

書名：爲自己出征（The Knight in Rusty Armor）

出版社：方智出版社股份有限公司

作者：Robert Fisher(羅伯·費雪) **譯者：**王石珍

報告主題：自我的認識、悅納與超越：脫下迷失的盔甲—爲自己出征

主題簡介：

故事中的武士就像是生活在真實世界的你我他，在成長的過程中，我們爲了保護自己而刻意穿上了一件盔甲，試圖抵擋外界的風雨，但卻也同時製造了許多隔閡與障礙，成爲一種限制。尋找自我、認識自我、愛自己、愛他人、不恐懼——這是一連串生命的難題。該如何解題，端看自己，沒有人可以告訴你真正的答案，這是你的生命，要靠自己去摸索、去追尋、去把握。

靜下來，傾聽自己的心靈之音，脫下迷失的盔甲，重新認識自己，自我悅納，然後超越。當你終於接受生命的時候，生命其實是美好的。

在這場爲自己出征的聖戰中，終究，只有自己才能成爲自我真正的救贖者。

內容綱要

壹、作者簡介

貳、故事簡介與結構

※故事簡介

※結構表

參、內容探討

一、武士的難題

※中心意涵：於社會浮沉中迷失的人們

※啓發

二、梅林樹林

※中心意涵：追尋自己的答案

※啓發

三、真理之道

※中心意涵：接受的可貴

※啓發

四、沉默之堡

※中心意涵：學習和自己相處與傾聽他人

※啓發

五、知識之堡

※中心意涵：愛的真諦

※啓發

六、智勇之堡：相信自我，勇往直前

※中心意涵：

※啓發

七、真理之巔

※中心意涵：接受真我，擁抱未知

※啓發

八、總結

肆、延伸閱讀與比較

※延伸比較：《爲自己出征》與《公主向前走》

伍、組員心得

報告內容：

壹、作者簡介

羅伯·費雪(Robert Fisher)，美國著名劇作家，曾經(和他人共同)創作超過四百齣廣播節目和近千齣電視節目。

他和他的好友兼好搭擋亞瑟·馬克斯(Arthur Marx)一同編寫無數百老匯舞台劇及電影劇本。

貳、故事簡介與結構

※故事簡介

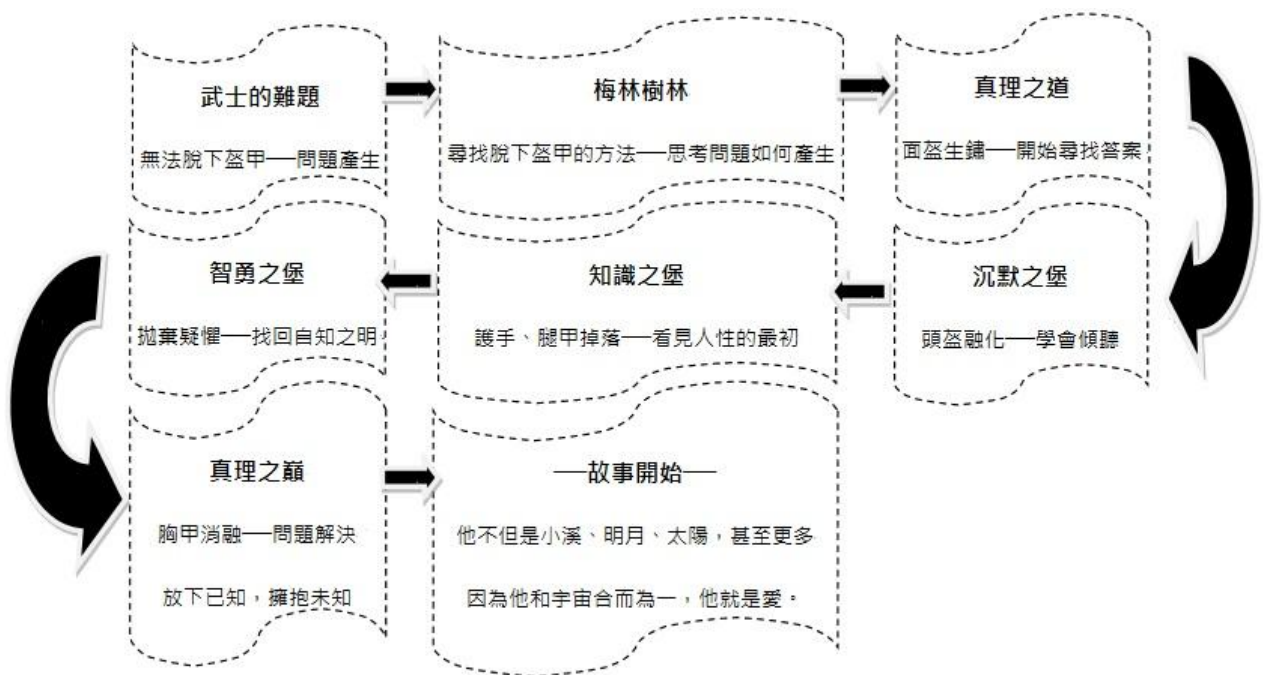
爲了證明自己是個「心地好、善良、充滿了愛」的人，爲了隨時都能去拯救公主，武士終年穿著他的盔甲，不肯脫下。直到自己的妻子開始憤怒，打算離開他時，武士才終於決定脫下盔甲。

