

## 勇氣工作坊

### 一、工作坊目標：

生命需要夢想。因為，「**完成夢想，是生命中最快樂的一件事。**」這是《海賊王》裡的羅賓說的。然而，要完成夢想，需要有相信自己一定能成功的**信念**，以及堅持下去的**勇氣**。

然而，「**勇氣並非無懼，而是即使感到害怕，仍勇往直前。**」這是《綠野仙蹤》裡的大巫師說的。

簡單的說，勇氣是實踐精彩人生所必須的德性。而培養勇氣的方法，是先探索自己的內在恐懼，然後去面對它、碾壓它。逆風而行。

舉例來說，對於恐懼孤獨與陌生環境的人來說，可以衡量自己的接受度計畫一場「一個人的旅行」。害怕特定事物者，可以試著用更正面的態度接觸該事物，像是害怕吊橋的人可以計畫多挑戰幾座吊橋、恐懼人際關係的人去做一些必須與人接觸的事情。或者，可以想個方法去培養不怕失敗的勇氣，以及被討厭的勇氣等等。

總之，勇氣工作坊首先透過和老師的討論，協助參與同學尋找自己的內在恐懼，然後找到一個可行的面對方式，並且利用這個生命設計週，挑戰人生。或許，這將成為你（妳）生命的轉彎口。

### 二、指導老師簡介

冀劍制，華梵大學東方人文思想研究所教授。過去曾在「海賊王課程」加入勇氣的實踐哲學，許多參與的同學認為這種人生的嘗試改變了生命態度，對自己的未來產生更大的信心。

### 三、時程與注意事項

1. 利用第九週時間跟老師討論個人的內在恐懼，以及設計出培養勇氣的冒險方式。第一次討論時間為 11/6（一）中午 12:10，地點是蒼萃 203 教室，所有修課同學皆須參加。第一次討論後未有明確結論者，或不願公開討論者，可利用該週其他時間找老師討論。確定冒險方式後需填寫一張「**我的冒險**」表格。
2. 第十週依據計畫實踐冒險。若執行期間遇到任何問題皆可再與老師討論是否改變方式。
3. 冒險結束後提出心得報告（需有附上過程照片的簡報）。簡報時間暫定為隔週（第十一週）的週一中午 12:10，地點在蒼萃 203 教室。不願公開報告者可私下與老師約時間討論執行過程與成果。
4. 最後請填寫「冒險心得」表格（字數不限，但表達須完整）。
5. 本課程成績僅通過與不通過的差異。依照計畫完成冒險嘗試無論成果好壞皆獲得通過成績。

### 四、注意事項

在未獲得老師同意的情況下，請勿從事任何有危險的冒險。一旦發生此類事件，本課程將不予通過。