

生命的回顧與省思—綻放生命的花朵

討論人：張德聰

國立空中大學生活科學系副教授兼媒體教學處處長

前言：

**生命是一齣悲、喜劇的腳本，還是一段哀愁情的苦練，
相信生命雖有終結之時，但也必擁有存在的光輝！**

生命教育的內涵極廣，對青少年來說，從欣賞生命、看重自己、接受痛苦和困難是自己的一部分、以及探討信仰對人生的影響，都是屬於生命教育的一部分。台大孫效智教授指出台灣生命教育的提倡背景與暴力有某些關係，所謂暴力包含兩方面，一是不尊重與傷害他人生命的暴力；一是青少年的自我傷害或自殺。這兩類事件在近幾年來層出不窮，而且年齡層也逐漸下降，這是國內倡議生命教育的主要社會背景。另有學者指出生命教育的內涵為整合人生、宗教、倫理、道德的全人教育。因此將生命教育的重點放置在幫助青少年認識生命、欣賞生命，連結到瞭解失落與痛苦是生命成長的一部分，協助學生發展出積極的方法來面對痛苦的經驗，最後能找出自我生命的意義與價值，展現更積極的態度，把握現在，活在當下。

進一步而言生命教育的目標是生命意義、目標與理想的探問與追求，因此整體的目標不該只是幫助孩子將來找到一份工作或職業，更該去教導他們如何生活在世界上、如何面對各種挑戰、體悟人生的意義並追求人生的理想。人類和其他的動物或植物一樣，有生與死，從出生邁向死亡的過程構成了我們的一生，一生中有蛻變、也有成長，我們賦予了生命意義，充實了我們的生命，創造出我們生命的價值，所以每個人在自己的一生中，都是扮演最重要的角色。透過對生命歷程的回顧，好似我們也走了一趟自己的生命之旅。幫助青少年找到生命的意義與價值，因而能夠慎重的設定自己的人生目標，掌握時間，活出生命的價值，而每個人的一生都將面對許多的挫敗和橫逆。青少年階段在追求成長的過程中，難免會付出一些代價，引導學生看到失落雖然帶來失望與難過，但能夠體認到，即使失落也是生命的一部分，我們若能瞭解失落的必然性，因而進一步的省思它帶給生命成長的意義時，就能夠比較有力量去面對，並且從中學習到教訓和啟示。所以，希望透過這些失落經驗的

討論與回顧整理，讓孩子更有能力去超越生命中的失落事件。

因此輔導過程中如何用正向的、朝向未來的積極觀點，協助學生思索生命的正向意義，因為一個人的思想方向會影響其思考內容，進而影響其對問題解決的決策。當學生將思考焦點放在積極的、未來的觀點上就可以催化他朝向所期待的方向改變。當學生處於生命的低落期，教師在諮商時可以把握下列原則協助學生：

(一)我們相信「人」是自己的資源：

學生擁有解決自身問題所需的能力。相信每個人都有他的能力極豐富的資源，因此教師的角色是協助學生發現自己擁有的資源，幫助學生更相信自己，運用自己的資源來面對生命中的逆境。

(二)從正向的意義出發：

協助學生運用正向焦點思考的益處。強調正向力量，強調人們的成功經驗，強調人的可能性。

(三)協助學生尋找例外的經驗：

無論多困難的狀況但任何人都不會無時無刻處於問題之中，總有事情不發生的時候，協助學生發現例外的經驗將為問題帶來轉機。

(四)肯定「小改變」的價值：

我們相信小的改變會帶來大的改變，協助學生由小處著手事情比較容易改變，會給學生帶來信心讓他再次燃起希望。

(五)協助學生認知沒有一件事情會一成不變：

因為我們常為習慣限制我們的思考。但世界上任何一個時刻改變都在發生，因此改變一直發生，因此轉機是可能的。

(六)給予正向的回饋如讚美及肯定。

讚美會帶來心情的喜悅，更減低恐懼，會使學生放下擔心，發現個人資源的存在，就更能幫助自己，提昇為自己負責的能力與意願。

著名的哲學大師懷德海（N.Whitehead）認為，教育除了訓練人具有嫻熟的技能與知識外，而是要讓受教者知道教育除了獲理性知識外，更重要的是學習「做人」與「尊敬他人」的功課。而前台灣省教育廳廳長陳英豪先生認為：「生命教育」的目的，就是希望彌補現行教育制度中，偏重知識教育與理性教育，卻忽略知識技能以外更重要的德性、藝術、人文之教育。使我們社會每一分子，都能達到懷德海所說懂得「做人」與「尊敬他人」的目標。生命教育的目的，無非是想要喚起青少年對於生命的尊重與關懷，引導孩子去思考生與死的發展歷程，能夠發展出比較正面的態度來面對生命中的負向經驗、失落痛苦、以及死亡的議題。從家庭、學校、社會各方面著手，幫助青少年從小開始探索與認識生命的意義、尊重與珍惜生命的價值，熱愛並發展每個人獨特的生命。讓孩子對於生命更為看重，有信心找到生命的真義，因而能夠肯定自我的價值與存在感，最後希望青少年能夠順利的渡過青春風暴期，瞭解生命的有限性，珍惜生命，作自己的主人，為自己而活。