

# 國立空中大學花蓮中心 106 下學期

## 心理學與現代生活《作業二》

出題老師：彭聲傑

### **題目：從生命底線回望自己的現在**

說明：1-4 為簡答題，字數不拘，以能充分表達自己的意思為主。第 5 題會在課堂上引導大家一起進行。

1. 從外在的標籤來看，你是誰？
2. 從內在你自己的眼光來看，你是誰？
3. 請問內在的你想要過的是什麼樣的生活？
4. 請問你可以為現在的自己做些什麼改變或調整，以滿足內在的你想過的生活？
5. 自由書寫練習：生命每天都在倒數，我想對自己說…….

## 自由書寫：

1. 手一直不停地寫，不要劃掉或塗改。
2. 不要控制，就讓自己自由的寫。
3. 盡量具體，而不要太含糊。如：從肩膀到心窩的痠痛，而不僅是說身體不舒服。
4. 不經思考、不必合乎邏輯。讓心的聲音自由流動。
5. 不必擔心句子是否通暢、字是否好看、有無錯字。
6. 寫自己最有感覺的……。
7. 一次次練習全然的包容自己、對自己慈悲。
8. 可以寫出全世界、全宇宙最爛的東西也沒有關係。

→ 自由書寫的三大原則：不停筆、不修正、不評斷。

→ 起始句：我記得……。我想說的是……。或引用一句自己曾經寫過且喜歡的話，或任何你想要開頭的句子都可以。

→ 給予時限：每次書寫時間不用長，可以給自己 5 分鐘，10 分鐘，或 15 分鐘的書寫時間，時間到就停，不再書寫。重要的是：不給自己壓力，讓書寫成為心魂能自由自在釋放的短暫時刻。

→ 找個挑選過的親朋好友來分享：寫完自由書寫後，可以邀請一位信任的朋友，朗讀自己的書寫給對方聽，對方不用給予任何回應，重要的是專注聆聽你的朗讀，與你同在。如果朗讀結束，你們想要給予彼此回應或不回應，都可以，但請讓彼此感覺自在、放鬆、被接納、善待。

國立空中大學花蓮中心 106 下學期

公共行政專班「心理學與現代生活」《作業一》

出題老師：彭聲傑

一、請簡單畫下你人生的重要時間軸：(1.請標明重要的年齡與事件、2.最快樂跟最辛苦的時間點和事件、3.人生的轉折時刻及事件、4.當前的考驗)。

二、畫完請寫下：1.你覺得目前對自己的認識程度為何？(1-10 分表示高低)，低分者你想認識更多的自己嗎？什麼部分？2.請參考下表選五到十個之間適合描述自己的性格形容詞？3.你當前對自己的期許是什麼？

## 人格特質

- |             |             |              |
|-------------|-------------|--------------|
| 1. 不愛出風頭的   | 11. 好奇的     | 21. 衝動的      |
| 2. 重實際的     | 12. 具批判性思考的 | 22. 獨立的      |
| 3. 不做作的     | 13. 謙虛的     | 23. 有創意的     |
| 4. 誠懇的      | 14. 知性的     | 24. 敏感的      |
| 5. 不善交際的    | 15. 謹慎的     | 25. 直覺的      |
| 6. 坦誠的      | 16. 精確的     | 26. 具想像力的    |
| 7. 儉樸的      | 17. 喜歡分析事理的 | 27. 自我反省的    |
| 8. 有毅力的     | 18. 理智的     | 28. 隨性的      |
| 9. 配合度高的    | 19. 自我負責的   | 29. 喜歡自我表達的  |
| 10. 擇善固執的   | 20. 重視邏輯層面的 | 30. 想法上很開放的  |
| 31. 助人的     | 41. 好冒險的    | 51. 服從的      |
| 32. 耐心的     | 42. 追求刺激的   | 52. 拘謹的      |
| 33. 友善的     | 43. 有表現慾的   | 53. 正直的      |
| 34. 慷慨的     | 44. 善交際的    | 54. 喜歡有秩序的狀態 |
| 35. 仁慈的     | 45. 有雄心壯志的  | 55. 守規則的     |
| 36. 負責任的    | 46. 喜歡說話的   | 56. 有效率的     |
| 37. 令人感到溫暖的 | 47. 喜歡領導的   | 57. 嚴肅的      |
| 38. 善體人意的   | 48. 重視外在條件的 | 58. 仔細的      |
| 39. 合作的     | 49. 引人注目的   | 59. 不喜競爭的    |
| 40. 追求理想的   | 50. 精力充沛的   | 60. 不喜變化的    |