

使用說明

歡迎您打開這本《反思寫作：刻意練習手冊》！

這是一本教您如何有效地使用「反思寫作」這個學習工具來培養自己反思能力的操作手冊。作為「操作手冊」，它不僅只是喚起「閱讀」與「理解」的活動，而且需要您的行動參與，需要您跟著手冊的說明，展開「書寫」的行動，並且「覺察」與「反思」發生在您身上的書寫行動。

本手冊共有五站

第一站 「反思過五關遊戲」，首先邀請您探索您的生活，回顧在您的生活中曾經啟動過那些反思思維的活動。

第二站 「反思寫作尋寶遊戲」，邀請您探索什麼是「反思寫作」。

第三站 「反思寫作刻意練習平台介紹」，主要介紹如何使用本手冊所提供的反思筆記本（或稱「反思寫作刻意練習平台」，或「反思練功場」），展開「反思寫作」的刻意練習。

第四站 「深化反思功力的刻意練習秘笈」，介紹您五種有效的功法，並提供實作練習的指導線索，以利您可以跟著比畫揣摩，並從中選擇適合自己的練功法。

第五站 「總結、祝福與承諾」，在這一站我們對反思寫作做了一個簡單的摘要描述，並邀請您嘗試利用本手冊所提供的練功場，展開自我教養（self-cultivation）的練習。

本手冊召喚您能像封面的「書寫大腦人」一般，在持續不斷的反思書寫過程中，激活自己大腦神經的連結，雕塑並強化著自己人性化大腦的功能，成為一位書寫自我的人。