

找回寫作創造力

——以正念「典型一日記錄」搭配「自由書寫」之討論(下)

◆ 林彥宏 臺北市立大學兼任助理教授

參、以「典型一日記錄」搭配「自由書寫」的寫作引導

生活小記是學生從小學開始就已經接觸的寫作項目，就寫作目標達成而言並不困難。雖然這種回憶式的記錄書寫完成門檻並不高，然而真正出色的作品並不多見。以日記而言，常見的是從一日之始做流水帳式的行程交代而少有較為深層的生命省思，日積月累的千篇一律，不僅使作品內容空泛，日久也在寫作動機上形成障礙，造成寫作創造力失落。

本文即嘗試將「典型一日記錄」與「自由書寫」導入寫作，觀察是否能找回學生的寫作創造力。參與此項觀察的學生，分別來自臺北市立大學技擊運動學系大一，以及臺灣海洋大學河海工程學系大一B班。首先請同學完成傳統命題作文一篇，以作為後續參照之用，然後引導學生作「典型一日記錄」，再以「自由書寫」的方式，完成生活小記。三項步驟的實作內容於下表述。

一、命題作文

題目：○○的一天

每天看似規律的生活，其實發生了許多令人喜怒哀樂的事件，請在自己最近的生活，擷取有意記錄的片段，寫成一篇生活小記。

以三十分鐘讓學生進行創作，學生對於命題作文不感陌生，而此作文命題的難度也不高，屬於容易上手的寫作活動，故學生皆能在時限內完成作品。

二、正念之「典型一日記錄」

(一) 理念

透過「典型一日記錄」中「耗竭活動」與「滋養活動」的觀察，配合寫作

引導，期能打開寫作者對於日常生活的視野，並與自己進行深度生命對話。為了配合寫作引導，在原本標記「滋養」或「耗竭」之後，加入「能量走勢圖」的製作與「重新命題」的步驟，最後進行二人交流對談。

（二）引導

1. 進行專注呼吸靜心，在過程中邀請學生將思緒與感覺拉回到自身。
2. 在心情平靜的狀態，在紙上記錄下典型一日中所從事的十項活動。
3. 專注端詳此十項記錄，依照活動帶給身心「滋養」或「耗竭」畫記。

畫記方式如圖所示，若為「滋養」則劃為向上箭頭，若是「耗竭」則劃為向下箭頭，例如：

編號	活動內容	記號	編號	活動內容	記號
1	起床	↑ ↓	6	滑手機	↑ ↓
2	早餐	↑	7	運動	↓ ↑
3	通勤	↓	8	開會聚餐	↓
4	上課	↓	9	做作業	↓
5	午餐	↑ ↓	10	追劇	↓

4. 與同學做二人交流，朗讀自己的記錄，簡單說明內容與記號原因。
5. 將個人「典型一日記錄」繪製成曲線圖，將活動發生順序橫列並將活動所對應的箭頭記號連結，形成一日能量走勢圖。

6. 將原本的十項活動重新命題。（如將「起床」命題為「痛不欲生」；將「早餐」命題為「早安，美之晨」）

7. 根據個人一日能量走勢圖，進行二人對談交流：

- (1) 典型的一天是從「滋養」或「耗竭」開始的？
- (2) 一天當中，「滋養」的高峰與「耗竭」的低谷，各在何時出現？
- (3) 當能量呈現「耗竭」時，可經由哪些方式獲得「滋養」？
- (4) 透過這樣的記錄，能觀察到什麼現象？
- (5) 解讀這份記錄之後，可以有哪些行動？
- (6) 交流彼此新的命題。

（三）說明

在原有的正念「典型一日記錄」基礎上補充的三項步驟，用意在於畫出能量走勢圖之後，可以對一日之中的身心起伏有全幅視野；而針對十項日常活動的重新命題，則從客觀敘述轉為主觀感受表達，在此過程中將日常活動與身心狀態做出巧妙連結，也為後續的自由書寫做準備。

