



「話出療癒力」演講

時間：2020-05-26

地點：傳播館 O504

一開始老師用自己與粉紅色的和解來帶出主題，講述她如何從察覺、透過挖掘自己的人生故事、到後來的解決方法，讓我們了解挖掘自己的生命故事只是一切的起頭。

接著，老師帶入心理諮商的一些方法，讓同學使用紙張，現場分析自己的淺意識裡的故事，要求我們去感受，感受想起這個故事時心裡細微的變化，有表情、動作、情緒、以及聯想到什麼。

慢慢的，把公式深入，寫出同學透過故事發現的問題，如何解決，以及解決之後，又會從中收穫到什麼？抽絲剝繭，讓同學學會思考、辯論、與觀察。

最後到了要如何療育他人 - 提出問題的重要性。運用一系列的問句，引導他人說出自己的故事，進而思考我們能在當中扮演一個怎樣的角色，該如何幫助他人。

透過問、答、思考、解決，由自己到他人，一系列方式來講述故事的重要性。唯有故事，能帶同學淺層的認識一個人，知道他的問題，才能知道如何幫助他，這也是同學選修這堂課能得到的，是一種既能傳達自己的想法，也接受他人的故事。



故事中所蘊含的喜怒哀樂其實是被細分的，透過分類教導我們應該要如何去察覺與分析



從思考自己的故事到分析，最後解決，透過一系列的方法去研究自己，學習如何療癒自己



要能療癒，第一步驟是先要說出自己的故事，挖掘自己，了解自己



透過一個公式，講述一個故事，從中分析，得出結論，請同學做示範，加深印象