

從敘說中看見成長

在資訊爆炸、網路膨脹、電子科技產品日新月異的現代，令人目不暇給的通訊軟體、線上遊戲、手遊……等，充斥於週遭生活環境，這些「便利」，背後隱藏了可能的「迷失」。大學生在時代潮流的衝擊下，有可能對於自我及未來感到陌生，會難以回答「滿意自己現在的生活嗎？」、「喜歡現在的自己嗎？」諸如此類的問題。從開學立定新目標至今，學期已屆期末，大學生的生活可能會在不斷重覆發生的困境裡打轉，這些包括：來自學業的壓力、來自人際間的衝突、以及來自日常生活的不愉快經驗……等。

本期班會教材，希望能協助導師，運用自由書畫、自我敘說的方式，幫助同學藉由真實經驗的描述，看見內在的真我，進而能有更大的能量改變現況，改寫自己的生命故事，讓心靈從敘說中療癒、成長。

自由書寫/繪畫

自由書寫/繪畫，顧名思義，即是靜下心來，運用腦海閃過的第一個念頭，自由地用筆寫下來或畫出來。有些同學可能會擔心：「怎麼辦？我文筆不好，萬一寫得不通順……」、「我沒有繪畫天份，也不知道應該怎麼畫才會比較好？」。導師能請同學莫驚慌，亦不需過多的擔心，儘管文筆不順、繪畫不好，即使思緒雜亂失序，那都沒有關係。同學們唯一要做的便是鼓起勇氣提筆，把當下的想法化成文字、轉成繪畫，不用拘泥於形式，想到什麼就寫或畫下來，讓自我的潛意識自然流露。在書寫/繪畫的過程中，不需要刻意停頓下來，也可以容許自己出一點小差錯（例如：寫錯字），甚至即便畫出歪扭的線條，那都沒有關係。書寫或畫畫中，最重要的就是一切都放鬆，讓自己遨遊在自由書寫/繪畫的天地之間。同學會驚訝地發現，自由書寫/繪畫是這麼的療癒，透過自由書寫/繪畫，能幫助同學看見自我並與自我真實的內在心靈對話。

自我敘說：說生命的故事

敘事就是「說故事」，可是，同學們可能會問導師：「為什麼要說故事呢？」、「說完故事之後，我們又能夠做一些什麼呢？」。其實，透過「說」，能幫助自己了解自己，協助現在的「我」和過去的「我」找到聯結點，並思索出其中的關聯與影響。「說」自己生命的故事，能讓我們發現，生命雖然很難十全十美，世上沒有完美的人，但我們可以試著找到完整的自己。敘說自己的生命故事，其實就是「走」一段找尋自我的歷程，故事本身就具有療癒的力量，透過「說」，能發現自我內在隱藏的期待，看見生命背後所隱含的每一種可能，以及不同於以往的新觀點或方向。當我們學會面對生命的限制、突破自我的困境，就會讓自己更有能力改寫自我生命故事。

自我書畫與敘說方案

茲提供導師於班會時間運用之方案，藉以增進班上同學重新檢視這一個學期的自己，並從活動中了解自己、接納自己，進而找到自己生命的全新觀點，改寫自己的生命故事。參考如下：

方案名稱	從心敘說自我	
活動內容	進行方式	時間
分組	1. 導師請同學自行尋找同組夥伴，兩人一組。	3 分鐘
自由書畫與自我敘說	2. 導師發給每位同學一張白紙，請同學寫出或畫出對於這個學期自我的「看見」與「發現」。（導師能鼓勵同學以輕鬆、愉快的心情書寫或作畫，不要感到拘泥或束縛，讓自己的意念和想法自由地流動，然後，自在地表現在眼前的這張 A4 白紙上。） 3. 寫完後，請同組的同學相互分享自己所寫/畫的內容。 4. 請導師帶領同學在組內更深入地分享： 1) 請同學向對方敘說其中 1 個自己覺得最特別或最想說的文字或圖畫。 2) 請同學回顧一下生命歷程，看看自己的這些文字或圖畫，是否和以前曾發生過的事件有連結性，而這些事件的重覆發生，對自己的意義是什麼？ 3) 如果可以選擇重來一次，請問同學會否改變自己的想法或行為呢？你/妳決定要如何改變呢？	40 分鐘
綜合回饋	5. 回到大團體中，請導師鼓勵各組同學踴躍上台，並選擇 3-5 位自願的同學上台分享他/她自己在活動中的發現。此外，請導師給予上台分享的同學正向回饋。 6. 請導師協助同學明瞭，先從自由書寫、畫畫開始，再透過自我敘說的方式，能幫助同學釐清自己當下的想法和感受。藉由回顧這一個學期的自己，重新認識自己、了解自己之後，同學才能為自己的生命重新定義，朝向嶄新的學期大步邁進，啟動再次出發的勇氣和力量。	7 分鐘

感謝導師這一學期對學生的關懷、付出與協助，寒假將屆，若導師有任何需要諮康中心協助的地方，我們永遠是導師的支持後盾，歡迎導師隨時與我們聯繫（校內分機 11260-11265, 11267-11268）。