

## 生涯幻遊

儘可能放鬆，使你自己能舒服地坐在椅子上（或躺在地上）……，現在，闭上眼睛並完全鬆弛自己……，舒緩你的呼吸，……看看身體還有那些地方還緊張……，有的話，請放鬆、放鬆、放鬆……，現在，我希望你想像自己經由時空旅行來到未來三年後，三年後的世界……在三年後的某一日……新的一天，而你剛醒來，幾點了？……你在那兒？……你聽到什麼？……聞到什麼？……你還感覺到什麼？……有任何人與你一起嗎？……誰？現在，你已起床了。下一步要做些什麼？現在，你正在穿衣服，請注意，你穿的是什麼……一旦你穿上了，你要做些什麼？你的情緒如何？你意識到什麼？……現在，你正要去某地。回頭看時，你剛才離開的地方像什麼？……（暫停）……你上路了，坐什麼交通工具？……（暫停）……有人和你在一起嗎？……誰呢？……（暫停）……當你走時，注意周遭的一切，……（暫停）……後來你到目的地了……（暫停）……你在何方？……這地方像什麼？……（暫停）……對這兒，又意識到什麼？……（暫停）……在這兒，你要做什麼？……（暫停）……旁邊有人嗎？……有的話，與你是什麼關係？……（暫停）……你要在這兒逗留多久？……（暫停）……今天你還想去別的地方嗎？……（暫停）……在這一天的中，還想做的是什麼？……（暫停）……現在，你回家了，今天是什麼日子？……（暫停）……到家時，有人歡迎你嗎？……（暫停）……回家的感覺又是如何？……（暫停）……既然到家了，想做的是什麼？……（暫停）……你與別人分享你做的事嗎？……（暫停）……你已準備去睡了……（暫停）……回想這一天，你感覺如何？……（暫停）……你希望明天也是如此嗎？……（暫停）……你對這種生活的感覺究竟是如何？……（暫停）……過一會兒，我將要求你回到現在，回到學校及教室來…好了，你回來了…開始看看周遭的一切，歡迎你旅遊歸來，喜歡的話，可以分享你的經歷…若不想，花些時間思考，想這些經歷。然後，考慮下列諸事：

1. 三年後與今天有何不同

(1) 人：

(2) 事：

(3) 生活內容：

## 2. 三年後與今天有何關係

(1) 延續了今天的\_\_\_\_\_

(2) 改變了今天的\_\_\_\_\_

(3) 最深的感受是\_\_\_\_\_