

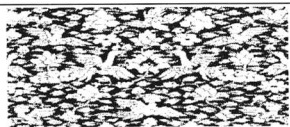
寫出精彩的人生——

生命傳記與心靈書寫

王偉勇 主編 林美琴 撰寫



提升成功大學「中文閱讀及寫作」計畫
國立成功大學通識教育叢書⑦



寫出精彩的人生——

生命傳記與心靈書寫

王偉勇 主編 · 林美琴 撰寫

國家圖書館出版品預行編目(CIP)資料

寫出精彩的人生：生命傳記與心靈書寫／王偉勇

主編，林美琴撰寫。-- 臺北市：里仁，2010.12

面；公分

ISBN 978-986-6178-14-6（平裝）

1.寫作法

811.1

99024310

• 本書經編作者授權在全世界出版發行 •

寫出精彩的人生——

生命傳記與心靈書寫

王偉勇 主編 · 林美琴 撰寫

總校閱：王偉勇

校對人：王 璟 · 作者自校

發行所：里仁書局（請准註冊之商標）

發行人：徐秀榮

臺北市仁愛路二段98號五樓之2

電話：(886-2) 2391-3325 · 2351-7610 ·

2321-8231

FAX：(886-2) 3393-7766

網站：<http://lenbook.webdiy.com.tw>

郵政劃撥：01572938「里仁書局」帳戶

印刷所：福霖印刷有限公司

西元二〇一〇年十二月十五月初版

參考售價：平裝 300 元

ISBN：978-986-6178-14-6（平裝）

國立成功大學「通識教育叢書」

出版說明（代序）

民國 97 年 8 月 1 日至 99 年 7 月 31 日，我與系上十幾位同仁及兩位博士後研究員，共同執行「提升成功大學中文閱讀及寫作計畫」，這是國立成功大學 12 個整合型及人文社科領域標竿創新計畫中，唯一屬於「教學型」的計畫，為期兩年。

這個計畫涵蓋四項子題：「華文作家工作坊」、「成大傳奇」、「心靈寫作」、「成大中文診療室」；此中除第一項子題係邀請著名作家來校，運用對談、演講的方式，促進閱讀風氣外，其餘三項，在計畫書中明載是要出書的。兩年過後，我們的確完成了《成大中文寫作診斷書》（成語篇）、《成大中文寫作診斷書》（用語篇）、《成大傳奇》、《寫出精彩的人生——生命傳記與心靈書寫》四本書，全交由里仁書局出版。

可是計畫執行完畢後，這四本由成大中文系教師、博士後、學生及校外專家付出心力所撰寫的書，難道就讓它沒入書海、隨波逐流？我當然不願意看到這樣的結局。

民國 97 年 8 月 1 日，也就是前揭計畫執行的同時，承蒙賴校長明詔院士厚愛，要我擔任「通識教育中心主任」。當時成大通識教育的架構剛完成革新，規劃出三軌道：一為核心通

識，是全校所有學生必須修習的，共 16 學分，包含基礎國文、國際語言、公民與歷史、哲學與藝術四領域；二為跨領域通識，是要學生在專業課程外，跨領域選修，共 10~14 學分，包含人文學、社會科學、自然與工程科學、生命科學與健康四領域，若課程內容跨領域，則歸為「科際整合」；三為融合通識，共 2~6 學分，包含通識領袖論壇、通識教育生活實踐兩種管道，讓學生藉由聽演講、寫心得，或自主學習、憑積點認證獲取學分。

有了這樣的架構，還需要有意願投入通識教育的教師，以及具有通識內涵的教材，才能雙管齊下，宏通學生的器識，俾成為有胸襟、有眼界的知識分子。就前者而言，成功大學共有 1200 多位專任教師，文、理、工、醫、管理、社會、電資、設計與規劃、生命科學與科技等 9 個學院又都聚在一起，可以說是最方便傳授、學習通識教育的場域。但如何讓這些置身研究型大學的教師願意走出研究的框架，為通識教育付出他們的心力，才是個問題。就後者言，各大學推行通識教育，可謂「蓋有年矣」；各類專家也不顯神通，提出了不少建言，卻未能有效的讓通識教育起飛，關鍵就在於各校未能端出屬於自己的「通識教育叢書」，只好隨人起舞，人云亦云了！

為解決上述的兩個困境，我於是積極呼籲聯合各學院的教師共同撰寫成功大學的「通識教育叢書」。這是有鑑於學科分工極細，未必人人都能通達他人的領域，如能採行「協同教學」的方式，每人「每學期」撥出 4~6 小時的時間，就能串成一門普及化的通識課程；由於不會佔去太多教授專業課程或研究的