然而，盔甲牢牢禁錮在他身上，不論武士怎麼做都脫不下來。無計可施之下，武士聽從皇宮小丑的建議，動身到樹林去找法師梅林，也展開一連串旅程。

在梅林樹林中，他發現自己的愚昧；在真理之道上，他學著去開始思考；在沉默之堡裡，他試著去傾聽自己的聲音；在知識之堡內，他看見最純粹無垢的自己；在智勇之堡前，他拋棄疑慮擊敗疑懼之龍。

最後，他得爬上真理之巔，替這趟旅程和自己的盔甲畫上休止符。然後，屬於他的故事才真正開始……。

※結構表



一、武士的難題

※中心意涵：於社會浮沉中迷失的人們

茉莉亞說：「你喜歡的，只是去拯救我而已，你當初沒有真正愛過我，現在也不真正愛我。」

許多年來，武士拚了命要變成天下第一的武士，所以總是有打不完的仗、殺不完的龍和拯救不完的公主。

武士的太太再也受不了一直穿著盔甲的武士，要武士將盔甲脫下，否則便離開他。武士無法置信，他認為自己的盔甲向每一個人展示他是個什麼樣的人——一個心地好、善良、充滿了愛的武士。他非常意外他太太並不這麼認為。

※啓發

我們該學習要怎麼去愛，又怎麼去接受愛，不要總是只會用自以為是的觀點去表現愛。並且得思考我們所喜歡的人事物，到底是其本身，還是外加的虛名？打個比方，當你做善事時，你的目的是希望得到別人的誇讚、褒揚，還是你打從心底的愉悅、善意？

雖然，我們難免在意他人對自己的評價，但我就是我，褒貶皆無法增損我半分，如何在世人的議論中，保有真我，發掘而享受事物的內在價值，而非外在虛榮，這是我們該修習的課題。

二、梅林樹林

※中心意涵：追尋自己的答案

「你為什麼老用問題來回答問題？」

「那你又為什麼總是想要從別人那裡得到問題的答案？」

歷經千辛萬苦，迷路的武士終於找到梅林，希望求得脫下盔甲的方法，但，梅林始終不直接告訴他解決之道。武士不斷地問著問題，梅林面對武士的疑惑，只告訴他一件事：所有事情，答案都必須自己找出來，才能真正成為你的。

※啓發

常常，當遇到問題時，我們尋求的第一個方法就是求救於他人，但前人的經驗固然可貴，可供參考、借鏡，但有更多事情是沒有自己親身經歷就不會有所領

悟的。況且，別人的體會不全然代表你自己的體會，正如同別人的人生不等於你的人生般。有時候，幾句看似平淡而又蘊含智慧的話，是他人費了多少歲月和心力得來的深刻領會？我們又豈是一時半刻就能夠明白？

