

幸執子

心扉
61期

——有幸執子之手





引言 —— 校長的話

問卷 —— 生活黯淡的時候
讓我借一點你的光

專訪 —— 淺談二次元文化 梁世佑老師
追逐偶像 尋找自己 林上能心理師

療癒 —— 一見你就笑
我們的共通語言

結語 —— 小編們的話

指導老師：王蕙蘭、李涓琳

主編：張芷榕

美編：張芷榕

問卷：王心妍、王名瑜

專訪：蔡佩儒、周宸安

療癒：王儷蓉、吳庭瑀

助理文編：王柔仁、江昀容、郭沐昀、陳姿里

賴昱安、竺芹羽、許華臻、劉逸菲、謝廷甄

陳鈺君、翁翊辰、陳嘉欣、黃苡榛



校長的話

各位親愛的同學：

相信大家都有聽說過輔導室的心扉志工，牠們收集問卷、進行專訪，協助輔導室出版一本又一本主題各異但內容豐富的刊物。校長也是第一次在學校裡看到這麼源遠流長的編輯團隊，有幸為第 61 期心扉「擊」寫序，就像標題一樣，這個主題非常地真摯且平易近人。

追星，在許多長輩眼裡是個負面的詞彙，但心扉的同學們卻把它定名為「有幸執子之手」的「擊」，打破了一般人對這個行為的理解。原來在年輕的學子眼中，追星可以帶來幸福感與源源不斷的力量。校長在閱讀這本刊物的時候，發現對於綠園的同學們來說，喜歡一位偶像真的帶來許多正面的影響，不管是舒緩讀書壓力也好、激勵自己改變也好，無形中都在朝著更好的方向邁進，這個現象是非常令人欣慰且動容的。

本期專訪了兩位不同領域的專家，他們各自對偶像崇拜行為有著深入淺出的講解，校長認為深具學習與思考意義。在面對時間與心情上的調適，以及家長的看法，同學們應該找到最恰當的平衡點，讓身邊的人不至於憂心你的學習。當然長輩也應該給所有追星的孩子們更多尊重和自由，讓你們在繁忙的課業之餘，有個呼吸的窗口去追隨喜歡對象。

心扉的同學們也在這本刊物裡分享了療癒他們的人物，據說是讓人「心情變好」、「忘記煩惱」的人就可以入選「療癒人物」，校長非常榮幸能榜上有名。給各位同學一個舒服的、正面的印象正是我的初衷，也希望同學們能把身邊的同學、老師都當作「療癒人物」，去欣賞他們可愛的一面，一起營造更「療癒」的校園氛圍。

接下來，校長邀請各位同學細細地品讀，在裡面找到共鳴、歸屬，期待每一位同學都能享受心扉這本用心的「擊」。

校長 陳智源

生活黯淡的時候 讓我借一點你的光

前言

從以前的哈日到現在吹起的哈韓風潮，追星文化一直是青少年潮流之一，本期心扉想要了解綠園女孩對於『追星』的看法及經驗，例如：二三次元偶像的差異、追星對我們生活的影響等等。我們發出332份問卷，有效問卷284份，回收率達86%，分析出以下結果。

你是青春裡最盛大的一次單戀

從對象分析，三個年級都以三次元偶像為主。在哈韓哈日等風潮下，其中更以偶像團體和歌手佔大多數，分別為39%和38.5%，再來是演員21%，除此之外最近興起的youtuber和運動員也有不少人，分別為7%和4%。

二次元的偶像則是以動漫人物為大宗，佔80%，再來是遊戲角色為10%。也有不少人不管是二次元或三次元都有喜歡的偶像呢！

你是不可質疑的唯一信仰

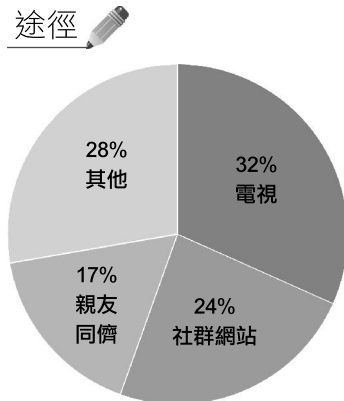
在社會眼光下的「迷妹」通常帶有一些負面色彩，花癡、花錢不務正業，有些父母還會認為追星會影響課業。雖說綠園女孩普遍都帶給大眾正面、認真好學的形象，但在我們這次蒐集到的284份問卷中，高達248人次（87%）的綠園女孩都有或曾有過追星經驗。

除了因為現在的追星潮流興盛，小編覺得在綠園中，不管是課業或是社團方面，綠園學生都承受著相當大的壓力，而追星無疑是轉移注意力、紓壓的一種方式，所以即使外界鮮少將迷妹和北一女連結在一起，事實上綠園有很大部分的人都是追星族呢！

謝謝命運讓我找到你

從圖中，我們可分析得知認識偶像的途徑以電視 32% 為最高比例 (130 人次)，社群網站佔 24% 為次 (97 人次)。小編認為追星時，會想要時時刻刻關注偶像消息，因此現代網路發達也是促使追星成為潮流文化的原因之一，除此之外也有 17% 的人 (68 人次) 是透過親友介紹而認識偶像的，可知親人和同儕間的影響也很重要，追星族朋友們應該都沒少被「推坑」吧！

