

創造力是性感的一

做自己的生命創業家

從小到大的成長過程中，「創造力」是很少被提及與鼓勵的，少數能發揮創造力的課程如美術課，也會落入技巧評比的壓力，讓多數人越來越不敢動手揮灑創意，印象中，小時候家政課的縫紉作業，教師發給每個人材料包，班上近三十位同學的作品幾乎一模一樣，在這樣的成長脈絡下，要鼓勵創造力的發揮，真是很困難呢！

吳靜吉教授撰寫了「創造力是性感的」一書，大大拓展了我對創造力的視野，如打開了一扇美麗的窗戶。起初閱讀書名，帶著些許困惑，創造力如何與性感掛勾呢？吳教授以心理學家米勒所述，「人類的創意如孔雀開屏吸引伴侶一樣，代表健康活力與生生不息」，也因此，創造力是性感與魅力的重要特質。我相當喜歡這樣的論點，當一個人能夠了解其獨特性與價值感，便是個人魅力所在，這和心理工作中陪伴當事人「活出渴望的自我」、「發揮自我效能」概念相似。

我也在閱讀時，一點一滴被喚起了一些回憶，那些助人工作裡陪伴的臉孔、求學過程裡的經驗，以及生命裡的重要他人。

一、 個人正向心理—每個人心底都住了一個創意精靈

身為在學校從事輔導工作的助人者，與國中小孩子互動時，除了基本的同理接納態度之外，如何走進孩子心中理解其內在困境，創造力是不可或缺的一部分，透過更多元、彈性的方式，打開孩子的心門。

(一) 乾燥花與諮商輔導，混搭新滋味

從小就喜歡手作的我，在碩士期間實習與寫論文的壓力下，開始找方法陪伴自己抒發心情，乾燥花手作是我當時的放鬆療法，每天寫論文前從總要透過手作來釋放壓力。工作後我開始思考，既然它能幫助我，應該也能幫忙我的孩子，我將不同乾燥花做成一張一張小卡片，上面書寫著花名、花語，讓孩子挑選代表自己此刻心情與想法的花材，再透過圖畫創作與對話，了解孩子的心理狀態，這個方法有趣又好玩，讓我與孩子的關係無形中建立，也有助於諮商進展，來諮商是可以在輕鬆情境中自我覺察與面對困境的。

我發現，當興趣能夠與專業所學結合，是多麼讓人開心的一件事情！這是我工作中的「熱情良方」，不僅用於個別輔導上，在團體輔導裡讓孩子們集體創作與欣賞彼此乾燥花作品，更是帶來驚喜。孩子的作品某種程度也反映了它的樣貌，活潑躁動的孩子作品自由又奔放，細膩敏感的孩子作品如其人心細手巧，這樣的回饋與理解，使我更熱愛這份助人工作，並繼續思考更多創意與可能性。

（二）打破先天限制，看見生命的韌力

媒材本身是死的，如何善用它才是重要的。記得那天，帶特殊孩子在手掌心大小的容器進行乾燥盆花創作，完成後邀請他們介紹自己的作品，一位孩子的分享至今都讓我印象深刻。他的主題是「突破框架」，孩子介紹著，花材不一定只能在作品內，讓花蔓延到容器四周，打破框架，如同自己雖有先天的聽障，但不願被這個障礙所束縛，他相信自己也跟這盆花一樣，想要活出更多可能性。

聽完孩子的介紹，我的內心感動不已，幾乎快要落下眼淚來，原來一盆小作品，可以映照出孩子的生命態度，即使有先天的障礙，我們可以選擇自怨自艾，也可以選擇超越限制，這是孩子教會我的生命

故事。透過媒材與生命的接觸，讓素材活了起來，生命的價值也被聽見了。這與書中所強調的「反向思考」、「復原力」觀點有所呼應，我們選擇接受結果，還是選擇打破框架、努力活出更多可能呢？創造力就在我們身上，助人工作者的角色也在善用此力量，幫助當事人長出力量，面對生命中的不容易。

二、 創意來自生活—無限可能的一生

當我們認真過生活，便會發現創意在生活中比比皆是，來自於對生活細節的用心體會、看見問題並解決之，如近年來對環保的提倡，有了用稻穀製作的環保筷減少免洗筷問題，以及手提環保杯袋減少塑膠袋使用的發明。

