



【第 412 期】

為自己演出滿意的生命劇本

諮商輔導中心 孫羽佩心理師 整理提供

你/妳曾注意過，生活中遇到困難、挫折或倒楣事時，內心浮現的話語是什麼嗎？
你/妳曾注意過，在日復一日的生活中，常浮現出心頭的話語有哪些？

要留意生活中遇到不如意時，內心冒出的 OS 比較容易，像是一遇到倒楣事，內心的話可能是「我怎麼那麼倒楣，遇到這種事/遇到這種人」、「怎麼倒楣事都被我遇見，要去拜拜/祈禱…」、「他講話很機車」、「他今天是吃錯藥了嗎」…等。

要去留意日復一日的日常生活中，常浮現在內心的 OS 相對困難，話語可能是「每天都度日如年」、「我沒富貴命每天都忙得像陀螺一樣打轉」、「我老是交不到知心好友」、「我真的很糟糕老是做不好」、「人生難啊！活著的意義到底是什麼」…等。

這些每日浮現於心中的自我話語，你注意到了嗎？

你有去衡量過這些話語的走向為何？意思是說，如果它是一部電影或一齣戲，它偏向哪種劇風，是喜劇風、悲情風、或恐怖片…。

當你留意戲劇的風格後，你滿意嗎？這種風格你喜歡嗎？如果你不喜歡，想要改變嗎？

在提到改變之前，你會不會好奇這些戲劇風格是如何定型的？

其實是從你的經驗而來，從小到大的成長經驗。

請你/妳回想，自己從出生到長大成人，遇到的家人親人、遇到的學校師長同學、還有電視網路媒體環境傳達的訊息，特別是父母、老師在你長大的過程中，對你的要求、管教，都在透露他們期望你是什麼樣的人。你在被大人要求管教的環境下，可能一邊要符合大人的期待但卻心不甘情不願，也很可能百分之百的順從，無論你的心態如何，這些互動的過程逐漸讓你/妳對自己有個印象，這個印象會越來越鮮明，你可能認為自己是一個固執的人、是一個樂觀的人、是一個叛逆的人，或是一個配合度高的人…等等。這些印象，是你在成長的過程中，與其他人

相處互動留下來的印象。你，配合了大人的劇本演出。

但，一個孩子總會長大，你留意到現在的自己是別人劇裡的演員？還是自己劇裡的導演、編劇、主角。

要擔任導演、編劇、主角其實是一個很有挑戰性的工作。

自己必須要有想法才能實施，包含導演想要什麼樣的劇情、什麼樣的風格、什麼樣的對話台詞…。一部電影一齣戲的完成，細節是繁複的。

你回想了過去的戲劇風格了嗎？你想改變嗎？又該如何改變？

最簡單的做法就是，從自己開始。從你這位導演、兼編劇及主角開始改變。

當你在與重要他人相處時，你的台詞、語調、情緒、行為是複製既往的腳本，還是創新？

一旦你留意到，並開始嘗試做出非常微小又不一樣的改變時，對方(其他演員)必須因應你的台詞/語調/情緒/行為，給出一個回應。當你嘗試多次，每一個微小改變的串聯足以讓整齣戲有大方向的變動。你可以開始嘗試為自己演出想要的/嚮往的/滿意的生命劇本。

各學院院心理師，歡迎各位老師指教

諮商輔導中心主任 留妘蓁心理師 (2269)

工學院 紀姪宜心理師 (2282)

資訊電機學院 呂子豪心理師 (2286)

建設學院、建築專業學院 李俊龍心理師 (2283)

金融學院、理學院 孫羽佩心理師 (2285)

商學院 黃莉棋心理師 (2284)

國際科技管理學院、經營管理學院、人文社會學院、海青班、

全校國際生大一不分系學士班 蔡佳玲心理師 (2263)

個案管理員 張喻婷社工師 (2264)

個案管理員 蔡韻如社工師 (2280)