途徑



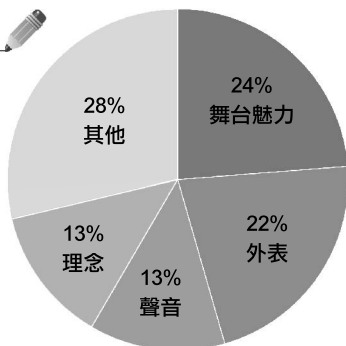
始於外表，陷於才華，忠於人品

三次元

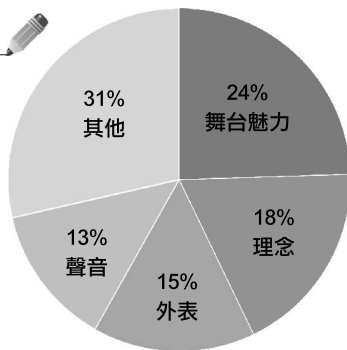
三次元偶像中，一開始吸引大家喜歡上的原因以舞台魅力佔最多數，為 24%，再來是外表佔了 22%，聲音及理念各佔了 13%，這裡可和前面分析過的對象結合，因為對象主要是以偶像團體、歌手、演員為主，而這些因素恰好是偶像們吸引人的魅力所在。小編想，不管你的偶像是不是會站上公開舞台的表演者，一定都有一個專屬於自己的舞台！

成長背景相似則是最少數，只佔了不到 1%，小編認為可能是因為大多數偶像基於保護家人的立場，並不會特別分享自己的家庭背景，因此也較少人會對此產生共鳴。

一開始



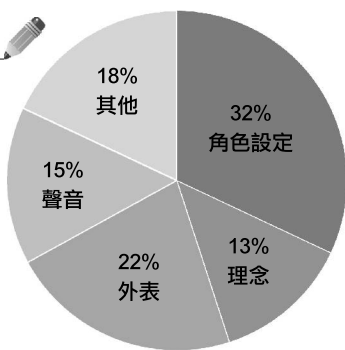
後來



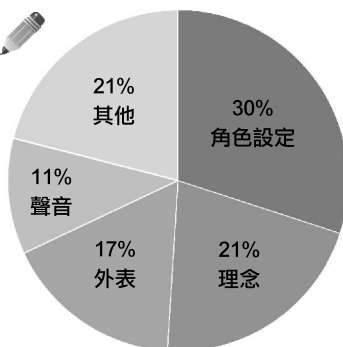
二次元

在二次元偶像中，不管是一開始被吸引的原因或是後來維持情感的要素，都以角色設定為主（分別是32%和30%），畢竟不論是動畫或遊戲，最吸引人的莫非就是主角及劇情了。除此之外，理念、外表和聲音也都是重要的因素，其中理念的佔比也隨著時間提高，可見不管是三次元的真人偶像，還是二次元的虛擬偶像，內涵都是讓人備受吸引的因素！

一開始



後來



因為你很好，所以我想讓自己更好

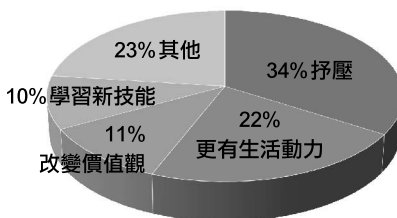
追星這件事對綠園女孩們的影響以抒壓為最多數（34%），這點在前言也有提過，這裡更是印證了小編的想法。也有許多女孩覺得偶像帶給自己許多生活動力（22%），小編覺得是因為偶像大多給人努力且認真的形象，讓我們這些小粉絲不知

不覺產生向他們學習的想法，而小編也常在覺得生活困頓或是無力往前時，看看偶像的視頻，總會有種被治癒的感覺，真是不可或缺的生活良藥呢！

不過，和小編的原先認知不同的是，綠園女孩大多數並未因為追星和家人起衝突。小編認為大概是因為綠園女孩們都能夠把自己的生活和時間安排得宜，追星之餘也能夠兼顧學業、社團等，因此讓家人十分放心的緣故吧！

總體而言，追星這件事對女孩們的影響，正面是遠多於負面的，是很好的現象呢！

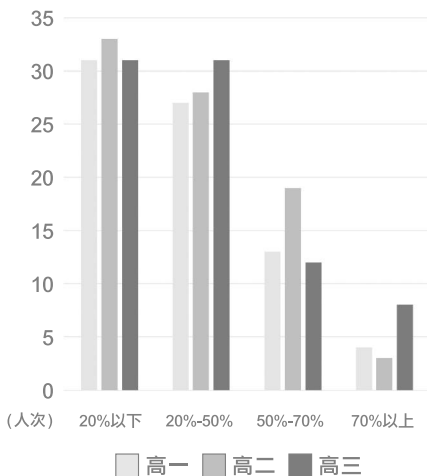
影響



你的名字足以貫串我的青春

從前面對生活影響的調查我們可以發現，認為追星能夠抒壓的人佔多數。對必須面對各式各樣壓力的綠園女孩來說，如何紓解壓力誠然是重要課題。我們調查了綠園女孩們在整體休閒娛樂中花了多少比例在追星上，從右圖可以發現三個年級都是以50%以下為主。比較特別的是高三花費70%以上休閒時間在追星的人是三個年級中最多的，小編猜想可能是面對大考，壓力大且休閒時間少，透過網路追星不但方便，又能輕鬆達到抒壓的效果，是C P值極高的娛樂。

時間

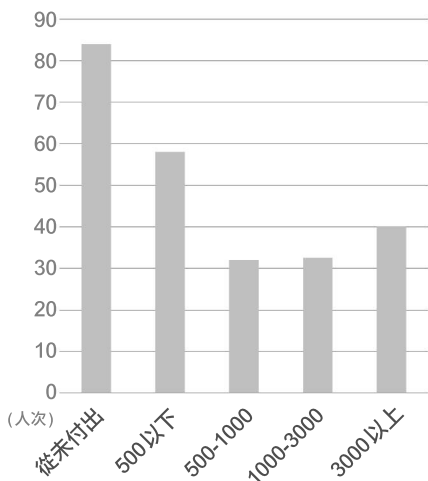


有一種感情是不求回報的付出

除了時間的影響，外界也普遍不諒解粉絲們為了追星「撒錢」、「敗家」的行為，因此我們調查了綠園女孩們最高紀錄單次為偶像花費了多少錢。

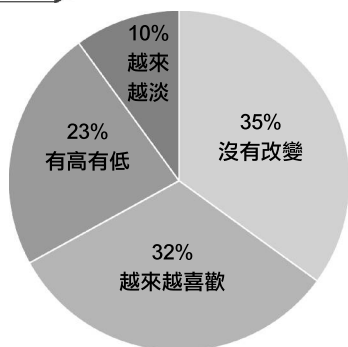
不過我們調查後發現，綠園女孩們「從未因追星而花錢」佔最多數，再來則是以500元以下為次，小編推想這或許也是綠園女孩鮮少因為追星和家人起衝突的原因之一。不過除了從未花錢和500元以下，再來最多數的並不是中間金額，而是一次花費3000元以上，小編猜想或許是為了演唱會不惜大手筆吧！