二人交流時，一方為表述者，另一方為傾聽者。表述時，以適切穩定的音量與語速進行。傾聽時，以開放的態度接收訊息，並且以「非評價」的態度，不加以批判，亦不給予建議。此項交流的用意，是讓寫作者在表述的過程中，再次深入事件情境，以發掘出細微的感受。寫作者在此階段可以針對這十項活動進行再次確認，亦開放修改記號。而傾聽時，便是將對方的表述內容作為自我的參照對境，重點在於透過這樣的傾聽，除了接收對方的資訊之外，自己是否也聽見自己內心深處的共鳴或呼喚。所以表面上是傾聽對方的表述，內在裡亦是自我傾聽。

三、「自由書寫」

（一）理念

完成正念「典型一日記錄」的相關引導之後，學生對於日常活動的體察已更為深刻，然而這個深刻經驗若不經記錄，則隨著活動結束後紛然而至的生活事務，終將漸漸淡化模糊甚至遺忘。因此，把握此一時機進行生活小記寫作，將體察經驗保存於文字之中。

（二）引導

1. 寫作前先進行三分鐘呼吸靜心，讓身心回復至較為平穩的狀態，也將原先集中於大腦與口耳的專注力收攝於心。



慧炬「開心玩寫作——心靈書寫與觀照」課程現場

2.有別於命題作文「OO的一天」，這次的生活小記，乃從前一階段進行「典型一日記錄」後所繪製的「能量走勢圖」，以及為十項日常活動所做的重新命題來選擇撰寫主題。兩種主題各進行十五分鐘的自由書寫。

3.為了讓學生順利進入自由書寫狀態，將自由書寫練習法則簡化歸納為三：

- (1) 不停止
- (2) 不修改
- (3) 盡可能地具體、詳細描寫

4.提醒學生不要刻意去「想寫什麼」，從主題出發之後，便順著自然的意識流動，用筆下的文字去跟隨，甚至追趕。

5.不要擔心最後會寫出什麼樣的作品，用好奇的態度去迎接書寫過程中現身出來的一切。

6.完成自由書寫後，請學生專心地閱讀自己的文字內容，看看在其中有何發現，並做記錄。

四、寫作內容示例

(一) 命題作文〈OO的一天〉

編號	寫作內容(錯別字以括號內文字修正)
1	<p>〈疲累的一天〉</p> <p>在一個星期日的凌晨，努力地從睡夢中爬起來，現在的時間是早上的五點半，外面的天色還沒完全的明亮，就拖著沉重的身體去比賽了，經過一天的激戰，再吃到東西已經是下午了，之後，靠著自己的雙腳又到附近逛了幾小時，回到宿舍後，早就已經累死，動都不想動了，真希望能好好的休息一下。</p>
2	<p>〈躺著渡(度)過的一天〉</p> <p>熬(熬)了一個星期，終於到了不用逼自己早起的週末，刻意設了一個鬧鐘，在週六早上享受著回籠覺的小確幸。下午一點半，在床上再度醒來後，轉身拿起手機，也不覺得做了什麼，默默的就四點了，鼓起勇氣離開床的第一步，我踏上前往廚房的旅程。一小時過後，吃飽喝足的我回到了床上，翻滾了一下又拿起手機，很快地又到了睡覺的時間，難得充滿小確幸的週六，晚安。</p>

3	<p>〈心情混亂的一天〉</p> <p>我睡前都有和好朋友們聊天，說晚安的習慣，昨天晚上也一如以往。不過不知怎麼，我的兩個友人，一個莫名其妙的句點了我，一個又對我開我很不喜歡的玩笑，我內心煩躁的情緒瞬間噴發，導致我整晚沒有好好的睡覺，今天一早依舊煩悶。</p>
4	<p>〈充實的一天〉</p> <p>我的大學生活，不外乎就是睡覺、玩電腦、發呆，每天做的事基本上都是重覆（複）的，生活過得枯燥乏味，如何過得不平凡呢？怎麼過得充實呢？</p>
5	<p>〈快樂的一天〉</p> <p>許久未見的太陽老朋友終於在這一天推開老房子木製框的窗戶，和我們招招手，寒暄幾句，你一言我一句的計劃著等會兒的奔走行程後，他騎他的雲，我騎我的馬，你一前一後的到了寂寞公路。</p>

