

感觸點(這堂課中令我印象深刻的是)

1. 請假風波。
2. 旋轉身體。

探索中(這如何令我印象深刻)

1. 什麼樣的事情讓人膽怯？讓人不敢放手去做？答案只有一個：「不希望產生不好的結果。」但是這個想法卻常常讓人做出矛盾的事情，因為通常會讓人膽怯的存在，不去執行它，才是真正不希望發生的結果。只不過令我有一點訝異，我在同一個人身上看到智慧與愚蠢。

向老師請假，是必定要執行的事項，因為很清楚沒做好此事的話，本來老師說 OK 的機會可能也沒有了，鼓起勇氣、打腫臉皮也要去說，可是不知道為什麼的，和同學說反而怯步了，我視之為愚蠢，根本不想去思考她在害怕何物，我試圖力挽狂瀾，試圖在最短的時間內解決此事，可是失敗了.....，輸給老師的堅持，浪費了我很多的時間讓老師分析此事(老師在實作上常讓我驚奇，可是在道理上，卻常常認為這不是早該知道的嗎.....)。

還有，只要是沒有起立好好行個禮、點點頭的「謝謝」，我都不回把它當一回事，即使我表面看起來接受了，因為真的很難到心坎嘛！

2. 「圓」在武術中同時是洩力與施力的方式，因為它讓距離變長了.....

回歸正題，只以一個關節做旋轉所造成的視覺效果，令人印象深刻。

覺察後(為什麼我會印象深刻)

1. 對於感謝這一件事情，其實只要拿著「誠意(發自內心)」，都可以在短時間獲得成效，拖拖拉拉、扭扭捏捏或是不踏實，我還是會收，但就沒有下一次讓我全力幫助你的理由了。

「暴君」，雖然只是個同學拿給我玩的心理測驗遊戲，可是這個結果讓我有些耿耿於懷。我是一個只要知道「正確」的路就會去走的人，不喜歡猶豫，強迫自己不要把生命時常花在考慮上面，因為總覺得這只會減少自己去珍惜最後擁有的時間，而對於我幾乎是反射性地打斷老師的誘導，直接詢問全部人意見的舉動，老師的評價是「騎士(相對正面吧?)」，但我只想到「暴君」。不知道老師有沒有隱隱聽出當時我問此話的語氣，是一種誰反對誰倒楣的語氣，一種拒絕任何其他意見的問法，如果大家真的都沒如此認為，那只好說我的火候仍然不夠吧！我萬分希望可以在十秒以內解決這無聊的事情，讓我可以看到一些我平時沒想到的東西，而且我也的確懷著一種：「誰『敢』反對我就讓他沒辦法做人。」的攻擊性想法，直接讓我聯想到「暴君」。

2. 讓力去牽引著軀幹的感覺有些奇妙，像是一種平常不太會用到的運動方式，讓我想到音樂中各式各樣的「變奏曲」，通常原來無變奏的曲子都很簡單，但是在複雜化之後，原來的旋律依然清晰存在，可是多出了無數的點綴，就好像雖然

力完全是由某部分的身體去做引導，可是其他的軀幹也不得不動，形成許多的點綴，而且也和創作變奏時的重點一樣，外加的東西，絕對不可以「喧賓奪主」。

行動？ (空想不練不如別想)

1. 其實只要確定自己的作法是正確的，是自己要的，偶爾當個完全不採納他人意見的暴君也不錯啊！只不過要確定自己在犯錯時，可以有和答謝時一樣的水準，「對不起」三個字一定要說到當事人的心坎裡。
2. 在實作的時候，發現這個畫圓的動作，除了可以運動關節之外，還可以訓練自己對重心的移動，在準備好下星期要考的內容後，好好練習吧！

(感謝您的耐心，閱讀至此，期待下一次與您的分享~)