金錢



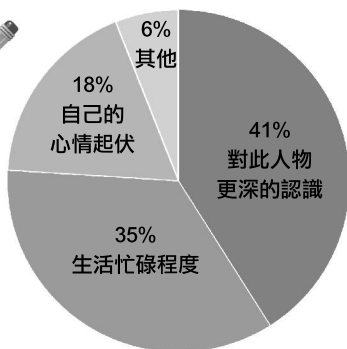
善變的世界裡，不變的只有我喜歡你

波動



我們也調查綠園女孩們在追星過程中對偶像的情感有過什麼樣的波動，除了佔最多數的是 35% 的「沒有改變」，「越來越喜歡」佔有 32% 也是相當多數。只有少部分 10% 的人是「越來越淡」，看來綠園女孩一旦認定了偶像，是不太會「爬牆」的！

原因



至於產生波動的原因則以「對偶像更深的認識」為最主要的影響原因，佔有 41%。看來大家認識自己的偶像越深，對他們的喜歡就更加深厚！除此之外，「生活忙碌程度」也是重要的影響原因，佔了 35%。再來則是自己的心情起伏，佔

18%。不過小編認為在面對綠園繁重的課業和社團活動下，不見得是越忙碌就越少追星，反之小編身邊也有許多人都把追星當作忙碌生活中的小確幸，越是疲憊，越把休閒時間投入在偶像身上，透過追星找到生活的樂趣！

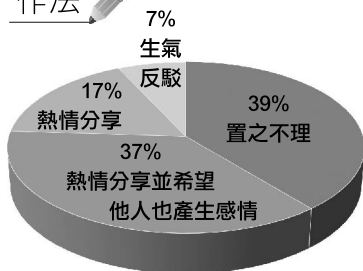
我只後悔，沒有早點遇見你



雖然追星有能抒解壓力或是讓人更有生活動力等優點，從前面的調查也發現大部分的綠園女孩都是越來越喜歡自己的偶像，但還是有一小部分的綠園女孩後悔成為追星族。我們調查了這些女孩後悔的原因，發現絕大部分的人都是因為花了太多時間（80%），可見在綠園中還是有人認為應該專注在課業上，也呼應了前面所提到的——對偶像情感的波動和生活忙碌程度相關度極高。

奔向你的路上，我什麼都不怕

作法



關於「是否遭受過異樣眼光」這份調查的結果，也是出乎小編意料之外呢！69%的綠園女孩都沒有因為追星而受過異樣眼光或是不諒解，小編猜測也許是因為現在追星文化的盛行，讓「追星」這看似青少年間的次文化漸漸變成普遍的行為，也像前面所說，綠園女孩總能自己找到各

方面和追星之間的平衡，也自然不會有身邊的人對此產生不良觀感了。

「遭受那些不諒解後的行為」也和小編原本設想的不同，最多人的選擇是「置之不理」，佔將近四成(39%)。次多人選擇熱情邀請對方「入坑」，佔將近四成(37%)。而最少人選擇「生氣反駁」，小編認為面對不同意見時，綠園女孩比起和他人硬碰硬起衝突，更傾向分享自己的看法、試圖理性的說服對方，原來這項特點也能在追星這件事上看見！

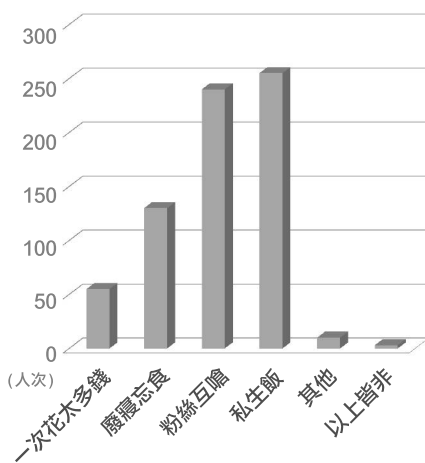
令人窒息的愛

即使追星不見得是一件壞事，在廣大的追星圈內還是有許多因為追星而做出不理性行為的瘋狂粉絲。

經過前面的分析以後，追星對綠園女孩們來說，不管是經驗上或是影響上都是正面想法居多，為了知道女孩們對追星的觀感，在這裡，我們調查了綠園女孩無法接受什麼樣的粉絲行為，其中最多人無法接受「私生飯」，有250人次，其次則是「粉絲互嗆」，有239人次。可以發現綠

園女孩對於會影響到別人甚至偶像本身的行為比較無法接受，相較之下較少人不能接受「廢寢忘食」(131人次)和「一次花太多錢」(59人次)，這些主要影響到個人生活的行為。

不理性



小編覺得可能是因為花錢或花時間，這些都是個人行為，對於「太多時間」以及「太多金錢」的定義也是見仁見智。錢和時間都是個人所有物，每個人都有權自主管理，但相對地，也有義務要對自己負責。（對於把追星當職業的粉絲們 ex. 站姐，他們不但可以花大把時間追星，還可以同時賺錢，有興趣的同學可以朝這方面前進唷！）

