

## 用不同態度與方式探索自己—壯遊心靈·熱活人生

撰文/蘇慧娟

冒險，只為了找尋未知的自己  
接觸，是遇見真實自我的唯一之路  
緩慢，是用來貼近天地與人心的方式

在目前推崇「慢活」的時代，許多人巴不得放下生活的 busy，享受生活的 easy，而另個「熱活」的名詞卻也呼聲甚高。「熱活」，指的是活得熱情、活得熱血、活得有夢、活得赤子、活得年輕！這和慢活不相衝突，因為兩者，都在接觸我們內心深處，用熱絡和緩慢的步調，同時整合我們的內在資源，讓我們的生命過得更好。

熱活多用於描述老年人卻不被年紀框限的狀態，但是這裡筆者要延伸引用於年輕大學生的生活。李盈穎（2006）在商業週刊寫到這世界上有兩種極端的人，「老邁的年輕人」和「年輕的老人」，定義誰是老人的權力，不是歲月，而是一個人的身心狀態。

近日台灣興起一股單車環島風潮，完成者多能感受到壯遊（Grand Tour）的意義：長時、艱苦的過程，具挑戰意涵，不僅與自然及人文環境深度互動，更與內在的自己貼近。這令人難以想像，為什麼有那麼多人投入苦行的行列？投入者擴及任何年齡層，而且投入者多表達獲得豐沛的收穫？筆者抱存好奇，也於2007年8月完成一趟單車環島之旅，原以為不可能走完全程，原以為上坡會是夢魘，原以為自己屬於辦公室一族，原以為這只是一時的流行，直到騎回原點那一刻，筆者誠心臣服壯遊的深度價值！壯遊中的冒險，與熱活精神相符：

- 1、突破年齡帶來的限制，也突破我們的畫地自限。放下框框，的確會看見自己不熟悉的面貌，而且是自然不做作的真實自己。
- 2、貼近自己。在完成艱困目標的緩慢過程中，是那麼接近自己和外在的天地，這和忙碌的城市生活形成極大的對比，視野在減速到專注的轉換當中逐漸打開，不僅是向外看世界的視野，還有向內觀看自己內在的視野，這是一趟直達內心深處的旅行。
- 3、看見資源，增加自信。能冒險完成壯遊，就是自我肯定的過程，人就在逐步確定自己的「能」當中，慢慢累積出對自己的信心。

那麼如何規劃自己的壯遊活動呢？

- 第一、 選一種適合自己的體驗方式。要挑戰限制，勢必會走過辛苦的過程，所以選擇適合自己的體驗方式，能幫助自己投入和迎接挑戰。
- 第二、 兼顧現實與理想，分段訂定壯遊計畫。環遊世界，分二十年，也是一種壯遊。
- 第三、 帶著風險意識，準備接受挑戰，也準備學習失敗。壯遊的學習都是家裡、學校學習不到的，而且終點是貼近自己、了解自己，沒有成敗可言。

取壯遊與熱活的精神，廣義運用「突破限制」的涵意，它可以是生活中任何的突破活動，例如：增加外語能力、突破害羞性格、極盡節能減碳、實踐健康作息、培養未曾建立的運動習慣、訓練高度專注力、捲起褲管刷馬桶等等。透過「冒險」不斷看見自己的潛能，也透過「接觸」不斷探索自己的思維，更是透過「緩慢」而更了解自己，而這些身體力行，都是要開發自己，將自己從諸多設限當中拉出來，重新詮釋自己的人生價值意義。

體驗、冒險、苦行、闖蕩、突破、挑戰、超越、征服、實踐、圓夢...這些激昂又澎湃的動詞是不是也會挑起你內在的激動？讓夢想做你的指引，壯遊你的內心深處，勇於接觸內在年輕熱情的心靈，熱活你的人生！

## 參考資料

- 壯遊概念肯定人生價值。(2007)。自行車環島完全手冊，單車誌特刊，16。
- 李盈穎 (2006)。人生二部曲—熱活族。商業週刊，993，135-144。
- 陳雅玲 (2007)。放大你的格局，人一輩子要有一次壯遊。商業週刊，1004-1005，130-138。