而這些創意只能在年輕人身上展現嗎？書中提到「活到老，創到老」，根據美國國家藝術基金會委託研究的發現，接受創造力計畫的老人不僅長壽，比一般人更快樂、身體硬朗，創意並非年輕者獨有，老年人的生命發展階段，除了接受身體機能的退化、回顧統整生命經歷以外，如何在老年期也活得快樂、發揮自身價值，亦是相當重要的一部分，這讓我想到父親的故事。

（一）總有一條路會通，轉彎也是風景

我個性中的創意特質，有很大一部分來自於我的爸爸，他是個開放彈性又充滿變化的雙子座，在他的生命裡沒有標準答案，總是有無限可能，媽媽常開玩笑說爸爸是個過動兒，有源源不絕的點子、滿滿的好奇心，這件事沒做完又想做另一件事情。小時候爸爸載我去上學，當這條路因車多而堵塞時，他總會找到其他小路可以走，他最常說「條條大路通羅馬」，在全家出遊時，往往沒有標準行程，有個大

目的地即出發，路上經過一些小景點，他會帶著好奇心帶我們去看看，這樣的經驗內化到我的生命裡，在遇見困境時，我不會太快放棄，抱持著「此路不通，肯定還有別條路」的心態，接受各種可能性到來。

創意十足的老爸，也常帶給我們別出心裁的禮物，還記得家裡有個已經廢棄的木櫃子，放著也占空間，讓人不知道該如何是好，爸爸點子一來，裁了幾塊木板重新組合，拿著鐵槌敲敲打打，沒幾天，家裡竟然出現了一張新的椅子，真是讓人佩服！創意來自生活，我的爸爸可說是最佳寫照了。

（二）活到老學到老—不受年齡限制的樂活學習

前些日子，我報名了園藝治療的課程，爸爸興致勃勃地問我能否一起參加，雖然他並非從事園藝工作，但對於花草的熱愛讓我們家總是綠意盎然，彷彿一個小花園一般，他想著未來退休後也許可以從事相關工作。那幾天的課程中，爸爸是少數非助人工作專業的學員，但他卻是最認真的一位，不時舉手問問題，最後一天考試評量時，也是最晚出來的一個，讓我在外面苦等了將近一小時，我笑著問他怎麼寫那麼久，他說「因為想不起來某一題的答案，一直苦苦思考啊！」。

在我的父親身上，驗證了「活到老學到老」、「創意思考」的最佳代表，當路不通了，就找其他路走，從不給自己設限，嘗試各種可能性，這是我的創意老爸，也是我的生命楷模。

三、 領導者的創造力—打開生命的視野

創造力不僅在個人身上，吳教授分享領導者也需要有創造力，這和過去多半強調領導者的管理能力不同，書中提及兩個重要概念——「雇用比你聰明的人」，以創新招募人才、給予潛能發展機會比當下

已會的技能重要，以及「趨吉求成」，使用激勵他人想像未來的語言，有助人們的創新思考以達成目標。這讓我想起影響我生命很重要的貴人，一位研究所時期的師長，讓我從小心翼翼到大膽嘗試。

（一）你的世界有多大？拓展無限潛能

黃錦墩心理師的著作《生命，才是最值得去的地方：敘事治療與旅行的相遇》中，第一句文字「你的世界有多大？」，猶記得當初看到這句話，我的心就被打中了，有種熱淚盈眶的感覺，彷彿在告訴我，我的世界還有很多很多可能，也承接了求學時期對專業所學、生命發展都還在起步的那份不安。

很幸運的，在碩班期間認識了一位非常棒的教授，與老師做生涯相關的研究與教案設計，那時老師常鼓勵我們帶領大學部的班級輔導與生涯工作坊，讓羞於在台前說話的我，開始練習從學術走向實務現場。還記得每一次上場我都緊張得要命，真是壓力破表的挑戰，一次一次的，神奇的事情發生了，我漸漸發現自己喜歡「上台」，能夠將所學與他人分享，並帶領他人思考生涯目標與達成方法，我感受到這份任務的意義與價值。

後來，老師再次鼓勵我與同儕擔任國際志工督導，又打破了我對自己的想像，我竟能夠與一群學弟妹合力做到這麼多事情，其中的不安焦慮都是真實的，但收穫與感動也是滿滿的留存在心中，我的世界，原來可以這麼大。