我能想到最浪漫的事——

也許我無法擁抱你 卻始終牢記關於你的那些喜歡

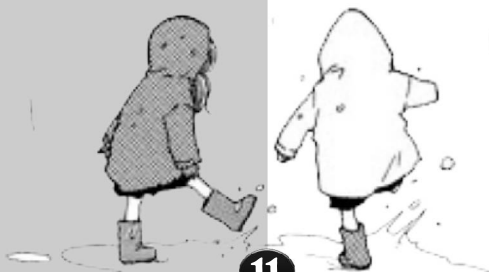
在這次問卷中有許多出乎小編原本設想的結果，像是追星族在綠園中居然佔了如此高的比例，也鮮少有綠園女孩因為追星和家人起衝突，這些都顯現出綠園女孩們的自制和自律。

問卷的最後一題，我們問了受試者「覺得偶像是怎樣的存在」，有人說是平淡生活中的小確幸，也有人認為是值得模仿學習的對象，更有人認為是心情不好時支撐自己的動力。小編認為也許追星的瘋狂行為會在大眾心中留下不理智的印象，但只要在合理範圍內，追星無可否認的能為生活帶來美好。

二次元

梁世佑 老師

目 前在清華、交大任教的梁世佑老師，從小就喜歡打電動和看動漫，從中發現動漫的知識性，以及廣泛商業可普及的面向，故創辦 U-ACG 公司。作為一個動漫電玩文化的研究組織，在教育藝術層面提供各級學校相關課程與活動、研討會之規劃與舉辦；在社會層面期許以娛樂載體的角度切入社會關懷和議題傳播；在商業服務層面提供全球等級的產業研究、遊戲化（Gamification）產品設計與行銷服務，近年更致力於動漫知識旅行的行程設計規劃。



梁老師

表示，台灣大部分的年輕人都會有自己喜歡的東西，如果把它放在整個台灣的發展史上面，大概會有一個脈絡的理解。臺灣是一個大力吸收外來文化的國家，接受美國、接受日本、接受歐洲或各式各國的流行文化，大概在70年代前，台灣有一批人很喜歡聽ICRT，非常嚮往去美國學習英文，希望有一天能夠成就美國夢，這一批人現在大概就是台灣的領袖階層，像總統或者各個階層的主管人物。



淺談二次元文化

在 70

年代以後出生的年輕人

因為日本文化的興起，尤其日本在80、90年代的流行文化、電動玩具乃至於動漫文化的興起，所以大概在1990年代，二十歲左右的年輕人就很容易感染到日本的動漫文化。就現在的學生而言，可能更喜歡韓國，或現在中國的華語流行文化、藝人。所以在每一個世代的歷史脈絡中，很容易看到台灣受到不同文化的影響，因而接受、喜歡不同的流行。



我們很好

奇，二次元有何吸引人之處？

梁老師認為，主要是一種幻想跟現實的差距感。每一個時代的年輕人都會面對一種焦慮跟不安，就是說不知道未來在哪裡或者擔心許多很現實的問題。比如說工作、房價很高、或不知道未來要走向何方？每一個世代的動漫都能看到這樣的面向。

像 1990

年代所流行的都是機器人卡通，像是新世紀福音戰士、鋼彈或大和號，因為這些巨大機器人其實反映當時國際情勢，以及當時年輕人關注的面相。現在流行大概就是異世界、鬼滅之刃、進擊的巨人，以及各種轉生史萊姆這樣的作品，它反應出現今這個世代，因為現實太過沉悶、太多問題無法解決，所以希望在一個異世界裡能夠成為勇者，能夠成為拯救世界的英雄，甚至能夠滿足在現實中無法達到的某些部份，電競亦是如此。

為你量身訂做

動漫流行文化這一塊通常都比較容易填補在現實上的不足，或者在現實生活中所失去的東西。像有一些創作歌手為初音未來創作歌曲的時候，可以讓初音未來唱出真實人類所唱不到的速度、節奏、音域，又同時擁有真實人類的聲音。她可以超越人類的身體限制，又同時是一個真人，這是虛擬偶像一個很大的特色。

無數的創作者可以為初音未來加上各式各樣的聲音、衣服，甚至讓她的臉變成完全不一樣的創作，可是大家依舊可以知道那是初音未來，她滿足了每一個人心中的女神應該長什麼樣子。初音未來扮演了這樣的角色，每一個人都可以創作自己的初音未來。這就是二次元的魅力，二次元可以創造屬於你自己的偶像跟你自己想像的文化型態。

跟隨潮流，融入生活

其實不只動漫或遊戲，所有的作品都可以反映當代社會思潮，以及它所關心的議題。不管大家現在所關心的多元性別、核能問題、死刑、環保，所有動漫都會反映這樣的東西。梁老師藉由 U-ACG 課程，大量引導成員討論每一個時代的作品，例如透過視覺元素，透過裡面的作品展現，看到現今社會所關心的面向。

大學時代梁老師剛好遇到 PlayStation 的發售，每天每夜都在玩 PlayStation，也因為這樣，他學會了日文，而後從這個過程中開始去探索一些遊戲的內涵，也做了一些遊戲的中文化，過程中不僅訓練了語言能力，也幫助他重新編寫劇本，或者是程式語言的知識，也因此有目前的生涯發展。

另一個世界

其實只要沈迷於任何一個東西太多，導致荒廢，或影響到日常生活，都非常嚴重。日本最有名的「偶像論」，偶像商人把偶像做成一種看的見、摸得著的，握手會的時候可以親自握到她的手，可以親自感覺到，與其說是偶像，不如說在照顧女兒，只要支持她，就可以幫她的名次提高，她的曝光就會變多，要怎麼支持她，就是要買更多她的唱片，買她的握手券來支持她，就這樣子花了很多錢，

有些人買那些AKB或偶像團體的唱片可以買個一千張、兩千張，他們只要裡面的抽獎券或裡面那張投票券，買來之後就把CD全部丟掉，他們的目的不是那張CD本身，他只是要透過這個商品，來支持他喜歡的那一個人，來支持他心目中的那一個偶像，現在像是「戀與製作人」，目的也是透過所有的玩家一起集資，一起去這個行為，來支持、慶祝共同的老公，二次元中沒有一夫一妻制的概念，所有人都可以分享同一個虛擬偶像，這個愛是可以分享的。

