

自我探索融入文學教學課程設計----書寫與看見自己的生命

陳永瑤

通識中心

前言

每個人在成長的過程中都會有這樣的一個疑問。事實上，認識自我是一個人成功經營自己生涯的第一步，一個人如果無法充分認識自己，所有的努力可能只是符合別人的期待和理想，無法為自己而活，只有透過自我探索了解個人的內在及自己想要追求的是什麼，個人的生命力才能得以發揮，因此生涯規劃的首要任務就是自我認識。

文學課程可以提供的是一個一個作家的生命藍本，裡面可以看到作家的成長困境與突圍。問題是文學在教學設計中如何融入「認識自我」，與學生分享從別人的藍圖中發現自我的能量，進而繪出屬於自己的未來。

關建字：自我認識、敘事治療、生命藍圖

文獻討論 -敘事治療與傳統治療的差別

在許多輔導理論中我選擇了敘事治療，因為文學裡有好多的故事再敘說，故事是會說話，不但自己說，也可以發現編輯屬於自己的故事。敘事治療是在這幾年才在臺灣開始盛行起來，但是對於行為治療、認知治療，大家應該不會感到陌生，它與精神分析是不一樣呢？

認知學派認為一個人之所以會痛苦是因為有了錯誤的想法，這也就是佛洛伊德所說的非理性的想法，在認知治療中，就是要找出你的非理性想法，慢慢的去改變你的認知進而改變行為。

敘事治療不是這樣的：他不以專業知識、而是平等地位幫助人。不輕易貼上標籤 今天當你進入學校諮商室與輔導老師洽談時，一般人通常不會與身邊周遭的人明講，因為你會被誤認為你的精神有問題，今天你之所以會被貼上標籤化，是因為傳統的諮商及治療方法的彼此位置不平等，我們彷彿將你當成是有問題的人，因此想要改變你，透過的不管是各種認知的行為改變技術，或是在作精神分析，主要都是試圖想要改變你的行為。

所謂敘事治療，是要找到資源才可以幫助學生，而孩子最重要的資源是在家庭中的父母，當孩子有了問題時，通常都是由最親近的家人主動向外求助。當資源夠強壯的時候，他就有能力可以改變。當學生一來，我們也許可以改變一種問法，詢問他：「這星期有沒有故事要與我分享呢？」這一句話是充滿了期待及相信。

在敘事治療中，後現代學派對人的相信是更強烈的，相信一個人，其自我是變動的，傳統方式相信一個人是固定的，如果對人的理解是這麼樣的機械化，你永遠碰不到那個人。所謂人是變動的，是因為人每天都會變，過去不等於現在，現在也不等於未來，這一句話很有力量。因此不要再用偏見去看待你的先生及學生，以及看你周遭的親人，人是會變、會成長的，但是你應該先期待自己先要成長。

面對多變的人生，注重溝通及說故事，讓心中隱藏的話現出來就因為自我是變動的，因此每次我們都帶著新的眼光來看暗處，你會發現你擁有的很多，你會有很特別的發現。每一個人每一天都可以過的不同，我們就是在找那個不同之處。後現代心理學家都聽過：不同製造不同，小小的不同製造大大的不同。我們要給自己打氣、鼓勵，因為唯有有能力給自己鼓掌的人，才有能力給他人鼓掌。在敘事治療中，我看到的是人，而不是他的角色，因此對人的相信便很重要。

同樣的一個人，他還是有很多故事的，往往一個很單薄的故事，常常卻是隱藏著許多令人心動的內容，因此在做敘事治療時，我們是在看焦點，而不是在看對方哪裡有問題。每一個人都是很敏感的，因此敘事治療不再是以口頭的稱許而已，我們的肯定是來自於故事，來自於一則則活生生的故事。

為什麼會改變呢？當他的生命第一次不但有人可以瞭解他，甚至還有人這麼的肯定他，原來他所講的話是這麼的有價值，他的故事也是具有價值性的，而且有價值到可以讓諮商師感動到想哭。從小到大，我們講話是沒有人要聽的，我們的嘴巴是被封住的，身為老師，在教學當中應該可以去尋找每一個學生不同的看法，如果你願意，用心傾聽學生說出心中的話，是增進師生關係的最佳良方。

每一個人可以試著將其成長故事說出來，每一個故事其實都與其目前的主流故事很不一樣，只要能夠多講幾遍，人生就會開始改變。因為故事不是反映，語言也不是反映事實，而是在創造真實。人的想像力是很可怕的，你怎麼想、怎麼相信，你就會創造那個事實。

