

## ~ 聖經-密碼-黑與白- XXXXXXI with DRAFT ~

### - STOP-STEP-STOP -

**律**動，隨著旋律，舞動身體。

仔細想想，對於音樂節奏的敏感性，是從國中開始的。當時在電視上看到韓國童星（當時 13 歲）寶兒的 MV，小小的身體，卻擁有這麼大範圍的彈性，跟著銳利的重拍節奏呈現令人瞠目結舌的肢體舞蹈。當時想著，希望也要像她一樣，用身體來表現音樂，因而踏入了舞蹈的領域。

就這樣，從國中跳到了現在，也十幾年了。雖然中間斷斷續續、有時自學、有時跟從老師、有時精實、有時怠惰，但無論是哪個階段，看到鏡中的自己，用身體展現一段旋律時，成就感總是產生無限喜悅。

但也不是每次都這麼順利，表現也有總達不到預期的時候。有時候某一段舞，縱使練了幾十次，手腳仍然不聽使喚，對自己的表現感到失望。此時再繼續不間斷練習，只會適得其反，得到更大的挫折感。沉澱，反而是這時候最佳的選擇。

沉澱，不是停止前進，而是讓自己暫時處於靜態。在活動的時候，腦袋其實不簡單、大部分時間思緒混雜，同時想著太多事情、考量太多結果、擔心太多風險。而當安靜下來，才能理出清單，檢視自己在做什麼。跳舞如此，坐下來看看方才影片中自己的表現，不斷重播檢視，分析自己的不足在哪裡。

對於律動-駕輕就熟，但是沉澱的能力卻不是那麼好掌握。個性的衝直，做事總希望在最短時間完成身上的任務，而待人方面也是如此，總是有話直說。認知裡，從不拐彎抹角就是對的，而這樣的準則也如影隨從了二十多年，大人世界裡當成童言無忌；朋友認為無傷大雅，也因此從不懷疑這樣的準則。

近年來，進入這個新小社會，更多時候得重新思考這個原則。很多時候要的不是對錯、要的不是立即的結果，而是讓整個過程「更好」。更好是什麼？贏得朋友的支持、長官師長的認同、獲得有益的新知、得到充實而快樂的生活……。周圍的點點滴滴累積的喜悅，遠大於工作成果的成就感。

得時時提醒自己，hold it back，多想一點、不要那麼衝動一點，會看到更多有意義的事，在沉澱之後，等著重新啟動再出發。

- In response to the tempo of stop-step-stop/沉澱 vs. 律動 -

ICCL

<http://hera.im.cpu.edu.tw/>