至今仍相當感謝老師給予我潛能發揮的機會，才知道，潛力是可以被拓展的，自我認同也就逐漸豐富起來，過往那個總是文靜乖巧、不善表達，坐在台下的我，也可以是站上舞台、清楚表達、熱情帶領的講者。

(二) 趨吉求成，激勵自己與他人

在諮商工作中，我們常會這樣問著個案，「如果三、五年以後，你正過著滿意的生活，那會是什麼樣子？何以你想要這樣活？如何達到那樣的生活？現在可以做的一小步是什麼？」，激勵個案思考未來藍圖，朝目標前進。與老師工作時也常是這樣子被鼓舞的，她總會帶著熱情的眼神說「去吧！試試看吧！」那是對一個人的相信與肯定，沒有人喜歡失敗與被否定，有創意的領導者會善於激勵他人，這份激勵在內心長出很重要的滋養，每當有個小點子想去嘗試時，老師的話語彷彿在我耳邊響起，讓我能勇敢跨出去冒險。

喜歡書中寫著「機會是給準備好的人」，但心中更浮現出另一個想法——「機會是給抓住他的人」，很難凡事都已經準備好，難免會有些不安與懷疑，而只要你勇於嘗試，機會就可能是你的，端看自己有多勇敢去承接這份挑戰，喜歡一位日本建築師的分享「要有挑戰，才會感動不斷」，能夠善用趨吉求成的領導者，相信也能帶領出一個創新優質的團隊，在我的身上，有了很棒的見證。

四、 跨視界—從心出發的深度學習與互惠分享

「創造力」該如何被培養與發生呢？吳教授提到的這兩項概念——「深度學習」、「互惠分享」讓我很有共鳴，過往傳統學習以聆聽、畫線作筆記、複習為主，學習者是被動的聆聽者，缺少了主動思考的機會，也就無法打開其他視野。「深度學習」強調的是由學習者為主體，能否掌握主要概念、質疑結果、釐清真相，以滿足其內在好奇心，如此從內在動機出發的學習，才能讓知識內化到心中，並以此知識為背景再與其他主題連結，產生新的想法。

而「互惠分享」更能大大拓展創造力，讓學習者之間互相交流彼此點子，一個個創意就在對話中被激發，讓知識與觀點倍數成長。我想起了那些在老師與同儕身邊學習的日子，如何引發我未來工作中的能力與創意。

（一） 做學習的主人—深度學習的主動力

在老師的生涯團隊中，我與幾位夥伴負責教案的編寫，老師介紹生涯的理論基礎，我們拋出對概念的疑問，接著，大夥拿到各自負責的單元目標，發想適合的課程設計，並在開會中帶過來討論。有了理論與目標做背景，一個個創意就從中誕生了，我們介紹著自己何以這樣設計、能夠帶來的體驗是什麼，在來來回回的對話中修正，每個人都是學習的主體，相當喜歡這樣有主動性的學習經驗，也是日後工作的重要基礎。

目前的輔導工作上，我常需要以學生的目標為需求，設計各式團體方案或班級輔導課程，從資料蒐集、方案構想、實際帶領、修正調整，以及得到學生的回饋，讓我感到滿滿成就感，這些都是工作帶來的價值與意義，主動「深度學習」確實有其重要性，能幫助自己在助人工作領域能更長遠的走下去，也願教育現場的老師們有機會能夠閱讀到本書的概念，讓孩子成為深度學習的主人，長出反思力、批判力，對所學能融會貫通、創意發揮。

（二） 分享互惠團隊力，一加一無限大

直到現在，我還是很喜歡團隊合作的感覺，若能遇到很棒的團隊夥伴，那更是幸運的事情！由於目前工作業務的需求，我們需要到各校做演講，每學期針對不同主題來設計演講內容，還記得那次小組負責「失落主題」的演講，團隊裡有曾經做過悲傷研究的夥伴、有推薦

失落繪本的夥伴、有善於領導的夥伴、有樂於整理投影片的夥伴，團隊夥伴也不吝提出想法與建議，在少少次數的討論中，我們很有效率又有創意的完成了演講設計。

善於設計方案的我，負責繪本體驗活動，有夥伴提議大家來實際經驗一下方案，我們畫下並分享了彼此生命中的重要物品、期待與重要他人留下的美好回憶，那天的對話裡，留下的是感動與淚水的回憶，我很幸運擁有很棒的夥伴，分享互惠帶來的團隊力量，真的遠遠超過想像，也更體會到，一個人走得快，一群人走得遠，一加一無限大。

