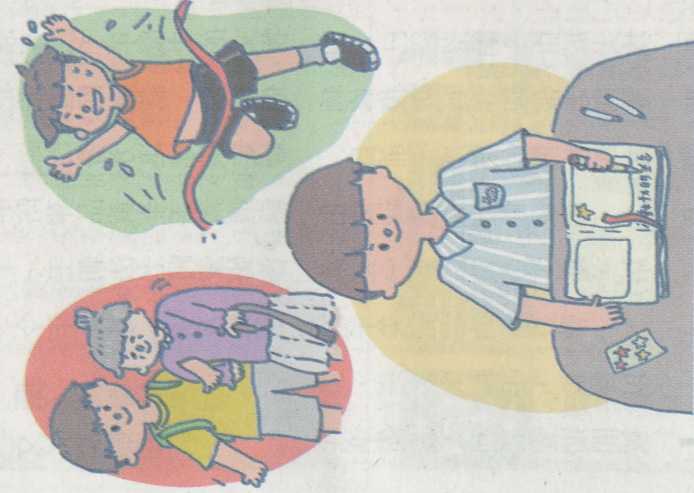




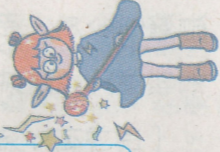
我想像偶像一樣優秀

文 / 劉芊育 (臨床心理師)
圖 / 宇娜



精靈有話說

喜歡偶像是很自然的事，因為他們常象徵人們心中想成為的樣子，也代表小米富有「欣賞」和「學習」能力，十分出色。不過，當你只看到偶像光鮮亮麗的一面，難免覺得大家學習。當你遇到困



得自己相形失色，哪裡都不夠好。請別擔心，這不代表你不優秀，而是提醒你，你把「喜歡偶像」的心轉變成進步的動力。

●學習優點：偶像在舞臺上運用精湛的技藝展演給觀眾前，一定經過無數次鍛鍊，才能自信的完成演出，鏗而不捨的精神值得大家學習。當你遇到困

怎麼辦信箱：

我最近迷上一名偶像，覺得他長得帥氣，自信大方，舞技超群，唱歌的模樣和聲音更讓人如痴如醉，他在舞臺上閃閃發光的樣子讓人崇拜。

我每天在社群平臺上瀏覽他的照片和影片，自從發現幾個同班同學也喜歡他，我們就常聚在一起談論他的大小事，甚

至模仿他的穿著和說話方式。雖然這麼做很開心，但我總覺得自己怎麼學都不像偶像那麼好，有點失望。

媽媽常告訴我：「做自己最重要。」可是誰喜歡什麼都做不好的人？怎麼辦信箱，我到底該怎麼做，才能和偶像一樣優秀呢？

心煩的小米 敬上

難時，可以想一想：如果是偶像，他會如何堅持？鼓勵自己繼續努力。

●轉化崇拜：偶像能發光發熱，是因為他們找到自己的長處，還有能發揮的舞臺。小朋友可以創造屬於自己的舞臺，但不一定得像偶像一樣唱歌跳舞，畫畫、運動，甚至創作故事，都可以是你的「閃光點」。

當你把「喜愛」轉化成「行動」，勇敢展現出來，也許會發現：原來我也能很亮眼，獲得自信和能量。

●看見自己：如果你還不確定自己的優點或擅長做什麼，可以先從每天記錄一件

「我做得不錯的事」入手，像幫助同學，完成作業，或陪家人談天。這些看似細小的事，能一點一滴彰顯你的獨特。

當你能發覺並欣賞自己的「特別」時，就不會只羨慕別人，而是認知到：我也值得被喜歡。相信你和朋友親近彼此，也不是把對方當成另一個偶像，而是能欣賞他真正的優點。

偶像的魅力可以作為指引，但別忘了適時「關照」自己，自在的展現自我，才是最特別的。



精靈心法

心理學有個理論叫「月暈效應」，意思是當人發現他人在某方面特別突出，產生羨慕的情感時，會誤以為他是個「完美無缺」的人。

事實上，偶像看起來特別，是因為觀眾只看到「美好」的一面。別忘了，我們都是自己人生的主角，學會愛自己，也許就能和偶像一樣閃閃發光呵。