

新思考法：創造性問題解決(CPS)心像法

張世蕓

關鍵語：創造性問題解決、心像法

一、心像：人類自然的能力

心像是先於文字而產生的。人腦可以透過心像來計畫或自我控制，心像是我們思考的方式。建立模式、開車、學習遊戲、運動等這些技巧，都需要透過產生心像歷程才能獲得。

愛因斯坦(ALBERT EINSTEIN)便曾說他的相對論是在他想像自己坐在一道光線上而得出的。同時亦曾表示文字在他的思想中並未扮演著重要的角色。在我們的一生中絕大部分的人花了大約四年的時間在實際的心像創造、做夢、白日夢和直接的心像上，這些(視覺心像)(VISUAL IMAGES)是人類腦部的一個正常且與生俱有的功能，正因為它是如此自然的一種學習工具，以致於我們天天都在運用而不自知，加上過分依賴文字，甚至疏於去開發它的潛能。心像乃是人類心靈的核心部分，同時也是最強有力的變化工具。

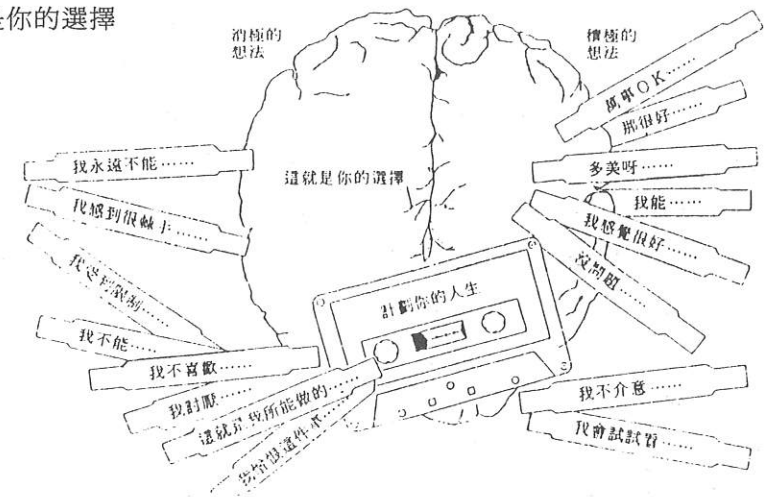
二、心靈與人類潛能

十九世紀來美國心理學之父WILLIAM JAMES(引自BAGLEY, 1987)曾說：「我最大的發現乃是一人類能藉著內在心靈的改變，

進而改變外在的生活」。可惜的是，大多數人都無法接受此一偉大的發現，而加以實踐。BAGLEY(1987)後來發現其個中原因，在於吾人心中充斥著對本身能力與潛能消極的態度，以致於無法給予自己機會，來學習或體驗內在想像的力量。為了使自己能夠欣賞並利用想像力，BAGLEY(1987)認為：了解心靈的動力是必要的一也唯有如此，我們才可以自由且開放地將想像融入生活中，成為實用的利器。BAGLEY(1987)曾將大腦劃分成兩個假設的區域：意識和潛意識。他認為我們沒有必要將潛意識視為一種超自然(SUPERNATURAL)或神祕的事物。如果我們能夠撇開這些不恰當的聯想，那麼我們就能真正的感受到它的存在。一般人並不太注意潛意識，意識狀態的改變，自我催眠(SELF-HYPNOSIS)和沈思等，其原因在於他們對心靈本質的無知。故以消極的想法、擔憂或害怕來看待它。如果我們能夠停止這類的想法，改以積極的態度來面對它，必能促進健康，當然更有助於增進想像的能力。

在圖一，標題是「這是你的選擇！」(IT'S YOUR CHOICE)。事實上，你可以決定(或選擇)那一種想法要進入腦海中。然而，真正令我難過的是，看到許多年輕人選擇的消極的想法，更糟的是，他們也經常這麼做，這是令人憂慮的。