動漫這塊，或者是流行這塊也是，很多年輕人在現實生活中找不到滿足感、踏實感，所以他在遊戲的世界中，在其他的地方可以找到慰藉，為什麼現在年輕人會沈迷電競，他想要成為選手，因為在現實生活中，不容易找到一個歸屬，一個立身之處，不知道要做什麼，可是在遊戲中，只要努力，只要花時間去打遊戲，都可以找到安身立命的所在，換言之，在魔術世界，在任何電動玩具裡，是不會失業的，要當前線的戰士，要當後面的法師，或那些不上戰場的紡織工人，任何人都可以找到安身立命的所在，這是很多年輕人跑到虛擬世界裡的原因。

梁老師舉一個例子補充，部分偏向喜歡動漫的人可能在現實生活裡比較沒有異性的朋友或比較羞於跟異性溝通、聊天甚至交往，或者遭到拒絕，他可以在動漫中找到一個不會背叛自己，不會對自己說不，可以專心愛護的一個對象，就如同有人對他的泰迪熊講話，對布娃娃講話，因為那個布娃娃是不會背叛他的，有些人會對二次元動漫沈迷，就是因動漫會永遠忠誠、不會背叛。

日本還有一些例子，是跟一些虛擬偶像結婚，因為虛擬偶像不會背叛自己，永遠在身邊，這是一個情感寄託，在某種層面上算是一種逃避現實，讓人能體驗一些平常體驗不到的東西。

不一樣的真寔

現在有種叫二點五次元的偶像存在，所謂二點五次元指的是二次元作品中有真人。它有很多種例子，比如說刀劍亂舞、Wake Up, Girls!、THE IDOLM@STER，或者是水團 Love Live! 那種，它們的作法是在現實中挑一批聲優，然後每一個人都在動畫裡演一個角色，現實中在唱歌的時候，就是動畫或遊戲中替那個角色配音的真人演員演那一個人，所以他在動畫中衣服的颜色跟現實中的颜色是對稱的，這樣就是一種二點五次元，讓你同時迷戀二次元、三次元的東西。



梁老師也分享，那些 cosplay 場裡面，很多可愛的女孩子都是男孩子扮的，例如「偽娘」這個形態，就是男生把自己弄得非常非常像可愛的女孩子，甚至比真正的女孩子還可愛。他們內心是個男生，生理是男生，但希望以女孩子的姿態，給大家看，讓大家拍照，扮的比女生更像女生的時候，他會得到滿足、愉悅；同樣的有可能生理是女生，心也是女生，但是在動漫場合就想要扮演一個男孩子，而且是那種非常帥氣的男孩子，而這樣的男孩子在其他真實的男生中找不到，所以透過女生來扮演這樣帥氣的男孩子。他們就是在進行另外一種角色轉換、多元性別認同。



怦然心動的瞬間

有人選擇偶像，第一條件就是心儀他、認同他，希望自己能變成他這樣。比如說偉人和那些偶像；第二種是他有某些身體條件、或具備某一些生物刺激的官能條件，套句現在阿宅的說法就是那個萌點有打到你，比如說動漫裡面有一些元素，有些人迷戀雙馬尾，有些人迷戀戴眼鏡的眼鏡娘。

每個人都會有自己的萌點，那萌點是會刺激你的生物或是官能想像的，這是另外一種偶像；第三種的話就像AKB，有些人因為沒有生養小孩，所以透過照顧一個可愛的女孩子或照顧一個帥氣的正太，來體驗他為人父、為人母、為兄長的感受。現實中沒有這樣的角色，因此他把他的情感投射給偶像。

「其實就是門打開了就進去了，就是有一天ㄅㄆ到了，發現那個圖好可愛，就喜歡上了」。梁老師不認為有什麼人只喜歡三次元不喜歡二次元，也不認為有些阿宅認為他這輩子只喜歡二次元，他對三次元的女性或男性沒有好感，那就只是還沒有遇到喜歡的作品或人而已。



我們一點也不「還」

外界對於動漫或對於二次元文化的偏見，是認為人既然成熟、長大了，就應該去理解真人的世界，為什麼還喜歡這個小孩子的玩意，不應該再喜歡那種小孩的卡通或動漫。不過近二三十年，因為迪士尼的發展或奧斯卡金像獎增加最佳動畫獎，再來像皮克斯，像日本宮崎駿的努力，使得大家開始理解到其實動畫、漫畫並不是小孩子才有的，它有非常深刻的內涵，能反映一些社會的現實問題，以豐富情感與敘事形式來表現。

然而，過度迷戀二次元當然還是會被師長擔心，因為現在的網路越來越瞬間化，訊息流動也越來越快，沈迷的程度也越來越快，若過度沉迷，該怎麼辦？



梁老師認為，最重要的解方就是朋友，我們需要有朋友可以見面、聊天，當遇到痛苦心情比較低落的時候，需要有一個傾訴的對象。爸爸媽媽、老師，還有輔導老師，都可以幫助我們、跟我們好好的討論。換言之，二次元之外，我們在現實生活中也需要朋友來調適心情，也要培養對學校、社會的關心關懷，這是有其必要的。

最後，梁老師勉勵我們，如果真的很喜歡某樣東西，一定要堅持下去，有一天一定可以靠它成就某件事情，或成為一種純粹的知識樂趣，到了那個地步會發現，它不為任何功名或利益，做這件事情本身就可以得到純粹的知識樂趣，可以靠它做很多事情，而且感到滿足跟愉悅。



三次元 林上能 心理師

追逐偶像 尋找自己

去年離開教職，現在擔任 free-lancer 的林上能心理師，最擅長處理青少年議題。他發現好多人的困難與挫敗發生在國、高中這個年紀，這時期開始體驗到關係的斷裂；不管是信任的朋友的背叛，或是經歷跟父母親的摩擦，甚至是發展親密關係的不順利。林心理師積極藉由演講、課程訓練，想幫助更多有需要的人學習處理情緒、好好說話、好好互動。其中，他非常喜歡用阿德勒學派觀點看待人的成長議題。



