

從過去我、現在我，遇見未來更好的我

導師能運用方案，讓同學自我探索：誰是過去的我？現在的我是誰？同學了解過去我、現在我，就更能開創出充滿無限可能的未來我。

現在的我

導師可能曾聽同學說：「我就是因為小時候看到媽媽被爸爸家暴，所以現在才會對感情却步。」、「因為我以前曾經被好朋友出賣，所以我現在很難再信任週遭的人。」、「我過去的考試成績一直都不太理想，我覺得運氣不好，即使現在付出再多的努力都沒有用。」

按照佛洛伊德因果觀點的看法，因為過去的「因」，造成今日的「果」，而過去的創傷、挫折，就特別容易讓人理解為何現在的自己會是晦暗的模樣。然而，根據阿德勒的思維，若現在發生的事件是「果」，那麼，我們會瀏覽過去曾發生過的「因」（創傷或挫折），來將現在的「果」合理化。也就是說，面對感情却步這件事，我們會從過去的經歷找理由，然後來說服自己是因為小時的家暴經驗，才導致現在這樣的自己。

因果論與果因論的差異點，在於命運是否掌握在自己手中。因果的線性發展，似乎讓人覺得不可逆，有因，就會發生這樣的果，一切的發生彷彿合理而自然。但是，「現在的我」其實不受制於因果，它反而是充滿無限可能性的。導師能協助同學理解，當下「好」的信念會創造出「好」的實相，同學也能從現在「好」的果，往前回推，而從過去經驗找到許多造就這個「好」的果的因。

可能性的我

導師能請同學按照附件一的步驟，讓同學為自己現在的「果」，找出至少 10 個以上的「因」，讓同學能從此方案中，了解自己的現在與未來其實充滿了無限的可能，現在的失敗能從過去的經驗找到藉口，現在的成功也能從以往的經驗找到理由，端賴同學如何發展與創造充滿無限可能性的自己。

改寫生命劇本

愛因斯坦曾說：「過去、現在、未來的區分只是一種幻覺或錯覺。」賽斯的觀點也提及「廣闊的現在」，也就是過去、現在、未來同時存在。人類感官系統所感知的時間是線性發展的，亦即過去發生了，才会有現在，而現在發生了，才

會有未來。然而，按照時間的同時性而言，過去可能還在發生，而未來可能早就發生過了。打破時間的線性限制，我們就能試著改寫劇本，讓人生充滿更多的可能。

導師能幫助同學從現在回溯過去曾發生的創傷或挫折經驗，運用附件二的步驟，改寫生命劇本，讓過去栩栩如生地重新上演，讓同學想表達而未表達的情緒、想做而未做的行為等，都能有機會重新創造生命的可能性。當同學過去的創傷經驗修復了，現在就更有能量把握當下、創造未來。

結語

導師能協助同學了解生命的無限可能，讓同學懂得運用方案，使挫折經驗得到療癒，進而幫助同學找到方法遇見未來更好的自己。

附件一

步驟 1：請同學試著寫出 1 個自己的優點和 1 個自己的缺點。

步驟 2：請同學從過去的生命成長經驗中，為自己的優點與缺點，分別找出十個屬於這個優點或缺點的養成原因。

步驟 3：請同學寫出 1 個自己現在沒有但希望未來能擁有的優點。

步驟 4：請同學從過去的生命成長經驗中，為自己希望未來能擁有的優點，找出十個屬於這個優點的養成原因。

步驟 5：請同學繼續加油！因為您已經成功為您即將擁有的優點找到它之所以會被創造出來的原因了！

附件二

步驟 1：請同學回想一下，這個學期是否有發生令你/妳感到挫折或創傷的事件呢？請試著用文字描述出來。

步驟 2：請同學模擬一下當時的人、事、時、地、物，若再次經驗，你/妳期待自己能做些什麼呢？能如何改變自己的想法呢？能如何表達自己的情緒呢？請試著在不傷己也不傷人的前提下，栩栩如生地用文字描述改寫後的劇本。

步驟 3：改寫生命劇本後，請問你/妳現在感受如何呢？