揮哪些價值？

- 透過有力的發問，直達核心，擴大對方的思維。
- 引導對方尋找潛藏或忽略的資源，有效運用。
- 協助對方發掘適合自己的成功模式。
- 引導對方突破自己的限制與想法，將不可能化爲可能。





THE End~