時間，相信大家都可以接受。而後再由同一群教師就個人專長，合撰一本教材；可想而知，這本教材的每一單元，必然具備學術承載度，整本教材也必然具有通識觀，學生當然獲益良多。

譬如本校藝術所的五位教師，已撰成《藝術欣賞與實務》一書，即將於 99 學年度下學期在通識教育中心開設這門課，共用此教材「協同教學」；同學也就可以在這門課中，學到視覺藝術、音樂、戲劇的知識，接受道地的藝術饗宴。又如成大的「生物技術概論」通識課程，是由生物科學與科技學院十一位專任教授合開，他們正合撰《生物資源與生物多樣性》一書，打算做為該課程的教材。

當然，在有其書又未必適合開一門課的時候，只要認定這是有益於增進學生的通識素養，我們也會指定為通識閱讀書籍，讓學生經由閱讀撰寫心得，累積點數；至 18 點，即可取得 2 學分，至多 6 學分。準此原則，前揭執行標竿計畫所完成的四本書，其中《寫出精采的人生——生命傳記與心靈書寫》，即可作為通識「心靈寫作」課程的教材；其餘三本書，則可列入通識閱讀書籍。

目前，出版成大通識教育叢書的計畫，已獲學校充分支持；這就證明了成大在執行邁向頂尖大學計畫之際，對於教學這個區塊仍然相當重視。同時，我們也欣聞《成大中文寫作診斷書》（成語篇），在一年不到的時間，已然售罄，即將二版；有些學校還買去做為國文科補救教學的教材，甚至許多中學也指定為閱讀書籍，我們都樂觀其成。畢竟成大對提升國內學子

的語文能力與通識素養，本來就責無旁貸。

最後，我除了要感謝成大賴明詔校長、黃煌輝副校長、馮達旋副校長、湯銘哲教務長等，以重視「人文素養」為號召的行政團隊，對通識教育叢書出版的鼎力支持外，還要感謝執行計畫之初，一同出點子並投入撰稿的中文系同仁（詳見〈成語篇〉人員名單），引導心靈寫作的校外專家林美琴老師，以及郭娟玉、王璟兩位博士後研究員，陳純純、薛乃文、夏婉玲三位計畫助理。當然，願意為我們出版叢書的里仁書局負責人徐秀榮先生，以及協助各種庶務聯繫的曾美華小姐，我也要深致謝忱！

至於接著計畫之後，藝術所的五位教師，生科院的十一位教師，願意力挺、投入撰寫行列，殊堪作為通識教師的表率！而在兩位幫我們撰寫、潤稿的博士後研究員另謀高就後，我已奉准新聘王曉雯博士接續此工作。竭誠歡迎全校各學院教師繼續投入「成大通識教育叢書」的撰寫；到了民國 104 年，後五年五百億計畫執行完成時，此叢書將出齊 30 冊，必然會成為成大邁向頂尖大學的另類特色，也會為全國的通識教育指出新的思考方向。願共勉之！

提升成功大學「中文閱讀及寫作」計畫

主持人、成功大學通識教育中心主任

王偉勇 謹識 2010.09.15

自序：引蝶探路去

林美琴

對於大多數人而言，文字是表達思想和感覺最熟悉的途徑，藉由書寫在字裡行間與自己親密對談，抒發情感與想法，整頓紛擾的思緒，這種以文字為生命掌舵的美好體驗，是書寫的魅力所在。尤其是「部落格」普及的今日，書寫遂由原先作家「專利」或考試「命題作文」的孤絕之姿，成為現代人表述及分享的直接途徑。根據 2007 年四月中國時報開卷版估計，約有超過六成的網友擁有個人的部落格及網站，至今應該人數更多。因應全民書寫時代的來臨，各大學推動「心靈書寫」課程，寫作能力成為大學生素養的指標之一；各社區大學也紛紛興起了寫作的相關課程；田野調查者、社會運動者也紛紛發起書寫活動，鼓勵素民以平實的筆觸書寫個人生活、生命紀事、甚至一生的傳記，建構個人的生命史、或是留下在地文化的記憶。如同我在本書中提及的：這樣的全民書寫不只是個人生命的反芻，也創造了台灣的集體記憶，形諸文化的珍貴呈現。從書寫點點滴滴的生活回憶中，保存了風俗、典故、環境變遷……等生動的生活風貌，逐漸建構起台灣的生活文化史。

這本書源起於我開設的一系列「心靈書寫」的課程。多年來，文字成為我遺世獨立的戀人，我希望將書寫的美好體驗和更多學習者分享，而我也很高興的在學員的書寫作品中看到生命的眷戀、追憶，或是正處於狂風暴雨中的奮力一搏，無論生命光彩、

