

中國文化大學教師教學創新暨教材研發獎勵期末成果報告書

壹、計畫名稱：以藝術創作增進輔導員自我覺察之創新教學方案

貳、實施課程、授課教師姓名

一、實施課程：輔導員的自我覺察與專業成長

二、授課教師：江學滢

參、前言

助人工作之專業仰賴助人者的專業知識之外，助人者對自身之情緒與行為的理解，有助於自我成長以及專業工作時，維護人我界線、敏銳於價值觀之影響、移情反移情之覺察等，對於提升助人專業極有幫助。因此，助人工作養成過程的自我覺察訓練為必要之內容。有鑒於諮商訓練以意識引導之口語表達為主，本課程以非口語之創作表達作為探索潛意識的管道，試圖突破口語表達的限制以及心理防衛，協助學生在自我探索過程以輕鬆的方式達到自我覺察的目標。

肆、計畫特色及具體內容

本課程以藝術創作介入自我覺察的學習，期待協助心理輔導學系之未來心理工作人員能夠提高對自我心理情緒狀態的覺知，覺察個人內在自我之價值觀、移情、反移情的影響，有能力自我照顧，並進而能鼓舞他人並同理他人需求。

本計畫具有以下特色：

- 一、**在引導之下學習透過藝術表達進行自我覺察：**透過藝術表達的覺察有別於傳統的口語諮商訓練方法，引導學生在降低創作技巧需求的情況下，自在的以非語言圖象表達進行自我探索。探索過程由教師營造教室內之安全表達和不被批判的安全氣氛，讓學生能自由自在的展現自我潛能，最後能在自己所創作的圖像中，學習探討自己的人格內在狀態。
- 二、**透過分享與鑑賞自己與他人的作品學習尊重：**每次的創作皆由授課教師帶領一種透過藝術覺察的方法，除了學習由自己的作品中看見自己不了解的潛意識世界之外，更透過書寫深度思考作品之意涵。每次的課程小組分享，引領學生由欣賞的角度看自己與同儕作品，同時在作品內涵分享中尋找多元意義並學習互相尊重。
- 三、**透過展覽展現自我並在工作分配中學習人際合作：**每一位選課學生皆須參加學期中的展覽活動，分配展覽相關工作，從製作作品集、撰寫展覽標牌、收作品、搬運作品到展覽空間、佈置展場、看會場、邀請朋友同儕前往欣賞、收拾會場等，所有的學生需在分工中學習合作與人際互動。另外，展出時間的上課時段則在現場集體創作，由老師帶領增進人際覺察的集體創作活動。
- 四、**透過展覽回饋思考他人眼中的自己：**每一位選課學生皆須為自己製作參觀回饋小書，提供現場參觀者撰寫參觀作品心得。展覽結束之後，學生需由他人回饋中反思他人眼中的自己，並由邀請朋友參觀的過程與觀眾回饋內容反思自己的人際關係。
- 五、**透過藝術創作建構能夠統整內在自我的心理潛在空間：**本學期所有的創作活動之理論基礎為 Winnicott 的心理潛在空間理論，讓未來的輔導員體會藝術創作展現內在的過程，並透過創作覺察和整理內在自我，達到撫慰與統整的心理目標。同時，課堂上的所有方法，皆可應用到未來工作情境中。

本課程之具體內容以表格條列如下：

透過藝術進行輔導員的自我覺察課程之具體內容		
日期	課程活動	備註
09/16	創作引導：創作的自我介紹 內容：圖像之內在自我投射	粉臘筆創作
09/23	理論探究：由客體關係理論探究個人的潛在空間 內容：由理論觀點認識創作覺察之內涵	理論課
09/30	創作引導：鏡像自我 內容：在線索中進行自我形象之表達	粉臘筆創作
10/07	理論探究：作品風格與作品象徵之意義探索 內容：尋找自己作品中的創作風格與整體意義	作品風格比對
10/14	創作引導：塗鴉想像畫 理論：投射想像與真實自我的聯結	粉臘筆創作
10/21	創作引導：開門想像 理論：潛在空間理論之應用	八頁小書封面創作
10/28	創作引導：薑餅人想像畫 理論：投射想像與身體意象探索	粉臘筆創作
11/04	創作引導：鋁箔紙造型人物想像創作 理論：立體造型與投射想像	鋁箔紙創作
11/11	身體律動與描身畫（一） 內容：肢體律動與等身比例作品創作	身體律動引發之身體 意象創作
11/18	身體律動與描身畫（二） 內容：完成描身畫並探討其中的身體情緒意義	身體律動引發之身體 意象創作
展覽	展期：11/23-12/01 內容：分配工作佈置、看會場、邀請朋友觀展等	展出所有作品
11/25	圖像之作品對談 內容：透過圖像與自己的作品對談，並進行圖像回饋	展場上課 三人小組創作
12/02	鋁箔紙造型延伸之團體創作想像 內容：透過圖像探討人我界限與人際互動	展場上課 六人小組創作