有句話說：「如人飲水，冷暖自知」，人生中的許多滋味，在你親嘗之前，不要輕言定義。若不親自上陣，爲自己出征，你永遠不能得到屬於自己的答案。

三、真理之道

※中心意涵：接受的可貴

「當你學會了接受而不期待，失望就會少得多。」

松鼠說：「如果你真的認爲自己漂亮，她說什麼都無關緊要，你也不會失望。」真理之道上，武士開始學習自我思考。他觀察，看見了生命不同的形式；他接受，瞭解不期待，失望就會少的多。

※啓發

我們總希望自己擁有的、得到的，能夠和自己想像的一樣美好，然而世事總難盡如人意，於是我們時時失望。但是，有絕對的完美存在嗎？

「人們總是爭取著自己得不到的，而忘了享受自己擁有的」，那麼，認清現實而有充足的自知與自信後，對於現況、對於未來，爲什麼我們不接受，並且樂於享受呢？有沒有那麼一天，我們光是能夠有所思考、有所行動、有所表達就感到幸福？光是因爲「做個人」就感到欣喜呢？

心有多寬，世界就有多廣，如果難以改變外在的一切，就試著調整自己的心態去「接受」吧！

四、沉默之堡

※中心意涵：學習和自己相處與傾聽他人

「沉默不只是不說話而已，」國王回答：「我發現只要和別人在一起，我就只會把最好的一面呈現出來，不能把障礙放下，讓自己或是別人看看想要隱藏的是什麼。人要獨處，才能脫掉自己的盔甲。」

武士發現自己是個害怕獨處的人，爲了不讓自己覺得孤單，總是不停的說話。於是他靜靜坐下，傾聽寂靜。他發現自己這一生，從沒有真正聆聽過任何人

說話，或是聆聽大自然中一直都存在的聲音。他老穿著盔甲，拒人於千里之外。

※啓發

相信各位一定看過學生成群結隊的走在路上，話講得大聲，行爲也很誇張，但當剩下一人時，原本的歡樂便消失無蹤。因爲他們藉著大聲談天的方式，向其他人宣誓自己並不孤單，利用聚集在身邊的朋友掩飾自己心中的不安。

人總以爲寂寞的時候無法感受到愛，所以拒絕一個人，只敢將自己封閉在人羣中，以爲這樣就能夠感受到愛的溫存，卻沒想到在人與人的相處之間又會設下假象來保護自我。人有時候需要沉默下來和自己相處，才能夠真正靜下心來赤裸地思考，了解自我，同理他人。

在獨處的時光中，才是和自己最靠近時刻。

五、知識之堡

※中心意涵：愛的真諦

「你有沒有把需要當作愛？」

武士了解到他需要朱莉亞和克斯的愛，是因爲「他不愛自己」。如果他不愛自己，他也不能真正愛別人，他對別人的需要會變成障礙。

法師告訴武士：「你愛自己多少，就只能愛別人多少。」

※啓發

在生活中，我們常常會需要別人的幫忙，但是「需要」即是在反相告訴別人自己缺少那樣東西。武士需要朱莉亞和克斯的愛是因爲他沒有愛，他利用別人給他的愛，當作自己也擁有愛。但，別人的東西就是別人的東西，再怎麼強求也不會變成自己的，只有真正靠自己去得到的東西，那東西才會永遠屬於你。

要愛一個人，必須先學會愛自己，否則，你對別人的需要會成爲障礙，而別人對你的愛，並不等於你對自己的愛。若一直將愛與需要混淆在一起，將無法以適當的態度自愛與愛人。「需要不等於愛」，兩者之間的分際與比例，值得我們好好的以生命去摸索、體會。

六、智勇之堡

※中心意涵：相信自我，勇往直前

「如果沒有志氣與勇氣來試驗得到的自知之明，那人要怎麼面對自己活下去？」

武士沒有了寶刀要怎麼屠龍？

武士遇到疑懼之龍時害怕而止步不前。鴿子告訴他「自知之明可以殺死疑懼龍」，武士想起自己在知識之堡中已領悟到自己生來本就心地好、善良、又充滿愛，有這些不證自明的特質，根本就不必覺得害怕和疑慮，巨龍是幻象，巨龍存在只是因為他相信牠存在。當疑懼在他心中消失時，巨龍亦消失在他眼前。