圖一 這是你的選擇



潛意識就好比土壤般地接受各類種子，不管是好的或壞的。你的想法就好比是種子，若是你的潛意識中一直存在著消極的想法，久而久之，你也會成為一個消極的人。MURPHY(1968)認為人類百分之九十的心理生活是潛意識的。BAGLEY(1987)曾對開發潛能提出下列建議：

- (一)發展並確信「潛意識是人類保存知識和訊息的場所」。
- (二)常以權威的態度與堅定信念和本身的潛意識對談，這樣它就能配合你的指示行事。
- (三)排除一些消極的想法——用積極的態度來計劃。
- (四)培養一種常期望自己能夠由潛意識中獲致靈感的態度(這些靈感可視為創造性的構想)。
- (五)發展屬於自己進入潛意識的方法和模式。勿模仿他人。要創造出個人風格的有效刺激。
- (六)勿讓自己經常處於不受信任的懷疑或貶抑的批評。
- (七)學習放鬆與穩定自己心靈的有效方法——因為放鬆有助於精神的集中，且是進

入心靈深處的途徑。

(八)要熟練心像的技巧，因為那是人類最有價值的資源。

三、創造性問題解決—心像法指導方法或程序

(一)討論心像本質暨有關概念和術語

教師若欲進創造性問題的心像練習，首須探討心像本質(如心像是什麼、構成心像歷程的要素)，以及充分地解釋有關心像活動的術語，諸如心像者、投射螢幕等。

(二)放鬆訓練

身體放鬆是學習增進想像力的第一步，而意識的放鬆更能掃除一些不相干的刺激，使人能更專注於內在的心理狀態。身體放鬆一直是研究者認為能促進心靈心像生成的最好方式之一。如同DR. ELMER GREEN 所說：「真正的創造思考只有在心智處於詳和的狀態下才能產生」——換句話說，只有個體本身處在平靜、安詳的狀態時，偉大的創造或發明才有發生的可能。而心像正好能創造這種內在的詳和狀態。

學習的要件之一便是「放鬆」——亦即

「讓事情感覺好像很容易一樣」(MAKE IT SEEM EASY)。另一個要素是「專心」。這兩個要素的相互配合有助於引導良好的心像的產生。藉著放鬆無關的壓力，個體便能夠完全釋放出能量而專注於手邊的工作。一般來說，放鬆的心情也有助於精神集中，進而從事思考或想像，因為思考和想像需要藉著我們的身體和大腦才能進行。進一步說，過度緊張的肌肉常造成分心、阻礙血液循環、浪費能量和神經系統的壓力，如此就會產生身體及思考上的緊張現象。所以，「放鬆」對想像而言是相當重要的。此外，眼部的過度緊張也會干擾心像的自然流動。

下列的放鬆練習是學生在進行創意坊或CPS心像練習前必須要做的：

放鬆練習：橫膈膜的呼吸練習

※指導語：

舒服地坐著並學著放鬆身體。(P=5秒)

挺起腰桿並且感覺你的腳平放在地板上。

(P=5秒)

將手輕鬆地放在膝蓋上。(P=5秒)

現在深呼吸一口然後慢慢地吐氣。(P=10秒)

你正在釋放所有的思想。(P=5秒)

再深呼吸一口，然後慢慢地呼氣。(P=10秒)

你有很多時間。(P=10秒)

注意你鼻孔氣息的流動。(P=15秒)

吸進冷空氣——呼出熱空氣。(P=3秒)

花一點時間感受這個溫和空氣的流動。

(P=30秒)

現在讓我們的注意力集中在肺部下面的橫膈膜肌肉(注意：此時最好將肺部及橫膈膜肌肉的解剖圖拿給學生看。)

注意：當你吸氣時，你感覺你的橫膈膜向下壓迫至你的胃腔；而當你呼氣時，你會感覺你的膈膜像降落傘般的移動。

花一點兒時間觀察這種放鬆的活動。你感覺胃部在呼氣時舒張開來——而在吸氣時收縮起來。(P=60秒)

