

## 壹、研究緣起

### 一、自傷與自殺，生命何其困頓

近幾年校園自我傷害與自殺事件頻傳，<sup>1</sup>「生命教育」因此蔚為風潮，成為一股新興教育趨勢（孫效智，2000；張淑美，2000）；究其推動歷史，在臺灣已持續十幾年，其推行力量從初期的民間團體逐漸轉變為以政府為主，由上而下地施行，使生命教育由部分天主教學校的倫理課程轉變為中、小學階段的重要課程和高中階段的必修學分，而生命教育與師資培育相互結合的必要及重要性，亦逐漸受到重視（王秀槐，2013）。

在臺灣自我傷害與自殺事件的部分，研究指出，「缺乏生命意義感」與憂鬱情緒、自殺傾向有顯著正相關（李桂仙，2006；黃同展，2006），而中國大陸大學生亦遭逢類似的「生命困頓」現象，主要表現在對於生命價值的缺失及生活意義的迷惘上，八〇年代後的大學生展現出「鬱悶」，九〇年代後則是「糾結」，人生變成了一種無意義的循環，情況嚴重者甚至落入吸毒、自殺、傷害他人的種種困境之中（鄭曉江，2012）。深究兩岸所面臨的類似問題，促其產生的根源似乎指向了「缺乏生命的意義和目標」，在這樣的缺乏之下，人對生命產生了「為什麼要活著」的困惑。青少年時期是一個處在成人與兒童間的過渡期，具有獨特的敏感性，誠如Erikson（1963）在其著名的心理社會發展理論中所提到的，青少年期正處於一種「統合對角色混亂」（identity versus role confusion）的時期，或多或少的自我統合危機，對一般青少年來說是無法避免的（張春興，1994），加以其對生命意義、目標等尚無完整理解，更容易陷入生命的困頓當中而無法跳脫，此時若又缺乏適當的輔導與支援，這些正處於「少年維特的煩惱」中之青少年，很可能就此走向了自我毀滅之途（涂喜敏，

---

<sup>1</sup> Yaryura-Tobias、Neziroglu與Kaplan（1995）認為，「自我傷害」是一項故意傷害自己身體的行為，然而此行為並沒有導致自殺的意圖。廖冠霖（2009）則整理相關文獻，將自我傷害的目的歸納為下列八項：紓解情緒、減緩壓力或緊張感、得到掌控感、懲罰自己或他人、轉移注意力、受到關注、保持自我感及其他。

2006)。在臺灣，士大夫觀念根深蒂固，青少年在升學主義下，面對許多內、外在的不可承受之重，若只單憑一己的存在意識與自由就想要統整自己的身心靈世界，更是困難重重（葉承諺，2014）。

就在研究者撰寫此文時，臺灣發生了震驚社會的臺北捷運隨機殺人事件，而兇手正是就讀東海大學二年級的學生鄭捷，他在落網後，對於殺人表示無感，精神科醫師王浩威提出疑問：「是怎樣的一個社會，逼出鄭捷這樣的生命狀態？」（梁惠明，2014）。不可諱言，臺灣社會確實生病了！研究者不禁思忖，如果能透過生命教育幫助同學找到自己人生的意義與價值，激發其熱愛生命的心志，是否能有效減緩此類憾事發生？誠如北捷事件之後，東海大學發表聲明中所提到的：「東海大學有責任將遺憾轉化生命的教育行動」（郝雪卿，2014）。生命教育的推動與落實正刻不容緩，研究者深感生命教育的重要性，於大學師資培育中心規劃並開設「生命教育理論與教學」課程，試圖將生命教育與專業師資培育加以融合，該課程以「人生三問」為經，「為人與為師」為緯，並同時尋找解決「生命困頓」問題的可行之道，本研究即為此實踐行動中的一項紀錄與反思。

## 二、生命困頓議題：失落、挫折、虛無

課程中所闡述的「人生三問」是由孫效智（2010）所提出，係三項與「生命」有關的最根本問題，包括：「我為什麼活著？」、「我應該怎樣活著？」，以及「我如何能活出當活的生命？」此三項問題均指向了「人生目標與價值的追尋」，「人生目標」可用來描述個人所追尋的方向或適應的指標（黃素菲，2001），是個體生活中認為有價值的事物（江淑瑩，2008）。當一個人在追求人生目標、價值上遭遇困難，或是二者皆無的時候，可能就會有迷失方向、適應困難、缺乏意義感等「生命困頓」現象的出現，而探討青少年在「人生目標與價值的追尋」上遭遇困難時會產生哪些類型的「生命困頓」，正是研究者於本研究所欲探討的核心議題，因此，研究者將扣緊「追尋人生目標與價值」時可能產生的幾種情形加以探討。

當一個人曾達到或獲得心中所追求的目標與價值，最終卻又失去時，就會產生「失落」（loss）的情緒，這是一種行為感情被剝奪的狀態，代表不再擁有曾經擁有