文學課程裡有太多故事了，問題是如何說會讓學生覺得跟「我」有關係。身為老師的我們，有時候真的應該要理解一件事，我們的話其實是很重的。後現代開始強調的是為孩子著想，身為老師及父母雙重角色的我們，從今天開始要好好說話，因為在回憶我們早期孩童時期，有時候父母、老師所說的話都是蠻傷人的。

【方法與策略】

先運用心理測驗讓學生對自我有一個大概的認識，再運用文學文本簡介人的完成，接著透過「抉擇」這一部電影讓學生「看見」自己及資源系統在哪裡？進而建立自己的資源網絡。

【教案設計與實驗】

- 一、心理測驗—我是誰
- 二、心理測驗-我可以是誰
- 三、文學文本選讀—神話傳說與寓言
- 四、看見自己
 1. 心理測驗：我對命運的看法
 2. 影片欣賞：抉擇
 3. 撰寫「我的一天」
 4. 『誰搬走我的乳酪』及學習單

五、再看見自己—撰寫「我的曾經」與「給十年後自己一封信」

六、結論：發現與再出發

這些課題除了作業紙本以外，我透過電腦上的網頁直接請學生在網上與我互動，並收集資料，讓學生完成「看見自我」屬於自己的腳本。

文學文本—神話、傳說到寓言

神話

神話是古人迷惑於夢與現實之間的產物，簡單而具體地為神話下一個定義的話：神話是人類最初感覺世界和把握世界的方式。就像用兒童的眼光去看世界一樣，它總帶有嬌愛、稚氣、散漫的特點，絲毫不帶有功利性的目的。它企求的不是要找出某種客觀規律，它就是人類最初為自己的生活世界所尋得的一種意義。神話應該說是人類最初的揭示意義的活動，創造意義的活動。

神話是古代名眾對於周圍自然界及人文界諸事向所做的解釋或說明的故事。神話的產生，是由於原始人不能解釋並掌握自然的規律，在自然現象面前，感到恐懼和無力，於是他們通過幻想，把自然力形象化、人格化；隨後又在生產勞動中塑造出英雄人物，神的故事。這就是古代神話產生的原因。

各民族都有神話，儘管其用語不全相同，但他們都有共同的性質，都是發生於很古的時代，其後在民族中一代一代傳下來。各民族間神話的另一共通性就是均在說明宇宙各事物的起因與特質，而且不論神、靈、動植物或無生物，都將之人格化，並融入原始社會的制度。也可說是先民胡猜的科學。他們看到各種奇異的現象，都會發生疑問，由於他們的知識基礎薄弱，解釋現象的觀念也單純，於是各種疑問都找到『合理』的解答，一種解答便成為一種故事，一種故事便成為一種神話。

神話的流動變化使得故事中的主角、配角的形態逐漸地接近了「人」，人性的濃厚化趨向在神話的變化流動中是很明顯的，因此透過閱讀神話你可以看到一個人如何看待世界與因應未知的的方法。

【選讀】

※天地渾沌如雞子，盤古生其中。

萬八千歲，天地開闢，陽清為天，陰濁為地。

盤古在其中，一日九變，神於天，聖於地。

天日高一丈，地日厚一丈，盤古日長一丈。

如此萬八千歲，天數極高，地數極深，盤古極長。後乃有三皇。

《藝文類聚》卷一《三五曆紀》

※首生盤古，垂死化身；氣成風雲，聲為雷霆，左眼為日，右眼為月，四肢五體為四極五岳，血液為江河，筋脈為地理，肌肉為田土，髮髭微星辰，皮毛為草木，齒

骨為金玉，精髓為珠石，汗流為雨澤。(釋史卷一引五運歷年紀)

※女媧造人

俗說天地開辟，未有人民，女媧搏黃土作人。劇務，力不暇供，乃引繩於泥中，舉以為人。故富貴者，黃土人；貧賤者，引繩人也。《太平御覽·風俗通》

※昔者共公與顓頊爭為帝，怒而觸不周之山，天柱折，地維絕，天傾西北，固日月星辰移焉；地不滿東南，固水潦塵埃歸焉。(淮南子 天文篇)