現在你感到非常地平靜、舒暢。(P=5秒)

你的呼吸緩慢而容易。(P=10秒)

繼續專注在你放鬆的呼吸之上。(P=2分鐘)

好……你已經完成了這個呼吸的放鬆練習。(P=5秒)

慢慢地開始將心像移轉到原來的位置上。(P=5秒)

當我數到十，你將保持清醒並充滿活力。

1——3——好，醒過來。

(三)建立創意工作坊

在創造性問題—心像法中，創意坊的設立是問題解決的初步。因此，創意坊這個心像的引導必須以高度專業的方式，在極少干擾的情況下來導引學生。這是一種需要極大技巧、耐心與訓練的藝術。教師在指導學生心像練習前應該一再地演練，才能駕輕就熟。而在練習時，教師便可以著手進行下列創意坊心像的引導，這個活動也必須在心像練習前對學生說明。

1. 創意坊心像的指導語：

(1) 找一個舒適的地點，放鬆心情並全神貫注在你的呼吸上。(暫停約15秒)←(暫停以下用P表示)

(2) 你正在釋放所有的想法。

(3) 將焦點集中在你已放鬆的呼吸上。

(4) 現在，時間將很充裕。

(5) 你感到非常的舒適和安靜。

(6) 好……運用你的想像力，我希望你能建立一個特別的工作坊。

(7) 想像你是一個建築師、設計家、工程師。

(8) 你能根據自己的選擇，採用任何材料、質地、顏色等來建造這個創意坊。

(9) 讓我們開始吧！

(10) 很慢地，我想你能看到地基已開始打起了。

(11) 注意看它的尺寸、形狀和材質。

(12) 開始看看地板。

(13) 記得——這就是你的創意坊，讓它成為你喜歡的樣子。

(14) 接下來，觀察外部的牆。

(15) 現在，看這屋頂。

(16) 現在，看看內部的牆——要很仔細地看，看看你所建築的形式。(P=15秒)

(17) 觀察天花板和所有的細部地方。

(18) 你開始對你的創意坊有一種特別的感覺。

(19) 現在，花一點時間來裝飾你的創意坊——很自由地將任何你所喜歡的東西放進坊中——儘量使它適合你。(P=30秒)

(20) 好……停一會兒，我希望在你的創意坊中能添加三樣東西。

(21) 首先，我希望你看到一張大的、柔軟的而且舒適的椅子。

(22) 注意它的大小、形狀、顏色和質地。

(23) 這就是你特別的視覺椅(心像椅)。

(24) 接著，我希望你能看到一個大銀幕直接橫過椅子前。

(25) 注意它的每個部分。

(26) 仔細地觀察它。

(27) 這個銀幕將做為你的視覺銀幕，用來創造你未來的心像。

(28) 最後，我希望你能看到另一張椅子，那將是你助手的椅子。

(29) 好……現在看看是否還有其他你想放進創意坊的東西。

(30) 現在，花一點時間，看看四周的創意坊，仔細看看你所創造的每一樣東西——顏色—質料—。

(31) 感覺你的創意坊有多麼地舒適，多麼地與眾不同。

(四)進行CPS—心像練習

創意工作坊建之完成後，教師即可開始CPS—心像練習。茲舉一實例說明如下：※活動名稱：環遊世界



※活動時間：20分鐘

※活動說明：(給教師參考)

練習開始時，讓心像者坐在創意坊中，瀏覽主題，然後清除螢幕，讓主題消失。此刻，開始播放背景音樂，同時指導想像者開始環遊世界。當音樂改變時，心像者也須改變環遊的地點；而每次音樂的改變都能幫助心像者產生新的心像。練習一開始時，也應告知心像者在旅程中要保時一貫的注意。如此，與主題有關的構想就會浮現。心像者不必自己去尋找這些構想，祇要讓心像自然地出現即可。

