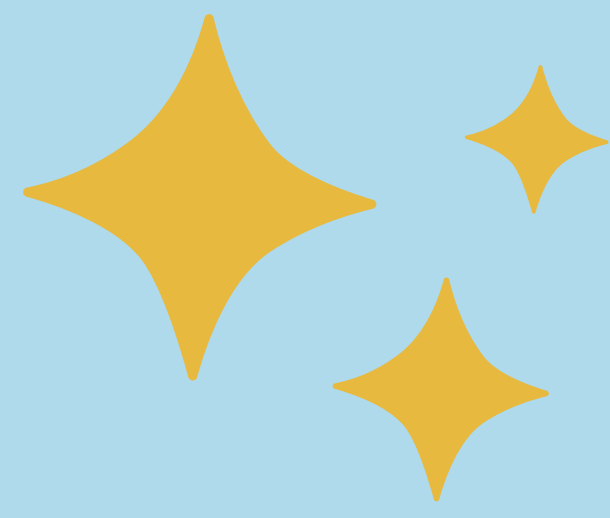


專欄名稱：學生諮商中心【心靈診所】

專欄作者：許美惠

真希望我能勇敢一點



輔導老師，您好：

最近無意中得知我曾心儀的女孩子，對我也有好感，只是當時我沒敢表白，錯失了機會，現在她已經有男朋友了。聽到這消息，讓我覺得很懊惱。回想自己過往生命，似乎都是這樣被動，不敢爭取也不敢冒險，甚至安分得有些卑微。哎！真希望我能勇敢一點，活出不一樣的自己。

不敢冒險的小奇

親愛的小奇，你好：

看到你的來信，可以感受到當時沒能適時表達出自己的情感，內心感到相當懊悔和失落，也發現一直以來常表現出安分、不夠積極也不敢冒險的個性讓自己既無奈又生氣。你似乎期待自己能有所突破和改變，並且想要試著開啟一趟「勇氣」之旅。

在開始這趟勇氣之旅前，先來看看是什麼影響我們不敢放手去做，不勇敢去爭取。

檢視「不敢」的理由

通常我們不敢表達和爭取，可能是因為害羞、害怕或擔心被拒絕，或者覺得自己不夠好、不值得擁有……等。害羞是一種氣質特徵；至於害怕，可能是受到過去經驗或誇大想像的影響，使我們難以跨越障礙。擔心被拒絕，往往是因為被拒絕讓人覺得沒面子，打擊我們的信心與自尊。但想想，每個人都有表達自己與作決定的權利，我們都尊重。即便你冒著可能被拒絕的風險，如果仍願意給自己一次機會表達想法，那也是提起了很大的勇氣！

關於自己不夠好、不值得擁有的想法，往往是自信心不足，如果我們只是放大問題，忽略了自身的資源與優勢，就容易失去信心而退縮。倘若我們能帶著「跨出舒適圈的勇氣」鼓勵自己嘗試，那生命就能有更多可能性。

勇氣激勵我們成長

安分、被動或許能讓自己帶來平穩和安全，要多多鼓勵自己並且激發潛能，有機會活出不一樣的人生。心理學家阿德勒認為，「勇氣」意味著「願意冒險，即使面臨困難仍不斷向前的能力。」勇氣是推動你前進的力量，縱使面對困難仍願意嘗試，那是一種開闊的氣度與正向的心態。

從小改變開始

期待你可以培養出這樣正向的態度。同時，鼓勵你練習以下的方式試著增進勇氣帶來改變：

1. 每天出門前對自己說「我很好、我可以」：

很好，就是接納自己目前的樣子，如果明天有進步也很好。經常對自己信心喊話「我很好」、「我可以」，以增加正向能量。

2. 主動做一件小事：

主動找有興趣的事情嘗試做做看，或在班上主動承擔一件小任務與同學合作完成，體驗主動帶來的責任感與成就感。

3. 從小目標來累積信心：

把不敢做但很想做的事拆成數個小目標，從容易做的事開始進行，慢慢累積成功經驗，逐步建立自信。

行動帶來改變，很高興小奇即將展開勇氣之旅，讓生命更精采。如果你還想進一步討論，歡迎來學生諮商中心聊聊喔。

參考資料：

楊瑞珠等著(2010)。勇氣心理學。張老師文化。

楊詠婷譯(2015)。岸見一郎著。拋開過去，做你喜歡的自己。方舟文化。

~有心理困擾或需求，歡迎前來學生諮商中心~

電話預約初談：(02)2861-0511轉12612至12615

親自預約初談：直接前往大孝館2樓 學生諮商中心 安排會談時間