（二）完成「典型一日記錄」引導後的自由書寫

（由於自由書寫有「不修改」的練習法則，因此錯別字亦予以保留）

1.	<p>看到這張趨勢圖，我發現我的一天中沒有什麼低點，反而是一路向上衝，到了睡覺的時候抵達了最高點，此時，可以使我徹底的放鬆，不受到外在事物的影響，因此，我可以好好的回復自己的體力值。</p> <p>〈方寸之間〉</p> <p>雖然只侷限在小小的螢幕上，卻像一個百寶袋一樣，讓我隨時知道這個世界上發生了哪些事，也可以暫時解除生活中的苦悶，可以算是一天當中的「小確幸」吧！</p>
2.	<p>從起床開始，拿起手機提升能量，去學校的能量一路下降，於是需要各種方法來提升，下課後沒有目標的自由時間都在提升能量，最後能量太多，發呆一下準備睡覺。</p> <p>〈好玩〉</p> <p>一天中我覺得最有意義的活動是找人聊天，聊天可以加深對別人的認識，也能使友情更堅固，不管是面對面聊天或是用手機，跟熟人聊天或是認識新朋友，藉談話的方式連結人與人，感受他人正在譜寫他們自己的人生，我覺得有趣無比。</p>

3. 我發現我一整天的開心指數真的是直直向上走，每件事都讓我每天過得很開心，正面能量滿滿的，而且過的都很沒有壓力，時間上分配的也很空閒，不會太緊湊，我很喜歡這樣的感覺。

〈被賣光了〉

這十件事中最讓我感到自在，毫無壓力，應該是看育伶耍寶的部分吧！我覺得他是一個很「真」的朋友，我們的互動都很有趣，我對她是真的挺信任的，雖然我們是這學期才變熟的，但是他給我很放心、一種像姊姊的感覺，當我有需要幫忙的時候，她都是挺身而出幫我的那個人，所以我非常享受和他在一起的時光。

4. 〈與膚色對比〉

我的牙齒白得讓我看起來很黑，上課忘了帶耳朵出來，幸好有帶手機。滑了一個上午，與同學討論午餐，吃完回宿舍玩點（電）腦，玩到無聊後就彈彈吉他，彈完就打球，好累！補充點能量，身體很髒洗香香，睡覺來結束愉快的一天。

5. 舒舒服服的包裹在法蘭絨的被子裡，剎那間被刺身的鬧鐘歌聲給劃破了一切美好，這就是一日之中最低點的時刻，經過白天的小花兒摧殘之旅，終於死撐活撐到身心靈放鬆的夜晚，去慢跑、覓食、洗洗睡結束典型的一日。

〈快樂天堂〉

一日復一日，我最愛的始終如一——睡死在我的記憶床墊之上，我的法蘭絨棉被之下，插上充電線與室友們道聲晚安，隨即進入休眠模式，但時常在電力僅充至87%時，就被鬧鐘給挖了起來，從曲線高點瞬間跌至最低點。

（三）參照討論

1. 命題作文〈OO的一天〉

觀察寫作內容示例中，命題作文方式所記錄下的日常，其作品內容可分為三類，一是當日行程羅列（如例文1與2.），第二類是將單一感受概括至整體（如例文3與4.）。第三類則是修辭技法豐富，而內容則相對貧弱（如例文5.）。

依「正念」觀點，人類在面臨狀況來臨時，大腦會慣性歸納過往類似經驗，以啟動「行動模式」（Doing mode）來處理，此過程通常是瞬間完成，令人難

以察覺。「行動模式」幫助人類解決許多迫切的生存問題，然而運用在解決壓力問題時，卻往往適得其反。（註1）

以此命題作文的寫作內容觀之，當作文題目揭曉，學生執筆寫作時，套用過往寫作訓練驅動「行動模式」，可以「迅速」地完成寫命題作文的工作要求。只是這樣的模式下所生產的寫作內容，僅能停留在表層敘述，而未能觸及內部省思；就閱讀感受而言，則通篇俗套而了無新意，如《寫作心理學》所言：