※活動指引：

1. 找個舒適的地方，放鬆心情，然後開始全神貫注在你的呼吸上。
2. 現在準備進入你的創意坊中。
3. 很快地感受一下周遭的環境。
4. 你看到自己正舒適地坐在一張椅子上。

※活動程序：

1. 讓你的主題浮現在螢幕上。
2. 花點時間讓心像出現。
3. 好了.....清除螢幕，然後全身放鬆地向後坐。
4. 你將會有一個充滿刺激的環球之旅。
5. 當音樂改變時，讓你的地點也跟著改變——把自己引導至新的國度，一個不一樣的地方。
6. 當你旅行時，跟主題有關的構想也將會浮現。
7. 好，讓我們開始——音樂開始。
8. 好了，你已經完成了這個練習。
9. 準備離開你的創意坊。
10. 當我數到十，你可睜開眼睛。
11. 1. ... 10，請睜開眼睛。

※活動建議：

1. 可設計一個地理景觀來旅遊。
2. 也可以選擇較短的音樂。
3. 自己設定音樂來練習也是不錯的。
4. 你也可以不使用任何音樂。
5. 利用一些自然的聲音，如海潮聲、蟋蟀聲、樹林聲等作為背景音樂也很好。

(五)要求學生將經驗到反應寫在創意札記裡，根據上述的實例活動，可提供下列資料供學生參考：

寫在創意札記裡.....

1. 將所參觀的地方及相對獲得的構想列一張表。

2. 根據自己的經驗寫一篇遊記。
3. 畫一幅「環遊世界」的壁畫。

1. 創意札記是什麼？

創意札記是創造性問題解決歷程中一個很重要的部分。在札記裡，學生們可用一種不受批判的方式寫出或畫下他們的想法、構想和感情。這本札記是屬於個人的，而且應該受到相當的尊重與對待。在第四章每個心像練習結束後會有一些活動建議，這時，學生就可以利用創意札記隨著指示將各種心像經驗寫下來。同時，還要鼓勵學生隨時利用這本札記！

2. 創意札記使用守則：

(1) 除非學生願意，否則他們可以不和他人分享札記的內容。

(2) 不要對創意札記裡的內容給予任何的判斷或評價。

(3) 鼓勵學生自由地使用札記，例如任何時間、週末等。

(4) 在CPS —心像練習後，讓學生有時間利用創意札記，即使只5分鐘也可以。

(5) 可以和家長討論創意札記，或許是在開放教室裡。並鼓勵他們尊重上列的「私人原則」(PRIVACY RULE)。

(6) 讓CPS 創意札記成為你日常生活中的重要一部分。

(六)分享與討論：

此刻可讓學生討論這個練習。惟不要強迫學生分享他自己的經驗。

提醒學生CPS 練習並不能確保對某一特殊問題能夠提出一個解決方案，也無法每個時刻都能獲得具有創意的構想。對某些學生來說，此種練習是極富生產力的，惟對其他學生來說，卻有可能是令人失望的。同時，也並不是所有的學生都喜歡所有的練習；同

理可知：並非所有的學生都喜歡所有的心像經驗。心像是一種極個人化的經驗。因此，我們必須預期每個學生都有多樣化的反應和心像的交會。

CPS 練習所呈現的是一種高層次的、前進的心像形式。它需要時間和練習以放鬆身心並對過程產生信心。必須銘記在心的是：發現問題解決方案的心像歷程或許是學生在學校生活中最有價值的經驗之一。

四、結語

心像就如同人類本身一樣古老，正如RALPH WALDO EMERSON (引自BAGLE, 1987) 所說的：「想像不是少數人的特長，而是每一個人的專利。」，本文主要在提供學生一種新的思考方法，藉以開發其潛能，獲致更多有效的問題解決方法。

(本文作者現為本院特教系講師)

