

## 換個角度看心路—談自由書寫的心靈療癒

導師能引導同學運用自由書寫，覺察人生視角可以有很多不同角度的切入，使同學學習從第一人稱、第三人稱、全知等主觀或客觀的觀點看事物，同學將會發現許多全新且充滿療癒的正向詮釋。

### 自由書寫

大學生面對精彩而充實的大學生活，在忙碌於學業、社團、打工、人際、愛情等之餘，有時仍免不了感到心情煩悶。導師能請同學暫時先拋下煩憂，把心靜下來，同學能拿出紙筆，好好地透過筆尖自由書寫，舒解抑鬱情緒。然而，或許有些同學會問：「平常很少寫字，現在幾乎都是用打字的，萬一不會寫或寫錯字了，那要怎麼辦呢？」導師能請同學先放下對於「手寫」產生的焦慮情緒，再告訴同學何謂自由書寫。

自由書寫，顧名思義，即是自由自在、無拘無束地寫，為自己而寫。具體而言，自由書寫有一些需注意的重點，分述如下：

#### 1. 不要停止書寫

自由書寫並不是寫報告，也不是寫作文或作業。自由書寫不用要求形式，不用拘泥於細節，寫錯字沒有關係，直接劃掉也沒有關係，甚至不需要立可白的塗改。它只需隨心所欲地寫，自由自在地寫，持續不停地寫。

#### 2. 想到哪寫到哪

順著自己的想法，文句不一定要通順，也不用在乎標點符號，也不需要太多的思考，想到哪兒就寫到哪兒，順著心寫下去，就能發現自己潛藏在內心底層的真性情。

#### 3. 接納每一個我

自由書寫的過程，就是一種自我接納的過程。自由書寫並不是為了讓自己成為一位知名作家，所以，書寫不需要有壓力，也不一定要為了特殊或特別的目的而寫。導師能引導同學為釋放壓力而寫，為紓解情緒而寫，為開心而寫，為愁苦而寫，為喜怒哀樂而寫，無所謂地寫、開放地寫。

總而言之，自由書寫的過程，不僅能有助於同學釋放壓力、舒緩情緒，還能

幫助同學在書寫的這一段道路上，遇見真實的自我。

## 誰在說話

自由書寫能有多元的應用方式，從不同角度觀看相同事物，便可能產生不同的視角或想法。透過換位思考，運用同理心，壓力可能就會得到紓解與釋放。我們手中握住的那支筆，能決定看看要由誰出來說話：

### 1. 第一人稱觀點

大部份的自由書寫都會以「我」為主角來詮釋自我主觀觀點，書寫自己遇到的事情，心裡的內在想法，還有深層的感受。

### 2. 第三人稱觀點

從第三人稱角度出發，以「他」的觀點來詮釋他所遇到的事情，以及他的心情和內在感受。

### 3. 全知觀點

全知的觀點可以說是類似上帝的觀點，亦即言之，所有角色的思考、想法、行動，隨著事件的發生，在書寫的過程中一覽無遺。

## 寫出自由的我

導師能透過以下活動的帶領，幫助同學了解自己此時此刻的狀態，並透過團體成員的相互分享與討論，幫助同學找到讓自己更好過的方法。活動之進行可參考如下：

方案名稱	寫出自由的我	
活動內容	進行方式	時間
靜心與自由書寫	1. 導師發給每位同學一張白紙，並向同學說明何謂自由書寫以及自由書寫的重點。 2. 導師播放大自然心靈放鬆音樂，並請同學先閉上眼睛，靜心一分鐘。 3. 導師請同學張開眼睛，開始在白紙上，以第一人稱「我」的角度進行自由書寫。	10 分鐘

誰在說話	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 導師再發下一張「附表一」的表格。</li> <li>2. 請同學整理一下剛剛在白紙上寫下的文字，抽出一小段文字，寫入「第一人稱觀點」的欄位中。</li> <li>3. 導師請同學以 2 人為一組，依表格內的說明文字，彼此相互討論如何從「第三人稱觀點」和「全知觀點」的角度來進行改寫。</li> <li>4. 請同學在小組中，訴說自己在重新改寫第一人稱觀點後的發現。</li> </ol>	15 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>	5 分鐘

## 結語

透過自由書寫，能使人真實地面對自己，與自我內在心靈對話。書寫的過程，能讓起伏不定的心情平穩下來，也能讓失落的心靈得到撫慰。從現在開始，寫，就對了！導師能鼓勵同學以自由書寫方式進行自我表達及紓壓解悶，並且藉由不同人稱的觀點，發現自己，也看見他人。讓紙和筆，成為同學自我心靈療癒的魔術師。

附表一

<p>第一人稱觀點</p>	<p>站在「我」的立場，用「我」來描述事件、心情、感受等。</p> <p>舉例：我真的很生氣，我明明在小組的 line 裡面，已經傳了開會討論的時間和討論內容了，大家卻已讀不回，大家都不尊重我這個組長，我做得要死還被大家嫌，真是太過份了。</p>
<p>第三人稱觀點</p>	<p>站在「他」的立場，用「他」來描述事件、心情、感受等。</p> <p>改寫例：他真的很生氣，他明明在小組的 line 裡面，已經傳了開會討論的時間和討論內容了，大家卻已讀不回，大家都不尊重他這個組長，他做得要死還被大家嫌，大家真是太過份了。</p> <p>小組討論：小組成員相互討論一下對這位「他」有何感覺？例如：「他」是否誤會大家了，因為他只有傳送開會通知，又沒有特別請大家回覆是否要出席，所以可能因為這樣大家才會變成已讀不回。</p>
<p>全知觀點</p>	<p>站在「上帝」的立場，用「旁觀者」的客觀角度來觀看事件、心情、感受等。</p> <p>小組討論：如果把自我跳脫出來，從客觀的角度觀看整個事情的脈絡，是否有更好的方法能幫助每一個人的情緒不受傷呢？</p>