※女媧補天

往古之時，四極廢，九州裂；天不兼復，地不周載。火監焱而不滅，水浩洋而不息；猛獸食顓民，鷲鳥攫老弱。於是女媧煉五色石以補蒼天，斷鯀足以立四極，殺黑龍以濟冀州，積蘆灰以止淫水。蒼天補，四極正；淫水涸，冀州平；狡虫死，顓民生；背方州，抱圓天。富此之時，禽獸虫蛇，無不匿其爪牙，藏其螫毒，無有攫噬之心。《淮南子·覽冥篇》

※后羿射日

逮至堯之時，十日並出，焦禾稼，殺草木，而民無所食。猰貐、鑿齒、九嬰、大風、封豨、脩蛇皆為民害。堯乃使羿誅鑿齒於疇華之野，殺九嬰於凶水之上，繳大風於青丘之澤，射十日而下殺猰貐，斷脩蛇於洞庭，禽封豨於桑林。(淮南子卷八 本經訓)

※夸父逐日

大荒之中，有山名曰成都載天。有人珥兩黃蛇，把兩黃蛇，名曰夸父。後士生信，信生夸父。夸父不量力，欲追日景，逮之于禺谷。將飲河而不足也，將走大澤，未至，死于此。《山海經 大荒北經》
夸父與日逐走，入日。渴欲得飲，飲于河、渭。河、渭不足，北飲大澤。未至，道渴而死。棄其杖，化為鄧林。《山海經 海外北經》

※精衛填海

又北二百里，曰發鳩之山，其上多柘水。有鳥焉，其狀如烏，文首、白喙、赤足，名曰精衛，其鳴自詒。是炎帝之少女名曰女娃，女娃游於東海，溺而不返，故為精衛。常銜西山之木石，以堙於東海。(山海經 北山經)

※刑天舞干戚，猛志故常在。

形天與帝至此爭神。帝斷其首，葬之常羊之山。乃以乳為目，以臍為口，操干戚以舞。《山海經·海外西經》【一個人的完成---神話傳說與寓言】

從中國的文學發展中初始的幾個文學類型我們可以看出中國人解釋生存的脈絡，首先，由神話談起。祖先發源於黃土高原，當他舉目四顧，只是一片黃土，也許得走了半天才碰到另一個人，但大部分的時間他自己要面對宇宙，在這各矇昧無知的世紀裡他也許無知，但是他需要為生存找到一點釋懷的理由，於是人類開始了神話創作。神話其實是一種以原始思維來創作出來的故事。古代的原始人類，開始製造並會使用簡單粗陋的工具，從事集體活動生產，在活動過程中，逐步使部分語言發展完善起來，借以交流經驗，表達思想感情，並藉著它從事簡單的思維活動。這種思維活動的特征，乃是因為人們的好奇心，把外界的一切東西，不管是生物或是非生物、自然力或自然現象，都看作是和自己目同有生命、有意志的活物。而在物我之間，更有一種看不見東西做自己和群體的鏈鎖，就成為宗教意識的萌芽。這種物我混同的思維狀態，法國學者稱之為原始思維，從神話研究的角度出發，可以叫它作神話思維，由此而產生的首批傳說和故事，我們便叫它做神話。宇宙是如何開始的呢？天會不會塌下來？何時有人類？坐在黃土高原上，有一天，他突然發現地表不是平的，河水是西北往東南流，你如何為生存找到不害怕的依據呢？找些理由來安頓自己吧！這各模式是任何人在碰到問題無知時的共同反應，差別只在你找到的理由是有效的，還是更嚇壞自己而已！聰明的祖先利用神話帶著我們突圍。

神話為文學之母，後世許多文學要向他取經的，就煉石補天神話來說，女媧娘娘的數學大概不好，煉石補天偏剩下一顆石頭，這顆石頭雖無法補天，棄至一旁，可他畢竟不是一顆普通的石頭，於是，經過日月的淘洗歲月的歷練，他變成一顆靈石並尤其中迸出一隻石猴子這是西遊記的起文；沒想到這顆靈石可大可小，小到讓人含玉而生，於是又轟轟烈烈的演出一場石頭記（即紅樓夢）。女媧娘娘的神通可不只如此在《封神榜》中因紂王拜訪女媧廟，看到娘娘石像起了貪念，女媧變幻化成三隻狐狸精來亡商朝。這些文學都可視為民族特有的，而她們有些來自於神話。

