

從阿德勒心理學觀點談改變的勇氣

諮商輔導中心

實習諮商師 廖佳慧

105年5月3日

心情部落格

提到「夢想」這兩個字，你會想到什麼？如果有機會實現你的夢想，你會想做些什麼？

夢想在大學畢業前環島、畢業後出國打工遊學、自行開店創業當老闆、開發及設計遊戲程式、成為下一位藍帶廚藝高手或吳寶春?

許多人在生命的每個階段皆會為自己編織不同夢想，但日子一天天過去，卻發現自己仍然停留在原處，陷於「無法改變」的處境。電影「白日夢冒險王」即是一例，主角華特是美國生活雜誌底片資產部經理，他的生活平凡、個性懦弱，不敢表達自己，暗戀剛來的正妹同事雪柔，卻不知如何和她告白，就連隔著螢幕，將腦海中構思已久的訊息刪改好幾遍，卻連按下送出鍵的勇氣都沒有，最終只能默默地將訊息刪掉；在同儕之間，他總是一個人安靜的站在角落，不敢說出心中的想法，聽從別人的意見，或是跟著別人的步調走。只能透過做白日夢讓自己心中欲望獲得短暫的滿足，幻想自己以帥哥姿態征服冰河、在爆炸大樓現場化身超級英雄救出小狗，浪漫的流浪帥哥，但現實生活卻是日復一日過著一成不變的生活。

人生有夢最美，但為什麼「夢想」常常只停留在「作夢」階段？

因為夢想實踐需要不斷努力、付出及改變生活型態。從阿德勒心理學的觀點來看，許多人之所以無法改變，是因為自己「不想改變」。每個人對現狀皆會有所不滿，但真的要改變時，內心卻有許多「不安」，因為「改變」需要重新「選擇」新的生活型態，全力朝向夢想的方向前進，面臨的是未知的未來，但停留在原地，雖然維持現狀但因為安全及熟悉，相對也比較輕鬆且安心的。因此，當我們打算改變生活型態朝向夢想前進時，背後需要足夠的「勇氣」支持我們踏出第一步。

很多人為自己「不改變」找藉口，除非環境脈絡變化或個人發生重大的生活事件，讓人不得不改變。在電影「白日夢冒險王」華特任職的生活雜誌被併購，即將轉型為網路雜誌，全公司面臨人心惶惶的大裁員，華特卻弄丟了知名攝影師尚恩·歐康諾（Sean O'Connell）送來的最後一期的雜誌封面底片，經理要求他限期交出底片，否則就會被開除。華特除面對現實世界不斷逼近的危機，內在也得向自己的心魔對抗 - 那些讓他總是躊躇不前的恐懼、幻想，還有害怕。但為了保有工作，他不得不改變尋找行蹤飄忽不定的攝影師尚恩歐康諾拿回底片，也展開一段壯闊、奇幻的冒險旅程！

華特買了張機票飛到格陵蘭，經歷了一連串不可思議的旅程：在格陵蘭跟著喝醉的直升機飛行員迎著暴風雨出發、從半空中抱著無線電零件跳下冰冷的大海、用手提箱跟鯊魚搏鬥、在捕魚船上打工換宿、一路循著線索來到冰島、抵達尚恩打算拍攝的火山卻剛好遇到火山爆發而逃離小鎮、在喜馬拉雅山與軍閥對抗……，在這一路從格陵蘭、冰島、葉門、阿富汗到喜馬拉雅山的冒險結束後，華特的心境也起了巨大的轉變，整個人變得自信且神采奕奕，交友網站服務員陶德 (Todd) 接機時甚至對他說：「我原本想像你是個無聊的人，但你現在根本就像是活生生的印度安那瓊斯。」。