作者對經驗的內省，不僅僅是再現以往的經驗，更重要的是在新的心理背景下重新審視和理解這些經驗，這是使構思不斷引向深入的潛在因素。（註2）

可見作品中能否深及內省，關鍵在於寫作者能否在新的心理背景下重新詮釋過往的經驗，而這項要求卻往往在「行動模式」中被忽略。

2. 以「典型一日記錄」搭配「自由書寫」

相較於學生對於命題作文採取的「行動模式」，以「典型一日記錄」搭配「自由書寫」所撰的生活小記，因為無標準可循而不帶批判，因此可視為一種「同在模式」（Being mode）。它是心智認知外界的不同方式，從中能夠看到意念「扭曲事實」的傾向。

切換至「同在模式」後，進行的自由書寫作品內容呈現出幾項特點：

（1）同中顯異

如果個人的生活內容固定，又就每日「行程」的方向記錄日常，那麼幾乎每天所呈現的都是相同的內容。然而，在看似固定的行程之中，若找到個人能量的增減動力進行標記，再返觀生活，則能見著其中的差異。如例文2.「去學校的能量一路下降，於是需要各種方法來提升」，以及例文4.「玩到無聊後就彈彈吉他，彈完就打球，好累！」所示。

（2）重返現場

同中顯異之後，此「異」即如同時光迴轉的入口，寫作者進入後重返經驗現場再次體驗，以避免記憶中過於簡化的概括。如例文1.〈方寸之間〉的內

容，原本可能只以「滑手機」三字帶過，但是透過引導後的自由書寫，則鑽入此「滑手機」行為之中，將過程的感受與思索一一呈現。

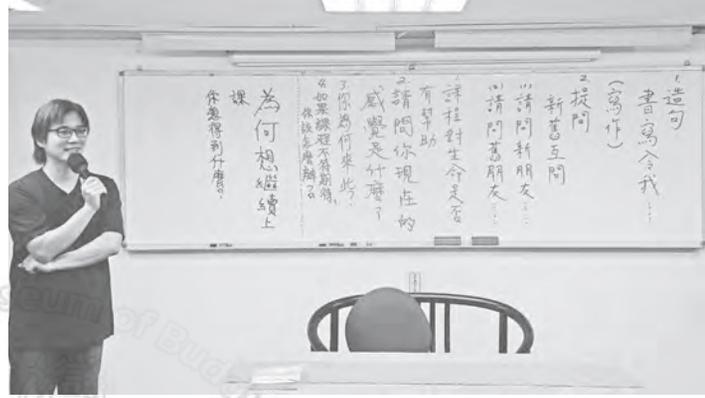
(3) 重新詮釋觀照全體

回憶式的寫作，其作品意蘊藏諸寫作者的經驗素材中，只要能記憶，經驗素材就不虞匱乏。然而經驗素材陳列在前，惟須以深邃的洞察與理解才能將之攫取。「同在模式」引領寫作者重返現場，並以當下的心靈重新詮釋情境。此一過程也同時培養寫作者之洞察力與理解力，始有能力觀照全體，使意蘊顯發。以例文3.「每件事都讓我每天過得很開心，正面能量滿滿的，而且過的都很沒有壓力，時間上分配的也很空閒，不會太緊湊，我很喜歡這樣的感覺。」觀之，對照前一階段命題作文所寫下，臨睡前因同學的冷落與玩笑而造成煩悶，甚至認定那是「煩悶的一天」，顯然視野格局能夠放得更寬廣，避免「以偏概全」的過度簡化評價。

綜而觀之，以「典型一日記錄」搭配「自由書寫」進行的生活小記寫作，學生進入「同在模式」，能夠透過同中顯異的發現，重返活動現場，對於活動以及其所引發的效應，以新視角再度觀察，從而表露真實感受並攫取其意蘊以達啟悟。