人開始發明工具可以養活自己，神的力量漸漸退位，這時出現的文學類型為「傳說」，故事的主角開始向大自然挑戰，但人力尚未完全解放是屬於半神半人的形象。

在神話世界中，充滿的是大自然的神力不可控制的描述，而人在面對恐劇時發展出的想像力在說明天地現象並找尋一個理由，說服自己繼續活下去。對應到人類在面對未知時我們常用得的方式也是如此的不是對未知想太多而嚇到自己便是找一個理由說服自己不再害怕。人的力量因為經驗、認知及工具的發展漸漸抬頭、大自然變得不是那權威，此時表現在文學上的有半人半神的故事，如夸父追日、傳說階段人向大自然挑戰，不再任由大自然擺佈，此時的人有了相當的能力。

人的力量抬頭，有了國家型式初步成型時，人可以挑戰天，改變自然，這是一見可喜的現象，但是，人心難測，誰可以監控這些強者呢？昔日有天、有神，但是，人的力量可以改變大自然後，特別有君主以後，誰能監控這位人主？我們發現文人展現在文學上的是「寓言故事」這個型態。寓言篇幅不長，人物簡單，且多為動物，短短五分鐘之內說完一個發人省思的故事。這個文體，不失為一個自我意識形成後，人我不傷規勸方法。

從神話到傳說在到寓言故事，隱藏在創作背後的人文思維是值得我們去發掘的先人透過想像一步一步寫下遭遇困境時人要如何突圍？而在每個轉折中累積智慧，讓自己「成人」。

原來人的完成並非一步登天的，只是人究竟要完成一個什麼樣的自我呢？這便需要一連串的「看見自我」練習。

四、「看見自我」

1. 心理測驗：我對命運的看法
2. 影片欣賞：抉擇
3. 撰寫「我的一天」
4. 『誰搬走我的乳酪』及學習單

(一) 題目

1. 你是否相信，如果不是隨便混混，大部分的問題都能迎刃而解？
2. 你是否相信你有避開感冒的能耐？
3. 有些人是否生來就是好運道？
4. 大部分的時候，你是否覺得獲得好成績對你而言，意義重大？
5. 你是否經常成為別人的代罪羔羊？
6. 你是否相信，如果一個人能多多用功，就什麼題目也難不倒他？
7. 你是否覺得，大部分的時候，賣力工作實在得不償失，因為事情到頭來都沒讓你稱心如意過？
8. 你是否覺得，如果在早上事情一開始就很順，那麼這一天不管你做什麼，都會稱心如意？
9. 你是否覺得，大部分的時候，為人父母者都會傾聽子女要說的話？
10. 你是否相信，「心想事成」這句話？
11. 你是否經常在似乎沒有什麼道理的情況下，受到了處罰？
12. 你是否覺得，大部分的時候，想改變朋友的看法很難？
13. 你是否覺得，喝采比運氣更有助於一個隊的獲勝？
14. 你是否覺得，想要改變父母對某事的決定，幾乎都是辦不到的事？
15. 你是否認為，父母應當多讓子女做決定？
16. 你是否覺得，當做錯事時，幾乎想不出辦法可以彌補？
17. 你是否相信，大部分人生來就是擅長運動？
18. 跟你同年齡的人是否大部分都長的比你強壯？
19. 你是否覺得，大部分問題的最佳處理方式之一就是不去想它？
20. 你是否覺得，在決定誰是你朋友時，你有很多可以選擇？
21. 如果你養了紅龍魚，你是否覺得那會給你帶來財運？
22. 你是否經常覺得，有沒有做家庭作業，與所得到的成績大有關係？
23. 你是否覺得，如果有個同齡的人對你發怒，你會束手無策，奈何不了他？
24. 你是否經常保有過護身符之類的東西？
25. 你是否相信，別人是否喜歡你取決於你的行為？
26. 如果你開口要求，你的父母是否通常都會幫助你？
27. 你是否有過這種感覺，亦即別人在對你發怒時，通常都找不出半點理由？
28. 大部分時候，你是否覺得，你能夠藉由今天做的事來改變明天可能發生的事情？
29. 你是否相信，倒楣事如果要發生，不論你多努力設法防止，還是會發生？
30. 你是否認為，如果一個人不斷的嚐試，都能如願以償？
31. 大部分的時候，你是否覺得，想在家裡為所欲為，都辦不到？