※啓發

人的自卑感，始於疑懼。有時想像比真實更為可怕，如果你相信疑懼之龍是真實的，你就給了牠力量，使牠足以摧毀任何東西。每個人皆會有對自己感到疑惑的時候，這時候就是學習相信自我的時候。提起勇氣面對、嘗試，將主控權拿回自己身上，就有可能戰勝一切你害怕的人、事、物。

當然，如果你去面對巨龍，牠「有可能」會消滅你，可是如果你不去面對，牠就「一定」會消滅你。沒有試過，怎知辦不到呢？

當疑懼來襲時，別忘了拔起你自信的寶劍，自我挑戰與超越，勇敢迎向前去！

七、真理之巔

※中心意涵：接受真我，擁抱未知

「那麼就放手——然後只是相信」

然後，第一次，沒有評價，沒有成見，他清晰地看見自己的一生。在那一瞬間，他為自己的生命全然負責——不管是別人在他生命中留下的影響，或是讓他生命成型的種種事件。

武士選擇相信，放手讓自己墜落。他掉入記憶的深淵，回顧自己的一生，他想起很多，也終於不再責怪任何人。他放掉了所有害怕的東西，放掉所有他知道和擁有的東西。樂意擁抱未知使他自由了，宇宙任他經歷和享受。他就是愛。

※啓發

人們常大談自己過去的豐功偉業或自足於目前自以為安全的環境中，對於未來、對於新事物卻裹足不前。有多少次，我們在迎接未知前退縮了呢？

在該擁抱未知時，若囿於已知，不求突破，那麼「已知」非但不是你的資產，

還可能是你進步的包袱。如果能真真實實面對自己，接受自己，放下原存於心中的成見，才有去擁抱未知的勇氣，不會因過於保守而畫地自限，喪失許多機會。

用最真實的自己去擁抱這世間的一切。認識、接受，然後超越吧！

八、總結

在現實中，有許多人會替自己穿上盔甲，原因不外乎為逃避、害怕、恐懼、形象塑造等等。因為這些理由，人們將自己的感受隔絕，把真正的自我隱藏，以為如此就不用受到傷害，也不怕任何難關，但如果人因此而將自己隔絕，將層層盔甲套在身上，忽略內心深處的悲鳴，那活著要做什麼？

人活著，總會有一個目標等著自己去追尋，在人生的旅途中會失去，也會得到，雖然天地萬物，不管人類怎麼努力都無法完全擁有，如同最後碑文上所刻的字句：「雖我擁有此宇宙，並無一物為我有」，但我們卻可以去分享這一切並因而得到感動。

傾聽、面對自己的心聲，放下疑慮與恐懼，然後，敞開雙臂，去迎接重生的自己，也是最初、最純粹的那個自己。重生後，我們並不站在終點線上，而是在起點，眺望著未來。

一個等著重生後的自己去開拓的，新的未來。

肆、延伸閱讀與比較

※延伸比較：《為自己出征》與《公主向前走》

書名	為自己出征	公主向前走
作者	羅伯·費雪	瑪希亞·葛芮
開頭	以一名喜愛拯救公主的武士作為主角，為了隨時能騎上馬去拯救公主而終年穿戴盔甲，進而失去感覺，妻子與兒子也遺忘了他的長相。	以一名小公主作為主角，年幼時喜歡憑內心感覺去做喜愛的事，卻因父王母后的責罵而將另一半的自己關住，此後不再隨心而動，完全依他人期望行動。
敘述方式	藉由武士脫去盔甲的過程，讓讀者瞭解盔甲所代表的意涵。文中以碑文作為點醒武士的明燈。且用三座城堡作為考驗，說明通過城堡並非為了拯救公主，而是要拯救自己。	善以對比方式寫作，以特定人物點醒公主，並藉由看見他人情境來瞭解自己之前所遭遇的困境。文中公主分為外顯表現的自己與內心另一自我的兩人，其間衝突充分使人反思自身錯誤何在。
結尾	以故事開始做結束，象徵武士改變後的另一個故事開始。	以故事開始做結束，象徵公主改變後的另一個故事開始。
主旨	聆聽沉默、愛的真諦、自知之明、勇氣、學著接受、學會放下	完美的定義、愛與尊重、真實與虛假、接受與放棄、做自己
打破童話刻板印象	童話中勇者一定要打敗惡龍、救出公主後才會幸福。文中武士救出公主後仍無法過得幸福，直到拯救自己後才真正快樂。通過城堡的方式也與以往不同，唯有解開碑文涵義並徹底瞭解，才能通過城堡。	過往的童話故事即是王子救出公主，從此過著幸福美滿的生活。然而這日子卻到中途被打斷，也非王子拯救公主，而是公主想拯救王子，也拯救自己。所謂真愛並非如童話故事一樣發展，而是先瞭解真愛，才能變成童話。
相似處	<ul style="list-style-type: none"> * 皆以打破童話故事的方式描寫。 * 皆以「故事開始」做結尾，表達人領悟成長後另一段故事的展開。 * 皆有外在我扭曲內在我並掩埋真我的事情發生。 * 皆以踏上尋找真理之路做一個起點，開始反思之前的過錯。 * 皆相信人性最初是完美良善的。 	