為何在電影「白日夢冒險王」主角華特在兩周半的冒險中徹底中改變？

因為華特在經歷一連串的冒險「行動」中，看到自己「可以」面對各項挑戰，雖然是「被迫」開啟的旅程，抽絲剝繭、上天下地尋找傳奇攝影師的行踪，但許多能力在克服困難的歷程中無形中開展，對自己有不一樣的看法及經驗。過去華特是一個懦弱且缺乏自信的人，但在新的經驗中，他在交友網站人氣飆升更擁有邁向未來的勇氣，也就是說當我們可以放下「過去」，也產生新的可能性，顯示人生永遠都有重新「選擇」的機會。

現實生活中不是每個人皆有機會如華特一般，透過精采的冒險之旅，重新發現自己，找回自己。但從阿德勒心理學的目的論來看：「無論之前你的人生發生什麼事，那對你將來要怎樣過日子一點影響也沒有。」，你的人生的決定於「當下」，只要你願意改變，隨時都可以有新的開始，你是否願意鼓起勇氣「創造」一個改變的機會，改變過去的人生，讓夢想實踐？

To see the world, things dangerous to come to, to see behind walls, to draw closer, to find each other and to feel. That is the purpose of life.~The Secret Life of Walter Mitty

開拓視野，突破萬難，看見世界，貼近彼此，感受生活，這就是生活的目的
~《白日夢冒險王》

【參考書目】

葉小燕譯 (2015)。被討厭的勇氣。臺北：究竟。

諮商輔導中心活動預告

活動名稱：團體心理測驗（三）
生涯信念檢核表

活動日期：5/3(二)

活動時間：15:10-17:00

活動地點：團體研討室

參加對象：自由報名

活動名稱：管理學院、工程學院
生涯起飛～職涯紮根體驗（一）

活動日期：5/4(三)

活動時間：17:00-21:00

活動地點：團體研討室

參加對象：自由報名

活動名稱：輔導講座（三）

講題：生涯發展

主講人：葉冠伶 老師

活動日期：5/5(四)

活動時間：10:10-12:00

活動地點：青永館 6 樓 采風堂

參加對象：各班輔導股長及
四企二乙、四電二甲

活動名稱：班級輔導（四）

活動日期：5/5(四)

活動時間：10:10-12:00

活動地點：各班教室

參加班級：四工二丙、四化二乙、
四機二甲、四訊二甲、四流三甲、
四流三乙、四化三乙、四冷三乙、
四子三甲

活動名稱：電資學院、文創學院
生涯起飛～職涯紮根體驗(二)

活動日期：5/10(二)

活動時間：17:00-21:00

活動地點：團體研討室

參加對象：自由報名

活動名稱：同儕輔導探索教育營

活動日期：5/14(六)-5/15(日)

活動時間：08:00-17:00

活動地點：惠蓀林場

參加對象：心輔學員

活動名稱：輔導講座 -- 進修推廣部

講題：情感教育與親密關係

主講人：陳怡靜 老師

活動日期：5/16(一)

活動時間：19:50-21:25

活動地點：青永館 采風堂

參加對象：進推部一年級同學

活動名稱：班級輔導(五)

活動日期：5/19(四)

活動時間：10:10-12:00

活動地點：各班教室

參加班級：四電二丙、四子二甲、四訊二乙
四機二乙、四文二甲、四電三甲、四訊三甲、
四訊三乙、四景三甲

活動名稱：學習無限、掌握職涯
九型人格職涯探索工作坊

帶領者：陳思宏老師

活動日期：5/21(六)

活動時間：09:00-17:00

活動地點：團體研討室

參加對象：自由報名

活動名稱：班級輔導（六）

活動日期：5/26(四)

活動時間：10:10-12:00

活動地點：各班教室

參加班級：四機二丙、四化二丙、四工二乙
四子二乙、四英三甲、四機三丁、四化三丙、
四工三乙、四子三乙

活動名稱：心輔義工授證暨送舊晚會

活動日期：5/26(四)

活動時間：17:00-22:00

活動地點：青永館 采風堂

參加對象：心輔義工