掙扎或受挫，或是走過風風雨雨後的寧靜，都能在磊磊文字中攀升，發現心靈的「好望角」。但多年的教學體驗中，我也發現許多人都有過蠢蠢欲動的書寫情懷，但因求學時寫作文腸思枯竭的不愉快經驗，或因千頭萬緒，不知如何下筆的困境，阻斷了書寫的美好體驗。這本書乃因應書寫者從書寫想望轉化為文字篇章的美麗實踐而誕生。從捕捉靈感、熟悉語感，文句、篇章書寫，到完成生命傳記，分為兩大篇章循序推進。在第一篇中期能召喚心靈的豐富意念，並引領將意念轉化為文字的步驟與方法，體驗文字與心靈共舞的樂趣；第二篇則邀約讀者展開一場場文字導航的心靈旅行，進而寫自己的生命傳記，珍藏一生的美麗記憶。

如果，你也想以文字留下生命的軌跡，或者想藉由文字尋找自我的天寬地闊，本書將陪伴讀者進入書寫場域，讓所有生命過往的足跡都將因文字的反芻，釀成甘醇的美酒，讓一路的芬芳帶領著文字繭裡蛻變的彩蝶探路去，以文字典藏美麗的靈魂，與歲月江山共老。

目 錄

代序.....	I
自序：引蝶探路去.....	V

第一篇：書寫的發生、發現與發展

第一章	當心靈遇見文字——書寫的 N 種理由.....	3
第二章	開啟心靈視窗——書寫靈感哪裡來.....	13
第三章	構築心靈通道——尋找流動的心靈盛宴.....	27
第四章	書寫開麥拉——筆隨意，自由行.....	35
第五章	讓文字敲扣心靈——與生命共感的書寫.....	49
第六章	文字烘焙屋——讓文字為心靈寫真.....	55
第七章	意念之舞——從文字表情到生命風景.....	67

第二篇：生命傳記的書寫

第一章	生命傳記的藍圖——規劃架構.....	75
第二章	打開故事箱——關於「事」的書寫.....	85
第三章	食·物·戀——關於「物」的書寫.....	99
第四章	心靈漫步——關於「情」的書寫.....	113
第五章	給自己一個說法——關於「理」的書寫.....	123
第六章	航向心靈港灣——生命傳記的誕生.....	131

第七章 我的私房珍藏——製作自己的手工傳記書…141

後記：「心」居落成……………153

第一篇

書寫的發生、發現與發展

第一章 當心靈遇見文字

——書寫的 N 種理由

你有沒有想過這麼一件事：多年後，形體不在人世，有人打開塵封的抽屜，閱讀你寫的文稿，裡面娓娓細訴你的生活流光和心靈流動的軌跡，你的靈魂彷彿在字裡行間活了過來，再次走過人間。或者，你正被憤怒擊潰、悲哀籠罩，或是下著小雨的午夜夢迴，恍然覺得空虛無助；或是在初秋的淒冷黃昏、狂歡後的空虛寂寞，茫茫然找不到心音的出路；或者覺得世界上所有人都不瞭解你，甚至，突然發現——你也不了解自己。這時，藉由書寫，你可以與自己對話，在字裡行間逐漸重整生活的秩序，在文字與心靈的碰撞中，擦出生命的火花，煨熱了心房，重新找到身心安頓的力量。

心靈書寫與書寫治療

許多親近書寫的人都發現書寫本身是一項極佳的自我療癒歷程，可以與自己的心靈對話，觀照自己，釋放痛苦、煩惱、壓力或各種莫名的情緒，或者更能接納自己，撫慰心靈的創傷，甚至得以釐清迷惑的思緒，解開紛擾的糾結，增進自我的深層了解，看見新的契機或者解決困境的方法，這樣的立論可源自於精神分析學派佛洛伊德的自由聯想（free association），或是榮格提出的積極想像（active imagination）。

藉由書寫，將潛意識提升到意識（conscious）層次，幫助書寫者洞察自己（insight），進而促進轉化與改變。以詹姆斯·潘那貝可（James Pennebaker）為首的大量有關書寫促進心理健康成效的實徵性研究，使得心理治療界重新重視寫作的療癒能力，詹姆斯發現：每天進行 15 分鐘的表達書寫，寫出自己的感受與想法，三到四天後即能發現書寫對於身心健康的顯著療效。