(四) 問卷統計與意見回饋

本次引導練習之後，發下問卷請同學分別針對「寫作興趣」、「作品滿意度」以及此引導練習，對於找回「寫作創造力」有幾分幫助，以0分至10分進行評分，統計結果如下：



1. 寫作興趣

(1) 臺北市立大學技擊運動學系大一

分數	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
人數	0	1	2	4	4	16	8	4	7	2	1

平均分數：(273/49) 5.6分

本班學生分數高點落在5分及6分，最低分為1分，計有一位；最高分為10分，計有一位。全班平均分數為5.6分。

(2) 臺灣海洋大學河海工程學系大一B班

分數	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
人數	0	1	2	2	0	5	6	5	6	3	2

平均分數：(202/32) 6.3分

本班學生分數高點落在8分及6分，最低分為1分，計有一位，最高分為10分，計有兩位。全班平均分數為6.3分。

就「寫作興趣」而言，兩班綜合平均為6分，略高於中間值。

2. 作品滿意度

(1) 臺北市立大學技擊運動學系大一

分數	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
人數	0	1	1	4	3	11	12	7	4	2	4

平均分數：(293/49) 6分

本班學生分數高點落在6分及5分，最低分為1分，計有一位，最高分為10分，計有四位。全班平均分數為6分。

(2) 臺灣海洋大學河海工程學系大一B班

分數	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
人數	0	0	1	0	1	12	5	6	4	2	1

平均分數：(192/32) 6分

本班學生分數高點落在5分及7分，最低分為2分，計有一位；最高分為10分，計有一位。全班平均分數為6分。

就「作品滿意度」而言，兩班綜合平均為6分，略高於中間值。

3. 此引導練習，對於找回「寫作創造力」有幾分幫助

(1) 臺北市立大學技擊運動學系大一

分數	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
人數	0	0	1	0	4	11	7	9	13	2	2

平均分數： $(320/49)$ 6.5分

本班學生分數高點落在8分及5分，最低分為2分，計有一位；最高分為10分，計有兩位。全班平均分數為6.5分。

(2) 臺灣海洋大學河海工程學系大一 B 班

分數	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
人數	0	1	0	0	0	1	1	12	10	4	3

平均分數： $(242/32)$ 7.6分

本班學生分數高點落在7分及8分，最低分為1分，計有一位；最高分為10分，計有三位。全班平均分數為7.6分。

就「此引導練習，對於找回『寫作創造力』有幾分幫助」而言，兩班綜合平均為7分，以為肯定。

4. 針對命題作文〈OO的一天〉（前者），以及引導後的自由書寫（後者）作對照，學生的意見回饋部分摘錄於下：

1. 兩種都是在記錄一天當中做了什麼，但是後面這種可以寫出比較多感覺。（北市大曾英茵）
2. 命題作文會把一些想法先限制住了，自由書寫可以想什麼寫什麼。（北市大許庭鈞）
3. 前者可能只會寫單件事，比較不會有什麼想法，後者比較有趣一

點，也可以寫出很多今日的喜怒哀樂，回頭去看也會特別有感覺。

（北市大吳永慈）

4. 前項是把一天最重點的事寫出來，後項是細分每個時段，再一一描述。（北市大李亞軒）
5. 命題作文可以讓自己比較有方向，自由書寫感覺不知道到底要寫出什麼。（北市大蔡少祖）
6. 作文要花時間想題目，會考慮很久要怎麼開頭。（海大陳建宇）
7. 第一種是寫短短的感受，第二種可以把一天的感覺分得更清楚。（海大張博涵）
8. 後者很誠實地呈現了很多細節。（海大邱慧玟）
9. 自由書寫更有趣了啊，比較沒有死板板的感覺。（海大陳昕妤）
10. 前者較單調，後者從細節著筆，較易從細節的描述得到有趣細膩的東西。（海大許豪仁）
11. 第一種歸納一整天的感覺，不會知道當中的起伏。第二種可以知道當中的活力趨勢，進而詳細裡面的細節。（海大劉祐倫）