伍、組員心得

※欣璉

這本書中令我最印象最為深刻的語句當屬「那麼就放手——然後只是相信」。

每個人的心中肯定多少會有一些後悔憾存與心中，但我們可以選擇放下，然後努力創造想要的新生活，千萬別自囚於象牙塔內，再也出不來。

改變是困難的，即使改變了也不一定成功，但唯有改變，你才有可能迎向湛藍的天際。想改變就從今日開始！因為當行動開始的那天便是黃道吉日。讓我們一起拔起勇氣的寶劍，一同踏上人生的真理之道吧！

※湘好

像書中的武士一般，我們在社會中磨鍊時，也漸漸的為自己穿上一套盔甲，我們無法感受，無法去愛，因為我們害怕受傷。是啊，穿上盔甲並不代表你勇敢，反而証明了你的怯懦。也許真的世態炎涼，可是為什麼我們非得成為這迷失長流中的一人，無法活出自己？這無疑是自己的損失。

看完這本書，我最牢記的是國王和武士說的那句話：「如果你能鼓起勇氣留下來，做你該做的事，這將會是你一輩子最大的勝利。」

我想，我們都應該去做自己「該做的事」。付出雖有一定的風險，但你要想收穫，必定得先付出。就如同你絕不能對著空蕩蕩的火爐喊道：「你不給我溫暖，我就不給你木材！」這豈不愚昧？

※詩容

細細品嚐這本書，將回憶與書本內的文字融合，數次，我都能聽見自己心臟狂亂的顫動聲。曾幾何時，我已替自己穿上一副虛偽的盔甲？在懵懂兒提之時，為了討大人們歡心，我會放下自己想要的一切，堆著笑容，去做他們希望我做的事情，我拋棄許多，等到能獨立思考時，我早已忘卻最初的自己是什麼樣子。。

曾聽人這麼說過：人是以自身最完美的型態降生的，只是在成長的過程中逐漸遺忘，最後被埋藏在心靈深處。

該如何挖掘出來，每人方法各有不同，但我認為最重要的還是在於傾聽。不論是傾聽他人，還是傾聽自己。努力傾聽，你會在心裡聽見一個聲音——「這些年來我一直在這裡」。

將身上的盔甲丟棄，向世人展露真正的自我。我相信，我會有那麼一天。

※心晨

在回憶的波瀾中發現，曾幾何時，我也為自己戴上了那厚重的盔甲。我總是

隱藏自己真正的感覺，對於別人的眼光，無法置之不理，然而，直至今日，我才發現，過去的我竟一直都是爲了別人的眼光而活，這是多麼愚蠢的事呀！

在這本書中，令我印象最深刻的一句話便是「**他這一輩子的時間不是浪費在高談闊論過去的功績，就是在誇耀自己的未來，卻從沒有享受過當下發生的事。**」是呀！自己才是自己生命的主角，我不用特別費力向別人證明些什麼。

不知有多久沒有傾聽自己的心聲了，或許是因爲害怕其結果正是自己所不期待的吧！但無論如何，我想，自己總該慢慢學會：享受當下、享受做自己！