

## 聽聽心，尋找挫折的正向力量

本期班會教材協助導師運用自我敘說與自由書寫的團體帶領方式，幫助同學藉由書寫生命中的挫折經驗，進而從自我瞭解到自我創造，讓挫折轉化成正向能量，重新從「心」出發。

### 自我敘說與自由書寫

在校園生活中，大學生可能會面臨許多挑戰，例如：人際關係、課業、經濟、愛情、社團、家庭、未來方向等困擾或壓力，這些壓力若無法得到適時的紓解，日積月累之後，很可能會成為生命中的挫折經驗，不知不覺地對生活造成負面影響。若我們能藉由自我敘說及自由書寫，啟動自我內在潛藏的復原能量，重新詮釋生命中的挫折與挑戰，將有助於未來人生路的正向發展。

在敘事心理學的基本理念中，提及人們藉由語言、文字的敘說與書寫，能使自我得到更深層的瞭解。而在自我了解的過程中，也能持續地透過語言和文字，不斷地重新詮釋自我，進而創造自我。於是，自我敘說與自由書寫，顧名思義，即是透過語言的表達與敘說、文字的陳述與寫作，真真實實地面對自我，喚醒自我內在曾經有過的失落，重新以不同的視角來詮釋自我生命故事，賦予生命新的意義，找到自我內在新的生命力量。

### 尋找挫折的正向能量

導師能透過以下活動的帶領，幫助同學了解自己內在深層的自我，並透過團體成員的相互分享與討論，從書寫、敘說、傾聽的過程中，重新詮釋自我挫折經驗，找到正向的能量，面對未來的每一個挑戰。活動之進行可參考如下：

方案名稱	尋找挫折的正向能量	
活動內容	進行方式	時間
自由書寫	1. 導師發給每位同學一張白紙。	3 分鐘
	2. 導師請同學回顧一下這學期的歷程，有快樂的、難過的、喜悅的、生氣的。導師能引導同學了解花落會再花開、黑夜之後便是黎明、「四季有時」的人生道理。 3. 導師請同學在紙上寫下一件這學期剛剛發生，而且自己也願意跟大家分享的挫折事件。 4. 導師貼心提醒同學：自由書寫可以不用在乎文法、段落、語句或用辭，同學可以想到什麼就寫什麼，讓自己的思維自	12 分鐘

	然地流動，它不需要完美，也不需要包裝，更無需修改，卻是內在最真實的自我呈現。	
自我敘說	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 導師請同學以 3-4 人為一組。</li> <li>2. 請每位同學在小組中，訴說自己剛剛在白紙上自由書寫的內容，其他成員則專注地傾聽。</li> <li>3. 待同學分享完自己的挫折經驗後，其他成員給予該名同學正向的回饋，幫助同學重新看見挫折的正向意義。</li> <li>4. 小組中，所有的成員皆需輪流分享，並給予回饋。</li> </ol>	15 分鐘
重新詮釋	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 導師再發一張白紙給每一位同學。</li> <li>2. 導師請同學重新思考自己挫折經驗背後所賦予的意義。</li> <li>3. 導師請同學在白紙上寫下自己對這一挫折事件的重新詮釋。</li> </ol>	5 分鐘
團體討論	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 導師請同學回到大團體中。</li> <li>2. 導師請同學自由上台分享自己在活動中的洞察、心得、感想或收穫。</li> </ol>	10 分鐘

## 結語

學期即將結束，同學們回顧這一學期所發生的點點滴滴，免不了會將焦點擺在挫折的負面經驗中而懊惱不已。然而，透過團體的分享與回饋，讓同學藉由他人的視角，重新看待自己所面臨的挫折事件，且更有能量將負面的挫折轉化為正向的挑戰。

這一次的團體正向經驗，將有助於同學在未來面對挑戰時的重新詮釋與正向解讀，如此便能用樂觀、積極的態度，迎接未來人生路上的每一個腳步。