伍、實施成效及影響（量化及質化）

本課程每次的課程內容皆按照進度進行，並感謝華岡博物館的協助與發布新聞稿，本課程之自我探索作品與大型描身畫，以「鏡映」為主題，於2015年11月23日至12月1日在曉峰館一樓展覽廳展出。

展出作品為開學至展覽前的所有自我探索作品，包括創作的自我介紹、自畫像、鏡像自我、塗鴉想像畫、薑餅人想像、描身畫、鋁箔紙造型想像作品海報、作品集封面之外在自我、回饋小書等作品。

展出期間，由老師帶領學生佈置展出會場，展出期間學生以一小時為一個單位，每人必須認領兩個時段輪值現場。同時，學生須廣為邀請朋友參觀，並邀請朋友給予自己的圖象表達文字回饋。學生一開始對於這個「邀請朋友撰寫回饋」的任務感到十分困難，但展出兩天之後，學生開始發現觀眾回饋遠超過自己的想像，開始對於展出的成功非常有信心。

雖然展出時間只有一週，幾乎每個時段都有學生在現場參觀並給予參展學生文字回饋，尤其中午時段參觀人數更多。參觀學生對於同時能給朋友鼓勵與回饋，更能獲得全人學習護照的點數皆感到非常開心。

展覽期間遇到兩次的上課時間，皆在展出現場上課。第一次的課程為透過圖像和自己與他人的作品對談。由於描身畫與大學生身型一比一大小，很難在教室內執行與作



「鏡映」展覽海報。

品對談的學習任務，博物館展出空間恰好解決這個問題。每個學生都用圖像的方式回應自己的作品，再以圖像的方式連結他人的作品。本次課程的最後，探討色彩表達與情緒的相關性，並探討描身畫之色彩風格與個人特質之關係。

撤展當天，課程依然在展覽會場進行。這次的課程為小組集體創作的形式，每位學生需為自己創作的鋁箔紙造型描繪住處，同一組學生在大紙上描繪屬於自己的空間之後，需透過圖像思考人與人的界限和連結。最後，每位學生自己拆下自己的作品帶回家，現場學生不斷討論作品攜回之後要貼在家中哪裡等。

展覽結束之後，在學期末以五點量表之問卷(附錄一)，以及撰寫質性心得之資料，獲得學生對本課程的心得、學習成效與影響之調查，歸納整理如下。

有關五點量表問卷之問題分為三大部分。第一部分有關創作勇氣與能力，第二部分有關自我覺察，第三部分有關展覽與整體課程學習。在創作勇氣與能力的部分，有大約50%的學生勾選自己在上課之前並不會畫畫，但不排斥動筆；然而，課程開始之初，有五人曾因課程需要畫畫而思考退選，最後，所有的學生皆以不同程度來表示自己更勇於畫畫。有關覺察的部分，所有的學生皆以不同程度表達自己透過此課程，學會以作品與圖像覺察自己的方法。展覽的部分，多數同學認為展覽為自己帶來自信的增長，僅三位同學表示自信心沒有改變。另外，多數同學主動邀請朋友參觀，僅四位同學沒有邀請朋友。最後，在課程內容的部分，所有的學生皆勾選「非常符合」「符合」與「尚符合」表達自己對課程的想法。問卷結果顯示，學生認為老師在作品回應時的回饋對自己有幫助，也認為教學符合課程目標，且對課程感到整體性的滿意。

