

釐清自我價值

導師能引導同學透過「心」的思維方向，重新思索：自我價值建立在哪裡？價值由誰來定義？生命該走向何處？幫助同學學習釐清自我情緒與思慮，找尋生命動力與內在渴望，進而定義自我生命意義。

生命領悟

在《順應人性：活化超感知和身心系統，過上自己真正想要的生活》一書中，作者史提夫・畢度夫提出五種領悟，區隔出成人與孩童之間的差異，並將它們視為成年儀式中常見的智慧傳承，幫助年輕人從童年跨進成年期。這五種領悟：

1. 總有一天會死

正因如此，導師能提醒同學好好用心生活，把握活著的每一刻。有了這個信念，同學就能多留意自己當下的每一個體會，不再麻木過日子，也不需陷入不必要的焦慮而白白浪費生命，或因為無法實現夢想而焦躁不安。

此外，導師能請同學自我覺察地問：「我有沒有跟隨自己的心？」讓同學學會傾聽自己心底的聲音，跟隨心靈的渴望向前行。死亡的議題看似忌諱，然而，死亡的認知，卻能讓我們的生活更加豐富精彩，因為，每個人的人生終將會有落幕的一天，請珍惜當下而不要浪費生命中的每一分每一秒。

2. 生命很艱難

生命教會我們一件事：「想要有所得，就必須要付出一番努力。」換言之，天下沒有白吃的午餐，想要收穫什麼樣的果實，就得先懂得如何栽種。

生命中的情緒隨喜怒哀樂的能量流轉，雖也會出現與歡樂同等程度的悲傷，然而，這一切仍是值得的。我們不需迴避疾病、殘疾、死亡，因為它都是生命過程中的一種體會，我們都能誠實以對。生命雖然艱難，但是，我們永遠不必一個人面對它，他人的愛能讓我們感到安全，並且能夠重新振作！

3. 你沒那麼重要

每一個人都是世上獨一無二的，縱使如此，導師還是能提醒同學回過頭來問自己：「我是否過度沈迷於自己的獨特性？」了解自己的平凡，並不代表獨特性會被奪走，而是提醒自己謙卑。

過度自我膨脹，會顯得狂妄自大，或覺得自己重要到無可取代。然而，真正

飽滿的稻穗是會彎腰低頭的，只有裝不滿水的瓶子，搖晃起來才會大聲作響，反之，裝滿水的瓶子是搖不出聲音的。承認自己的不重要，看見自己的平凡，知道自己的渺小，才能誠心悅納生命中的每一次改變，看開每一次的不如意，珍惜每一個人事物的相遇。

4. 你的生命不是只有你自己

除非離群索居，否則，每一個人的生命都蓬勃了其他人的生命。我們在讚賞他人一切努力的同時，也感謝他們成就了我們的生命。確實，我們是很重要，不但是生命鏈的一部分，還可以保護並讓生命鏈更加豐富多采。

5. 你永遠無法控制結果

任何關係中，若想要獲得親密感、信任或樂趣，我們要修一門很難的課題：放棄控制。降低控制力，那並不表示我們應放棄「試著讓彼此相處的狀態變得更好」。成熟的人是熱愛生活、享受生活的，越來越多人開始關心並致力於大眾的福祉和身邊人的生活。

生命法則

導師可能發覺有一些同學會表達他們對於生命感到茫然，「茫然」一詞有模糊不清、無邊無際、一無所知、不知所措的意思。也就是說，同學可能正在思索：生命何去何從？生命存在的價值為何？生命的意義在哪裡？

在《健康之道》一書中，賽斯提到了六大生命法則，與生俱來的傾向或心態，大大地回應了身為人的生命存在是有意義與價值的，所有的人、事、物都包含在宇宙萬有之無條件的愛與恩寵裡。這些生命法則包括：

1. 我是個極好的生物，是我存在的宇宙裡的一個有價值的部分。
2. 我的存在蓬勃生氣了生命的所有部分，正如我自己的存在也被其餘的造物所蓬勃生氣。
3. 對我而言，生長、發展及利用我的能力，是好的、自然的且安全的，而在如此做時，我也蓬勃生氣了生命所有其他的部分。
4. 我永遠被我是其一部分的宇宙所護持，而我如此存在——不論那存在是否以肉身表達出來。
5. 我天生是個善良有價值的生物，而所有生命的元素和部分也都具有善的意圖。

6. 所有我的不完美，及所有其他生物的不完美，在我存在其中的宇宙之更大計畫裡，都得到了救贖。

尋找正向資源方案

導師能透過以下活動的帶領，幫助同學認識自己、尋找自己擁有的正向資源，讓大家在正向循環中創造更好的生命樣態。活動之進行可參考如下：

方案名稱	尋找正向資源	
活動內容	進行方式	時間
正向資源	1. 導師發給每位同學一人一張白紙。 2. 導師請同學寫下自己對於以下提問的答案或看法。 1) 在生活中，有什麼好事讓自己覺得做得很棒的呢？ 2) 有什麼嗜好、技能、興趣能讓自己感到著迷、全心投入的呢？ 3) 當自己想要休息時，會做什麼來放鬆身心呢？ 4) 在人際互動中，自己有哪些能聊聊心內話的好朋友呢？ 5) 什麼事會讓自己感到開心快樂呢？ 6) 自己喜歡吃哪些食物呢？ 7) 最近一個月有哪些好事發生在自己身上呢？ 8) 從小到大，有什麼好事讓自己感到驕傲的呢？ 3. 待同學寫完後，導師可請同學以 3 人一組，彼此分享各自寫在白紙上的內容。	25 分鐘
團體分享	1. 導師請大家回到大團體，導師鼓勵同學自由上台分享自己在活動中的洞察或心得。 2. 導師透過同學的分享，帶領同學學會看見自己所擁有的一切，並尋找到生命中的正向資源。	10 分鐘

結語

導師能協助同學了解自我生命意義，釐清自我存在的價值，進而接納自我。因為，那個不太完美的自己，其實也是涵容在宇宙萬有的完美計劃中啊！找到更好的自己、善用正向資源，同學就能發揮生命的創造力，經營出屬於自己的多姿多采大學生活。

（本文參考自 110/11/24 林玫君老師至靜宜演講－生命教育專題講座：釐清自我價值之內容）