32. 你是否相信，皇天不負苦心人，努力就會成功？
33. 你是否覺得，如果有同年齡的人想與你為敵，你是拿他沒辦法，無法使事情改觀的？
34. 你是否覺得，讓朋友照你的意思做，是件容易的事？
35. 你是否經常覺得，在家要吃些什麼東西，你並沒有什麼發言權？
36. 你是否覺得，如果有人不喜歡你，你也拿他沒辦法？
37. 你是否經常覺得，在學校用功沒有多大用處，因為大多數同學就是比你聰明？
38. 你是不是那種認為未雨綢繆能使事情產生更好結果的人？
39. 大部分時候，你是否覺得，對於家人決定要做的事，你沒有什麼發言權？
40. 你是否認為，聰明比運氣重要？

(二) 影片欣賞：抉擇

The Choice

譯名	抉擇	片長	80分
影片類別	劇情類	級數	普遍級
探討主題	自我探索	相關主題	
主要演員	保羅查拉佛特	維特法蘭	黛咪摩爾

劇情介紹：

約翰，一位兼俱音樂及運動天賦的高中生，他面臨了人生中一個挑戰，醫生包爾斯宣布約翰有聽力障礙，不得繼續美式足球的練習，此令在足球隊一直表現傑出的約翰難以接受，約翰的父親因而向學校董事會反應此項裁決的不公。

約翰自從退出足球隊後，心裡一直難以接受此事實，開始逃學、吸煙與混混克利斯為伍。幸好父母及朋友不斷地提醒他、鼓勵他，才使約翰的墮落行為未以惡化。

學校董事會最後仍以4：2票裁決約翰不能待在球隊。至此，約翰才認真地去思考自己的聽障問題。最後在一次克利斯拿掉其助聽器，經歷到害怕，約翰終於接納自己的聽障，開始學手語、唇語，並致力於音樂的學習。

討論題綱：

1. 每個人都有一些令自己無法接受的部份，對約翰而言是聽障，對你而言，是什麼呢？
2. 片中所顯現的“異性交往”是有同儕壓力的，在你所處的世界是如何呢？
3. 對約翰退出足球隊後引發的行為，你有何看法？如果你是約翰，在此情況下，你的反應會是什麼？
4. 巴特與克利斯都是約翰的朋友，你較喜歡誰是你的朋友？理由何在？

一、學習接納自己的缺點

1. 請學生（不具名）寫出自己的最大缺點，丟至“修補箱”。

2. 從修補箱中抽取一學生的缺點，大家一起討論確定“此缺點是否為點？”並修補它。
 3. 分享感想。
- 二、學習主動向週遭的人求援
1. 影片中，約翰周遭的人，有那些可成為其支援系統？將之畫出並寫出每個人的特性。
 2. 完成（1）後，討論約翰運用其支援系統的情形。
 3. 完成自己的支援系統圖。
 4. 討論自己運用支援系統協助自己及不使用支援系統協助的情形的理由。
 5. 撰寫「我的一天」

書名：為自己出征

作者：羅伯·費雪(Robert Fisher) **譯者：**王石珍 **出版者：**方智出版社

武士穿著一身無法卸脫的生鏽盔甲，踏上通往真理之途。他必須征服三座城堡：沈默之堡、知識之堡、志勇之堡，但是要如何才能順利通過這三座城堡呢？在一個人不曾學會認識自己之前，是無法成功的！

從前的武士都是到城堡裡、恐龍的爪裡，去拯救美麗的公主。這回，他卻是為了拯救自己而出征……

我們每個人都和武士一樣，有著一層脫不下來的盔甲。這件盔甲是人們為著保護自己刻意穿上去的，然而它卻成了我們成長的限制。只有勇敢地破除這層障礙，我們才能活出真正的自己。

五、再看自己-撰寫「我的曾經」及「寫一封信給十年後的自己」

六、結論--發現與再出發

我們的生活態度和我們成為什麼樣的人是我們抉擇的結果，但是不是人人可以清楚看到這一點，所以透過說故事參與了當事人的生命藍圖，特別是看到了「早期記憶」後我們更有機會和當事人一起來修通這些經驗中有沒有一些不理性的認知？或者他的潛在能量在哪裡？透過自己的想像不斷地在創造自己，進而畫出未來的生命藍圖。透過文學課程我相信可以增強學生如何說與要從何說起的能力如此他的自我察覺能力可以慢慢增強，便能增進圓滿生活的能力。

參考書目

1. 心理測驗U&P狗仔隊
<http://www.education.ntu.edu.tw/wwwcourse/uandp/index-guide.htm>
2. 教訓輔三合一教學資源<http://www.nknu.edu.tw/~counsel/plan/006.htm>
3. F世代文學讀本 文京出版社 陳永瑤編著