五、 創業精神—將想法化為行動力

在本書尾聲，吳教授分享了創業精神的概念，在歐盟將「創業精神」定義為「個人將想法轉換為行動的能力」，在美國甚至還有以兒童為對象的創業學校，培養主動開創、敢冒險、不怕失敗、敏銳觀察趨勢的態度呢！雖然不見得每個人都要成為創業家，但我想，每個人也都是自己生命的創業者，要活出喜歡的人生，若只是被動的接受他人安排，是不會活得快樂的，甚至可能對體制抱怨連連，這樣唉聲嘆氣的生命，要怎麼活下去呢？

這也是在輔導工作場域中常遇見的孩子，受困於負向家庭互動、求學經驗挫折與個人特質，孩子抱怨社會、學校、老師、同學，看不見希望感，身為輔導工作者，我們在做的便是承接孩子生命中的難，陪著他一步一步長出力量，承擔起生命中的責任，面對困境，重新活出想要的自己。

（一）小玉的故事～生命總有一天開花結果

我想起了小玉，才國中三年級的她已經體型高、發育成熟，由於

家中手足多，母親忙於工作，她不得已快快長大，甚至說話也變得很社會化，在校園裡與同年齡的孩子有些格格不入。在外交了男朋友後，小玉常常不來學校，校園裡沒什麼吸引她的，她寧願與朋友、男友出去玩，媽媽拿她沒轍、無力管教，畢竟還有那麼多孩子需要照顧，小玉得不到關心下，往外跑尋求同儕與感情的陪伴，聽她抱怨著家裡與學校的無趣，似乎也能理解她內在的孤單寂寞，但身為輔導人員，我們既理解她的行為與需要，也一邊要想辦法把她帶回學校裡，至少陪她找到對生命的目標與意義感。

這樣的小玉，離創業精神的概念，肯定是遠遠的，學校花費很大的力氣來吸引她到校，彈性有趣的課程、職場體驗的安排、通訊軟體的關心、友好同儕的拉力、輔導關係的建立。終於過了半年多以後，在大家的努力下，小玉慢慢與學校有了連結，記得那天談話，小玉說著想成為新娘秘書的夢想，我笑著說「我等你幫我弄美美的頭髮哦！」心裡有好多感動，要協助一個孩子從混亂逃避到探詢出生命方向，真是多麼不容易的一件事情，慶幸有輔導團隊的合作，更感謝孩子心中的那個夢想種子願意被喚起。

也許這個生命創業家的力量還正在發芽中，但已經看到一些希望了！今年，小玉也即將畢業了，在心中祝福著她，願那份動力，能逐漸被轉換成行動，在未來某一天開花結果。

（二） 做自己的生命創業家

總是在陪著學生找到自己生命的方向，鼓勵學生追尋夢想，而自己呢？我也有活出喜歡的樣貌嗎？我不時問著自己，現在的生活是不是我喜歡的，如果還有一些可能，會是什麼樣子？慶幸所學的是諮商輔導，讓我能夠在一個人安靜下來時，可以與自己好好對話、整理內

在的狀態，此刻再問一次自己，我想答案是「YES!」。

我正走在喜歡的路上，將輔導工作與興趣專長結合，我也將想法化為行動，在工作上嘗試這些可能性，常常在帶領學生創作時，被他們的作品所感動，不僅療育了他們，也療育了我，疲憊與忙碌就被這份「滿足感」所淹沒了。無論接下來的生命會如何繼續開展，我相信——「創造力是性感的」，用創造力來寫下屬於你的生命故事，每個人都是自己的創業家，在有限的人生裡，不活出自己想要的，那要活出誰的呢？

很喜歡的台灣樂團五月天，有一首經典歌曲——乾杯，歌詞寫著「會不會，有一天，時間真的能倒退，退回你的我的回不去的，悠悠的歲月，也許會，有一天，世界真的有終點，也要和你舉起回憶釀的甜，和你再乾一杯」，願到了生命的盡頭那天，我們都能笑著說，「這樣活過，值得！」