



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。

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。

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。

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要去找知音或許很困難，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。有的人追星成癮，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个特性，就是一定會有感官上的刺激，是會讓你覺得悅服的。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，我爹媽會很失落。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。