我們都要克服自卑

阿德勒的概念最核心的其實就是自卑感。人一切的行動有兩個很重要的動力，一個是社會興趣 (Social interest，又稱社會感、社區感)，另一個就是自卑。

社會興趣是一件很重要的事，它使得人們想跟他人互動、產生連結，並且在這個社會中找到自己能貢獻的位置。一個沒有社會興趣的人則有可能成為反社會份子、犯罪或有行為上的偏差。他們極力追求的事情可能是那種仰賴別人託付才能得到成就的，那就是所謂的社會興趣缺乏。

自卑感是阿德勒一個很重要的核心。我們從出生開始就會經驗到自卑感，包括在這個社會當中必須跟大家合作一起活下去，那本身也是一種自卑感。他其實要告訴大家，我們人都有想克服自卑感的這種追求卓越的動力。我們人所有的行為其實都因為我們有自卑感，而我們想要朝克服自卑感的方向邁進。

我想要成為的樣子

阿德勒的觀念和偶像崇拜是不是有一點關連性？林心理師表示，阿德勒心理學裡面有談到，偶像或是你崇拜的人，其實有很大一部份是你渴望成為的樣子。但是那並不代表你要變成他們，而是他們身上有某些是你很喜歡、希望成為，甚至是獲得那些特質後，被大家關注、喜歡的感覺。

找到真正的自己

林心理師覺得，偶像崇拜最大的功能就是幫助找自己。特別是在高中大學階段，人們一直在找自己是誰、自己真正的風格，問自己是不是在為了別人而委屈，在現在的我和真實的我之間游移，這些其實都是人們一直的追尋。當然也許成年後，隨著更多的生命經驗會越來越清楚知道自己是誰，但有很多人到了四五十歲還是找不到自己。追尋偶像可以讓自己更知道自己是誰、想要的是什麼，在一段時間以後回頭去想，也能看到你自己成長的軌跡。

林心理師舉例，他非常喜歡電影《魔戒》中精靈王子那種遇到任何事情都不會退縮不會害怕，最後終能化險為夷的能力。他並非因為外顯特質而喜歡精靈王子，而是面對事情、解決事情的樣貌是他渴望成為的樣子。

偶像為什麼對於每個人來說都有很大的意義？原因一定是那些東西不只有表面的連結，它們基本上都是我們在偶像身上看到自己渴望成為的那一面，跟未來前進的方向。

另外一個很好玩的就是藉此可以學習一件事情。以林心理師的經驗來說，在他高中第一次聽到陳綺貞唱歌就深深著迷，於是為了陳綺貞開始瘋狂練習吉他。在追尋的過程當中，隨著音樂作品及一些文學作品的誕生，他開始覺得可以從另外一個跟自己似乎很靠近的人眼中看到這個世界的樣貌，而產生被支持的感覺。

其實追求偶像崇拜是很好的事，因為你會越來越認識你自己，為你自己的成長過程留下更多的軌跡。有時候在茫茫人海中找到知音或許很困難，但是你在偶像身上往往可以得到你要的東西。

全心為你 知音難尋

追求偶像一定都會付出代價，撇除心理層面，以現實層面來說，像是時間和金錢的付出。有些太著迷的人就想要所有周邊商品，想要去追一切相關的話題，然後不知不覺時間和金錢都花在看這些偶像上面。以這個角度，偶像會不會是一種癮？也是有可能的。這些都是心理學裡面講到的一個概念——過猶不及。有的人追星成癡，每場演唱都會像被踩到腳一樣大聲尖叫的，但是另外一個極端是完全不談任何偶像、不談任何英雄角色，也不大允許自己太表露內在的需求和渴望的人。

所以其實那個概念是一樣的，其實我們在追尋那個親密關係或是在我們跟家人的關係有更多好的發展之前，有的時候偶像其實是一個很重要的不能說替代品，但是就是過度時期，我也有看到這樣的情形，就像我們日常生活中找不到一個有歸屬感的人際關係，或者是找不到一個真的能夠懂我的人。



男生也追星？

男孩的偶像崇拜本身都有一個特性，就是一定會有感官上的刺激，是會讓你覺得愉悅舒服的。男生比較不會往歷程去看，去聯想，比較多停留在感官。當然並不是所有人都這樣，也有女生單純喜歡帥、喜歡美，但是普遍來說女孩子比較多往下一層次。除了覺得偶像很帥、很美、劇很好看以外，女生會比較有自己的觀點，在追求過程當中了解到：哇！這個人真的很厲害耶！真的很不簡單耶！偶像之所以會讓女孩崇拜，不會單純只有外在，一定有甚麼內在的東西讓她們很著迷。

愛就不要過度依賴

我們這年紀幾乎每個人都有崇拜的偶像，也可能會面對父母的不支持，那我們該怎麼辦？林心理師表示，應該用一些籌碼去跟他們討論，去找到爸媽要求的那個折衷點。這某種程度上是小孩的責任，既然想要做喜歡做的事情，卻沒有把分內事做好，如此要怎麼樣去跟父母爭取呢？爸媽又怎麼會覺得安心呢？當然，父母不會想要剝奪孩子所有的樂趣，只是擔心最後會索求無度，所以除了應該避免讓自己過度沉迷或沉淪，更重要的是去考量怎麼樣有限度的做這件事情，才會讓父母親覺得安心。用同樣的態度，放在手機使用問題、社團參加問題、社團練習上也行得通。



不要總說我們是「青少年」

林心理師認為，學生應該少講「青少年」這三個字。青少年只是在心理學裡面特定年齡階段會發展的生理、心理特性，可是那實在太片面。他不想把人切成成年、青少年、兒童期、幼年期…那都只是一個階段。對他來說，青少年只是一個框架，某些標準。