質性評量的部分，由學生的心得回饋中歸納以下幾點：

- 一、 **透過作品覺察自我**：多數學生於質性心得中談到，選課之初並沒有想到創作能讓自己更為了解自己。經過課程創作引導與作品探討，他們能省思自己的潛意識展現在作品上得自我狀態。一方面讓創作者更認是自己，另一方面也讓他們更為接納自己的樣貌。
- 二、 **不再以創作技巧評斷自己**：許多學生談到自己從小並不擅長繪畫，從沒有想過自己有能力開展覽，也從來沒有想過有能力畫等身大小的作品。這些學生的作品從圖像語彙平凡單調，到最後發展出豐富多彩的作品，展現豐富情感，並相信自己有能力創作。他們不再以技巧評斷自己，同時思考自己平時受到外在評價的影響，因此而強化自我概念。
- 三、 **在展覽過程增進自信**：多數學生談到從沒有過自己有能力參與展覽，甚至懷疑老師說要展覽的真實性。然而從展覽訊息登上學校網頁首頁開始，看著同學的作品一一貼上牆壁，充滿感動的心思體驗正整個歷程。這過程感受自己「佔了博物館的一角」，心中滋生未來更為相信自己凡事都能在努力之後達成目標的想法。
- 四、 **由觀眾回饋中看見自己**：學生們一開始對於老師要求至少十筆回饋感到非常困難，因此大量邀請同學朋友參與展覽，形成展覽中創作者與觀眾互動的良好開始。展出兩天之後，展出學生開始發現有不認識的人在自己的回饋本下寫了回饋，從感到不可思議進而感到開心與信心。他們發現觀眾都很用心看待他們的作

品，心中感到溫暖並覺得受到重視。部分學生談到自己原來對自己的作品沒有信心，卻從正向回饋中覺察自己內在給自己過度的評斷，因此轉念決定給自己增加賦能的機會。

五、 **在增進覺察而充滿感恩**：部分學生談到自己在學期初聽到要以藝術的方法探索自己，覺得自己並沒有創作能力，更害怕自己達不到要求而興起退選之念。這些學生多慶幸自己沒有退選，學期末時多表達自己收穫豐富，因創作而來的信心與覺察，讓他們更想踏上助人工作之途。

六、 **課程收穫而改進出席**：少數開學到期中出席率不佳的同學，因課程與展覽獲得的收穫，期中之後大幅改善出席率。正如第49號選課同學在自由書寫練習中寫到自己早上八點鐘到課的困難，卻因為課程趣味與內容覺察之收穫，督促自己準時到課，且「遲到缺席會後悔一個禮拜」，是課程開始之初未料到的結果。

另外，以下由表格呈現課程內容的作品量化值與質化目標之整理。

教學活動	量化值	質化目標
自我探索藝術創作 (個人平面作品)	創作自我介紹、鏡像自我、塗鴉想像畫、內在自我想像、作品集之自我外樣貌等，總共五件作品。	*發展非語言表達能力 *自由以圖像展現自我 *能夠透過圖像探索內在
身體感受之藝術創作 (等身比例創作)	薑餅人想像、描身畫等，總共二件作品。	*探索色彩與感受之關係 *覺察色彩與身體感受
個人立體作品	鋁箔紙想像造型，總共一件作品	*能以多元感官創作，體驗觸覺與手眼協調之創作想像。
人際探索之小組創作	圖像對談與人際連結：46人參與，總共46件作品。 個人界限與人際歷程：全班七組，總共七件集體創作。	*能透過圖像與他人互動 *由圖像互動中覺察自我之人際狀態 *透過圖像探索界限議題
手工書封面	個人作品集之外包裝，探討自己呈現在外在給人的感覺與樣貌。 本作品需在家完成。	*以圖像展現外在樣貌 *探索個人外在表現與內在感受之差異
作品回饋本	一張四開圖畫紙摺出一本小書，創作吸引人的封面，在展覽時邀請朋友及觀眾給予創作者回饋。	*學習由他人回饋省思自己傳遞給他人的訊息，並進行自我覺察
藝術家交換卡片	以撲克牌為底紙，每人五張，創作一系列代表自己的作品，與另外四人為五人小組，在遊戲中互相交換卡片並討論人際議題。	*創作小卡片與他人進行人際交流的探索，省思個人的人際關係

陸、結論

以藝術創作帶領學生進行自我覺察，是創作教學的嘗試。透過本課程的課程內容之設計，以及具體進行創作體驗與覺察歷程的引導，全學期課程獲得良好成效。

首先，創作取向的課程增加學生參與課程的意願，有效解決口語表達在覺察中的心理防衛問題，讓未來助人者的自我覺察達到更生動深刻的層次。

再者，作品之具體形式，讓參與課程的學生在習得透過作品進行覺察的方法之後，只要翻開作品，便能持續思考自我與作品之間的連結，達到以圖像投射而長時間覺察的目標。

最後，學生能在課程的整體學習過程中，不再以創作技巧評斷自己，因而反省自己受到環境評斷的影響。透過作品的投射而把焦點放在覺察之目標，持續省思自我與作品內涵的連結，因作品與展覽增進自信，由觀眾回饋之他人眼光省思自己，最後在更為了解自己的覺察後，因深層的心理收穫而充滿感恩。