許多作家也提及書寫對於自己心靈療癒的助益，例如：著名小說家赫曼·赫塞（Hermann Hesse）曾提及自己的書寫實踐了某種「治療」，實證了書寫在自我心理治療的能量。自由書寫也被運用在藝術治療中，鼓勵創作者以書寫與自己畫的圖像進行對話，取代被動依賴治療師分析圖畫的方式，透過畫者的書寫，思想、意識與情感經驗得以顯現，並可以呈現內心世界的樣態與深度的心理情結。「科學人雜誌」也曾在 2008 年 7 月作過書寫的專題報導，從研究結果顯示：寫出自己的經驗、想法及感想是具有療效的，除了可抒解心理壓力，對生理也有好處，它能改善記憶及睡眠，提高免疫細胞的活性，降低愛滋病患體內病毒的生產量，甚至加速手術後傷口的癒合。同時，2008 年 2 月號的《腫瘤學家》中一篇研究報告也顯示，癌症病患在接受治療前先寫寫東西，在心理和生理上的感覺都比沒寫的人好很多。

整體而言，書寫治療的意義就是以文字書寫歷程作為增進自我了解與情感抒發的工具，而研究者懷特（J. Wright）更進一步定義：不論是由自我產生或是由治療學家、研究者建議去做的，只要是個案表達性和反射性（reflective）的書寫，

皆為書寫治療。因此，書寫不一定是在某個特定的場合，或是由專家、醫生執行的治療行為，透過個人的書寫，也可以產生自我治療的功效。因此，心靈書寫常常被應用於輔導與靈修的場域中，成為認識自己與抒解情緒的適切途徑。

對我而言，與其說書寫是自我治療，不如說是養生保健的秘方。在生活的夾縫中，我寫，整理紛亂的心靈秩序；在一年的尾聲，我寫，許下新年的想望；在快樂洋溢時，我寫，以文字為自己喝采；悲傷憤怒時，我寫，宣洩內在的糾結情緒；徬徨無助時，我寫，給自己昂然前行的智慧與勇氣，當手中的筆隨著字句前行或敲叩鍵盤的當下，都能讓我從紛擾的生活中脫拔而出，輕敲自己的心門，走入心靈風景中，清清楚楚看見自己在逃避什麼？掛念什麼？在意什麼？渴望什麼……？在書寫過程中，逐漸釋放自己，找到了自在與自由，將原是荊棘坎坷的內在耕耘成五彩繽紛的花園，波濤洶湧的心海安撫成平靜蔚藍，寫完當下，我感受到自己的豐富，也安頓了自己，這樣的體悟看似抽象，愛上書寫的人都感受過這種喜悅的波動，深覺妙不可言，有待你提起筆來，自己去體會。

書寫與禪

美國著名的心靈書寫作家娜姐莉·高柏（Natalie Goldberg）推廣心靈書寫不遺餘力，在她的理念中，書寫是一種修行，藉由書寫，進入心靈的荒野，與自己的靈性相逢。她說：「在紙與筆之間，寫作猶如修行坐禪，讓心中的迴旋之歌自然流唱，尋獲馴服自己與釋放心靈的方法」。她也藉由書寫來禪

修，在默觀靜思冥想中，滌除外界環境的干擾，讓心如明鏡，可以順利觀照自己。

在我的書寫體驗中，也可以體會到書寫與禪的聯繫，寫作如同禪修打坐，透過面對自我的儀式，在文字一筆一畫的構築中，如禪坐的調息，在一呼一吸中回到安住的頻率，馴服如波濤起伏的妄念與我執，讓自己心定，聆聽內在的聲音，如實覺察自己的實相，突破芸芸眾生有限、狹隘、自以為是的「知」，盲目、衝動、無所適從的「行」，因此可以波瀾不驚，安住於不確定的世相中，與自己自在共處。

所以，書寫也成為我修習生活禪的儀式，它是「抒寫」，在隨興抒發各種感受中，脫離被動與慣性的反應，看到生命的真實樣貌；它也是「舒寫」，在書寫中洞察自己的習氣與我執，將自己從心牢中釋放出來，舒活身心靈；它更是「甦寫」，在寫的當下甦醒，如同當頭棒喝，從盲目的無知無覺中找到清醒的自己，以正念引領自己的清明與智慧。

讓書寫傳動生命的訊息

如果你擁有美好人生的想望，書寫提供了鮮活的通道，下筆時啟動思維與感覺的引擎，敲叩塵封已久的心門，走入繁花錦簇的心靈幽徑，感應生命發出的信號，解讀心靈密碼，為自己疏通生活與生命之間從容進出的暢意通道，這時你成為自己的主人，身心安頓，人生因而踏實而篤定。如同沖泡一杯好咖啡一般，將如同咖啡豆的生活原料，透過心靈研磨，以文字慢慢醞釀一滴滴生命的甘醇與芳香。