最常被大家拿來說的，像是叛逆，殊不知很多人從小就叛逆，只是以前被束縛而已。因為知道如果做不好，反而會給自己找麻煩；或者是如果做不好，我爸媽會很失落。可是當長大到這個年齡階段，就想要告訴這個世界、想要告訴父母，自己已經漸漸長大，可以不用被當孩子了，其實自己想要做的事情更厲害。所以很多時候，當我們這樣的去解釋，他們還是習慣你是從前的小女孩，所以很多時候青少年這個詞就變成是親子間溝通最大的問題。

林心理師鼓勵我們回頭想想，既然漸漸成長，就代表可以爭取到更多平等對話的機會。當你開始看得懂這個世界，選擇怎麼和這個世界互動的時候，可以去想想怎麼樣讓自己可以多跟別人合作、跟別人互動，去爭取一些機會，讓自己更為成熟。

療癒專欄



#一見你就笑

煩悶下的小確幸——「聊」「遇」人物

看完以上關於偶像的問卷與專訪，

在你生活中是否也有屬於自己的療癒人物呢？



一見你就笑



#橘子柚子花爸花媽我們這一家

桌上擺著數學，整頁寫滿數字，都是走投無路的證據，已完成：10%。

閉目養神，想到社團驗收，冒了一身冷汗。

是不是該起來活動筋骨？啊，好懶……

被生活悶得無法呼吸，好想找個洞，把頭伸進去，深吸一口氣……

好想休息、好想放鬆、好想笑一笑……

這種時候，就很需要橘子柚子花爸花媽我們這一家！

除了可愛得沒話說，角色生活的大小事也讓人心有戚戚焉：花媽的嘮叨機關槍、橘子的暑假目標、柚子的段考前夕……他們總是可以把煩惱、壓力幽默地呈現。對小編來說，橘子是裡面最療癒的角色。她的各種表情、各種煩惱、各種奇怪舉動還有她肆無忌憚的歡樂讓小編放下壓力與憂愁。同樣身為高中生，實在佩服她的樂天和活力，好想跳進電視機裡當她的同學，上課無聊時看看她在做甚麼、沒事跟她聊聊天，感覺一定很有趣！雖然以上都是幻想，但是仔細想想，自己的生活中好像也有許多有趣的事，只是被烏雲團霧圍繞，很難有心情體會。透過可愛的一家人，回想現實，可以更坦然地面對生活！

一見你就笑



#日本聲優 梅原裕一郎

每每聽到日本聲優們各具特色的嗓音，對快被課業及社團活動榨乾的小編來說，無疑是人生中的一大慰藉。而同一聲優在詮釋不同角色時，變換自如的聲線更令小編陶醉不已。其中，又以聲音低沉、充滿磁性的梅原裕一郎最深得小編的喜愛。

在人才輩出的聲優界，梅原裕一郎用精湛的演技與獨樹一格的嗓音為自己開創了一片天，不論是「青年黑傑克」裡「間黑男」成熟穩重的發言、「學園奶爸」裡「狼谷隼」看似冷酷實則在乎弟弟的舉動、「哥布林殺手」中不擅言詞但身手矯健的神秘青年等。在他的詮釋下，每位角色彷彿躍然眼前，帶給觀眾們一場場聽覺與視覺交織的盛宴。

除了配音工作之外，近幾年來，聲優們也跨足歌手、演員、模特兒等行業，從幕前到幕後，相信他們能繼續帶給粉絲們不同驚喜，治癒著大家

一見你就笑



#蘇打綠



蘇打綠的音樂最能療癒人心。

當你聽《十年一刻》，便能在追夢路上更加堅定。

當你聽《再遇見》，便能時刻提醒自己：「當你花時間嫉妒別人、攻擊別人時，這分鐘的生命，對方已經進化成更好的人了。」

當你聽《喜歡寂寞》，便能在感同身受中沉澱失戀的情緒。

當你聽《日光》，便能感受到「享受當下」的氛圍。

當你是蘇打綠的粉絲，走過休團的這三年，了解他們所經歷的，那當你聽到《Tomorrow will be fine》時，會感動落淚，會讓你的心靈感到慰藉，會讓你對未來抱有無限的希望。

一見你就笑



#林俊傑

閒暇時，小編喜歡聽林俊傑的歌。他的歌曲很多，類型豐富，也不時參加音樂節目，挑戰唱出不同的音樂風格、改編各式各樣的歌曲。聽他的歌永遠不會感到厭倦疲乏，每次都能在其中獲得不同的新鮮感。

感到孤單時，小編喜歡聽林俊傑的歌。他的聲音溫暖和煦，歌詞撫慰人心，唱出心中所思、所想、所感、所念，與之產生共鳴，尋獲知己的感覺油然而生。

感到難過時，小編喜歡聽林俊傑的歌。聽著他的歌聲，讓情緒和思緒隨之起伏，抑或是循著他的歌聲，把心中的悲傷、憤怒、不平、不安抒發出來，不讓情緒悶在心裡，不讓自己的負面思想無限輪迴。

一見你就笑



#披頭四

一個吉他手，一個爵士鼓，兩個主唱，雖然披頭四已經是將近五十年前的樂團，但每當心煩意亂，鬱悶難解或是無所事事時，披頭四的歌曲總能給人穿越時空的療癒感！七零年代的氛圍帶來一種脫離現實的感覺，彷彿藉由他們的歌聲，回到了那在電影裡才會看到的舊時倫敦。

披頭四不同時期的作品也呈現出截然不同的心境，早期的歌總是透露著一種令人揚起嘴角的，少年的青澀及轟烈果敢的愛情；到後來夾雜著各種實驗性以及令人迷眩的迷幻搖滾；而鄰近解散時的歌曲總是透著一股淡然的憂傷，當初輕狂的少年們似乎也添了年歲及世事的煩憂。