柒、執行計畫活動照片



上課時的鋁箔紙創意想像。



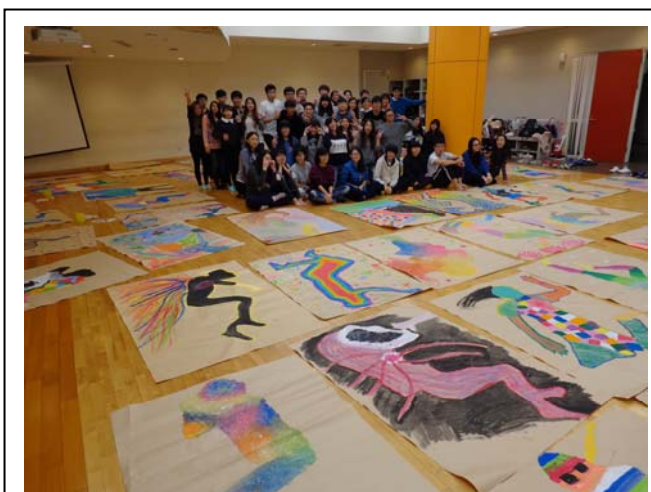
鋁箔紙創意人物與薑餅人想像。



學生在韻律教室進行描身畫前的身體律動。



學生在韻律教室進型描身畫創作。



描身畫完成時的全班合照。



展覽前在課程中準備作品集與作品說明。



學生於展場中參觀並撰寫回饋小書。



學生於展場中上課，創作後的團體分享。



學生進行作品分享與回饋。



現場的作品集與回饋小書。



學生在現場以創作與自己的作品對談。



創作分享與討論。



12月2日展場的團體創作活動。



藉由投射方法探討團體創作時的人際互動。



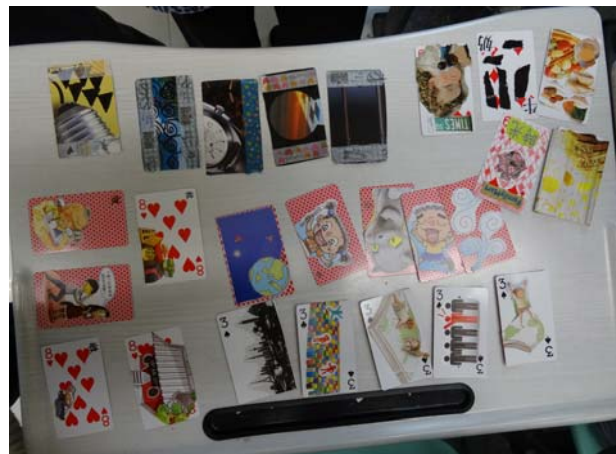
小組團體創作的討論與分享。



結合鋁箔紙創作建構故事的投射性內容。



由藝術家交換卡片探索人際歷程。



每人製作五張用來交換的卡片。

備註：本報告書大綱得視需要自行增列項目。

附錄：輔導員的自我覺察與專業成長課程成效問卷

文化大學心理輔導學系
輔導員的自我覺察與專業成長 課程成效問卷

填答者性別： 男 女

項 目	非常符合	符合	尚符合	不符合	非常不符合
1. 選課之初，我認為自己並不會畫畫。					
2. 選課之初，雖然我不會畫畫，但不排斥動筆畫畫。					
3. 我曾因本課程需要畫畫而萌生退選之意。					
4. 本課程讓我比較勇於以圖象表達感受。					
5. 上課的時候，雖然我勇敢下筆，但還是覺得自己不會畫畫。					
6. 我覺得透過圖像進行自我覺察對我而言，是件不容易的事。					
7. 我在老師的引導之下，學會了以自己的作品覺察自己。					
8. 我能了解應用圖像元素進行覺察的方法。					
9. 我認為課程作品展幫助我獲得自信。					
10. 我主動邀請朋友參觀我的作品展。					
11. 我認為課程對我的自我成長有幫助。					
12. 我認為老師的回饋對我有幫助。					
13. 我認為授課方式能引起我的學習動機。					
14. 整體而言，教學符合課程目標。					
15. 整體而言，我對課程感到滿意。					