肆、結語

本文就大學生寫作創造力失落的現象，嘗試透過正念「典型一日記錄」搭配「自由書寫」的方式，引導學生撰寫生活小記，並與命題作文〈○○的一天〉相互對照以進行討論。

由研究成果可知，學生對於自己的寫作興趣與作品滿意度，若以0至10分為評，大約定在6分略高中間值。而在「命題作文」與「自由書寫」兩種寫作模式中，普遍認為「自由書寫」較之「命題作文」，更能細寫感受，同時可能在書寫過程中得到意外的收穫，甚至回顧作品時也能有新發現。因此對於透過正念「典型一日記錄」搭配「自由書寫」的寫作引導，是否能「找回寫作創造力」，得到大約七成的肯定。

在學生的回饋意見中也提及，覺得自由書寫沒有一定的方向，因此寫作時不容易抓住「到底要寫出什麼」。此現象則顯示學生可能因為習慣於具備多

項取分標準的「命題作文」寫作方式，因此對於解除種種規範的「自由書寫」無法掌控而感到不適應。其實，「自由書寫」的獨特精神正在於練習「非掌控」、「非評價」，學生的此項意見，正好凸顯此間差異，也明白指出了後續練習的方向，實為寶貴。

亦有學生在練習後提問：「自由書寫」寫出的內容，是否是一種「流水帳」？關於此問題，則必須回到意識層面來理解。簡言之，其間的差別在於「自覺」與否，也就是說「自由書寫」是一種自覺狀態的書寫，屬於「同在模式」；而「流水帳」則屬於無意識、非自覺的「行動模式」書寫。

本文僅就正念「典型一日記錄」搭配「自由書寫」的引導練習，能否找回「寫作創造力」進行探討，以上寶貴的意見與提問當另再撰文論述。同時，其他相關「正念練習」與「自由書寫」之間的搭配運用，亦當在本文的研究基礎上再行開發。⑨

註釋

1. 馬克·威廉斯 (MarkWilliams, Ph. D.)、丹尼·潘曼著，吳茵茵譯：《正念：八週靜心計畫，找回心的喜悅》（台北：遠見天下文化，2012年），頁39至40。
2. 劉雨：《寫作心理學》，（高雄：麗文文化，1995年），頁253。

徵引文獻

1. 鮑伯·史鐸博士 (BobStahl, Ph. D.)、依立夏·高斯坦博士 (ElishaGoldstein, Ph. D.) 著，雷叔雲譯：《減壓，從一粒葡萄乾開始》（台北：心靈工坊文化，2012年）
2. 李燕蕙：〈狂亂世界靜心法：正念療法在台灣〉，《靈山現代佛教》2014年10月第365期，第四版。
3. 李燕蕙：〈正念療法掠影〉，《蓮花生命雙月刊》2011年11月第110期
4. 馬克·威廉斯 (MarkWilliams, Ph. D.)、丹尼·潘曼著，吳茵茵譯：《正念：八週靜心計畫，找回心的喜悅》（台北：遠見天下文化，2012年）
5. 喬·卡巴金 (JonKabat-Zinn, Ph. D.) 著，胡君梅譯：《正念療癒力：八週找回平靜、自信與智慧的自己》（新北：野人文化，2013年）
6. 娜姐莉·高柏 (NatalieGoldberg) 著，韓良憶譯：《心靈寫作——創造你的異想世界》（台北：心靈工坊文化，2002年）
7. 娜姐莉·高柏 (NatalieGoldberg) 著，詹美涓譯：《狂野寫作——進入書寫的心靈荒原》（台北：心靈工坊文化，2007年）
8. 娜姐莉·高柏 (NatalieGoldberg) 著，丁凡譯：《療癒寫作——啟動靈性的書寫祕密》（台北：心靈工坊文化，2014年）
9. 劉雨：《寫作心理學》，（高雄：麗文文化，1995年）

本文轉載自《2017通識創意——通識教育課程與教學創新學術研討會論文集》
由國立臺灣藝術大學出版，並同意授權刊載