最令人驚豔的是，披頭四的歌曲每一首都有十足的新鮮感：《Help！》活潑而朗朗上口的旋律；《Sgt.Pepper's Lonely Heart Club Band》貫穿其中的紛雜人群聲及麥卡尼的搖滾腔；《A Day In The Life》獨特的管弦樂及迷幻效果等等，很多都是值得一聽的歌曲！對小編而言，聽披頭四歌曲感受到的年代感，共通的情緒及多樣化的歌曲，是最令人感到療癒的呢！

一見你就笑



#陳智源校長

雖然校長是全校最高領導人物，但校長從來不會給學生難以親近的感覺。平常笑臉迎人的他，總是處處為學生著想。校長在朝會等集會以「快、狠、準」的方式，精簡報告內容，從中加入一些幽默的話語，如此不只可以使流程更快的進行，也能凸顯真正的重點。除此之外，校長在處理棘手的問題時，也不會選擇直接制定標準與規範，像是上學期發生叫外食導致交通阻塞的問題，面對來自多方的壓力，校長及校方沒有選擇直接命令學生不能叫外食，而是想出其他解決之道，又如在校門口旁畫特殊的停車位及優化熱食部的食物等等，甚至曾在朝會時請求大家集思廣益，想出既能維護學生權益，又能解決問題的方法。日常中，校長也十分關心學生。像是每天早上站在校門口跟學生打招呼、在學校舉辦活動時親自巡視狀況等等，都能從中看出校長對於學生的關心。如此能夠設身處地為同學們著想且和藹可親的校長，肯定是本校最具代表性的療癒系人物！

我們的共通語言

盛世美顏 可鹽可甜 理想型 天使嗓音 ACG 腹黑 紳士
奶萌 偶像 絕世神A 愛豆 元氣 女王 萌娘 腐女
酷帥 小可愛 踩點狂魔 歐巴 唱跳全能 耽美 V家 帥不過三秒
教科書級別的美貌 神的孩子在跳舞 正太 三次元 同人 BL 無口
禁慾系 本命 吃可愛長大的 悶騷 御姐 二次元 B站
行走的畫報 取向狙擊 鬼畜 天然呆 前方高能 傲嬌 電波
實力派 反差萌 眼睛裡有星辰大海 GL 大叔 A站 蘿莉
明明可以靠顏值偏偏要靠才華 被迫營業 現充 CV 唱見
牆頭草 罵我可以但不能罵我的偶像
想在哥哥的睫毛上盪鞦韆 一起走花路吧 我家孩子
飯隨愛豆 心臟暴擊 追星 團魂 男朋友
反黑 投票 打榜 應援 老公
彩虹屁 少女心大爆發 爬牆 入坑
跟風 技術粉 事業粉
腦殘粉 黑粉 狂飯 親媽粉 迷妹
手控 螢幕飯 私生飯
唯飯 粉絲 理智粉
聲控 女兒粉 團飯
女友粉 肉體飯
顏飯 CP粉

我是

常見小科普

悶騷：外表冷靜，內心狂熱的人

腹黑：表面和善溫良，內心黑暗邪惡的人

傲嬌：害羞靦腆卻裝作態度強硬高傲的人，口是心非

鬼畜：高頻率重複的畫面或聲音組合成的影片，也形容搞笑的人

電波：邏輯異於常人，讓人猜不透想法的人，也形容洗腦的事物
現充：現實生活很充實的人生贏家，常形容有對象的人，含嫉妒之意

禁慾系：不為男色或女色所動，高雅少言的人，通常長得很好看

肉體飯：粉絲種類，喜歡一個偶像的原因僅僅是他的身材很好

彩虹屁：粉絲花式吹捧自己的偶像，連放屁都說成是彩虹

被迫營業：偶像不情願但勉強完成工作的狀態

A站/B站：中國原創視頻網站，包含各種流行文化

萌娘(百科)：ACGN(動畫+漫畫+遊戲+輕小說)主題的在線百科全書

結語—— 小編們的話

- ☺ 第一次做刊物，很有趣，也很有成就感！／懣橘
- ☺ 很幸運當初有加入心扉，真是收穫滿滿！學姊同屆都好棒。／花生葦
- ☺ 很喜歡這次的主題，也很開心能參與訪談和編輯！／小竹
- ☺ 從無到有的編寫問卷、整理資料真的是很特別的經驗！／魚
- ☺ 這次的主題不像以前容易分析心理，分析問卷很不容易，但也很有成就感！／嫣
- ☺ 這個主題把我從喜愛的事物中拉出，看看別人的想法和專家的研究。／枯丸之水螞王
- ☺ 加入心扉真的是十分新奇的經驗！尤其是採訪十分的有趣好玩！／大晴天
- ☺ 大家一起編刊真的很有趣，而且也學到更多校稿的事情。／米漿
- ☺ 初次參與刊物編輯，獲益良多，希望未來還能再次參與！／慕谷慕魚
- ☺ 很開心能夠參與編輯的一部分，能把療癒的事物分享給大家。／支離
- ☺ 第一次採訪別人，並整理成篇文章，雖然剛開始很害怕，但最後很有成就感。／豬
- ☺ 我覺得編刊物真的很有趣，也從過程中學到了很多。／早午餐
- ☺ 很榮幸能與大家共同完成刊物，希望讀者們讀得開心愉快。／花枝
- ☺ 看到自己寫的文章印刷在刊物中真的好高興！／為動森獻上肝的散漫化石
- ☺ 感覺很有成就感，也希望大家可以開心地看完！／雨煙
- ☺ 能夠把自己喜歡的東西和大家分享，真的很開心，希望大家喜歡我們的成品！／迎晴
- ☺ 終於又完成一本刊物！開心！大家都辛苦了！！／Rong
- ☺ 好開心能參與這次的刊物，看到成品真的超級有成就感的。／周舟
- ☺ 希望讀者在閱讀我們辛苦完成的刊物時能感同身受！／深深
- ☺ 真，心血結晶~~ 謝謝心扉讓我有這麼美麗的經驗!!／一棵小榕樹