

⋮ 首頁 / 認識陽明交大 / 關於我們 / 新聞專區 / 專欄

專欄

</>
XML

{...}
JSON

發布日期：115-05-13

我們都有一點「莎拉」：真實與被期待的自己

本文作者為劉庭瑜心理師

最近不少人討論一部戲劇《莎拉的真偽人生》。劇中的主角莎拉有著令人著迷的能力——她似乎可以變成任何人。今天是精品店員，明天是社交名媛，過一陣子又成了企業高層。每一個身份都說得通，也都看起來很成功。

看著看著，很容易開始問一個問題：**到底哪一個才是真的她？**

但更有意思的是，不少人在看這部戲時，其實也會默默想到另一件事——我們自己，好像多少也有過類似的感覺。

當然，多數人不會真的換名字、換人生，但在不同情境裡，我們確實常常在切換角色。面對老師或主管時是一種樣子，跟朋友在一起時又是另一種樣子。社群媒體上的自己，可能和下課後在宿舍裡的自己也不太一樣。

久而久之，有些人會開始懷疑：**我現在的樣子，是我自己嗎？還是只是某種「應該要這樣」的樣子？**

那個真實的自己

心理學家 Carl Rogers 曾經說過，人心裡其實有兩個「自己」，也就是「真實我」與「理想我」的概念。

真實我 (real self)，是我們內心真正的感受、想法與個性；而 理想我 (ideal self)，則是我們希望自己成為的樣子，或是社會期待我們應該達到的樣子。

如果這兩者之間差距不大，人通常會感到比較自在，也比較容易接納自己。相反

地，如果真實的自己與理想中的自己差距太大，就可能產生焦慮、不安或自我懷疑。這種內外一致的狀態稱為「**自我一致性**」（**congruence**）。而心理健康的一個重要條件，就是讓這兩個自我不要離得太遠。換句話說，外在的生活與內在的感受，至少要有某種程度的靠近，讓兩者之間保持某種程度的協調。

理論聽起來很抽象，但其實在生活裡非常常見。

例如，有些人其實個性比較內向，但因為覺得外向的人比較受歡迎，就努力讓自己看起來很活潑。也有人其實對某個科系沒有太大興趣，但因為大家都說那條路比較穩定，就一直走下去。

當「應該成為的樣子」太多

在日常生活裡，我們其實都帶著一份看不見的清單：

應該更努力

應該更成功

應該過得更好。

這些期待可能來自社會、家庭，也可能來自自己。當心中的標準不斷提高，而現實生活似乎跟不上時，人就容易開始懷疑自己，覺得自己不夠好，或好像總是落後別人一點。很多時候，壓力並不只是來自外在比較，而是來自心裡那個不斷提醒自己「還不夠」的聲音。

就如《莎拉的真偽人生》，當主角不斷塑造新的身份，其實就是在追逐一種「理想人生」。只是當外在角色越來越完美時，內心反而越難找到真正的自己。

社群時代的小小錯覺

如果說以前的人會和身邊的人比較，那現在的人，可能是在和整個網路世界比較。

打開社群平台，常看到別人的旅行、美食與各種看起來很精彩的人生。其實這往往是一種「人生精華剪輯」，人們透過影像與文字進行所謂的**印象管理**

（**impression management**），傾向分享較亮眼的片段，而較少呈現低潮、迷惘或焦慮。適度的自我呈現本身並不壞，但當我們長期拿別人的「高光時刻」比較自己的日常生活，就容易感到自卑，甚至覺得自己必須一直維持完美形象、不敢表達真實情緒。研究也發現，過度沉浸在這種比較之中，與焦慮與憂鬱情緒的增加有一定關聯，因此，偶爾離開社群媒體的比較環境，回到自己的生活節奏，其實很重要。

心理健康並不是「變得更完美」，而是接納與覺察

要縮小真實我與理想我的距離，可以從幾個簡單的方向開始：

1. 練習觀察自己的感受

生活忙碌時，人很容易忽略內心的聲音。偶爾停下來問自己幾個問題，例如：

- 我現在真的想要這件事嗎？
- 還是只是覺得自己「應該」這樣做？

這樣的覺察，往往是重新理解自己的第一步。

2. 允許自己有情緒

很多人習慣壓抑負面情緒，例如焦慮、失落或生氣。但情緒本身並不是錯誤的，它只是提醒我們有些事情需要被注意。

當我們願意承認情緒存在，反而比較容易找到調整的方法。

3. 找到可以做自己的關係

心理健康的重要因素之一，是擁有能夠讓自己放鬆的人際關係。當一個人在某些關係中不需要偽裝時，心理壓力通常會明顯下降。

4. 對自己多一點理解

心理學家 Kristin Neff 提出「自我同理」的概念，意思是用比較溫和、理解的態度看待自己，而不是一味批評。

當事情不順利時，我們往往會對自己說很多嚴厲的話。但如果換個角度，也許可以提醒自己：**每個人都會遇到困難，這並不代表我不夠好**。試著用對待朋友的方式對待自己。當朋友遇到困難時，我們通常不會責怪他，而是會說：「沒關係，慢慢來。」但很多人卻很少把這句話留給自己。

不用變成別人

《莎拉的真偽人生》讓人著迷的地方，也許就在於它把一個很極端的問題放大給觀眾看：如果人生可以重新設計，我們會想成為誰？

但也許還有另一個問題同樣重要：**如果不必成為任何人，我們會想怎麼生活？**

每個人都會在人生裡扮演很多角色，這是無可避免的。但如果在這些角色之間，還能保留一點和自己相處的空間，那其實就已經是一種很珍貴的平衡。

有時候，心理健康並不是找到一個完美的自己，而是慢慢接受現在的自己，然後在生活裡，一點一點調整方向。

也許這樣的生活看起來沒有戲劇那麼精彩，但它至少是真實的。

而那份真實，比任何精心設計的人生都來得踏實。

[回上一頁](#) >

展開/收合

NYCU 國立陽明交通大學

📍 校址：300093 新竹市東區大學路1001號 [↗](#)

☎ 電話：+886-3-571-2121

陽明校區

📍 地址：112304 臺北市北投區立農街2段155號 [↗](#)

☎ 電話：+886-2-2826-7000

交大校區

📍 地址：300093 新竹市東區大學路1001號 [↗](#)

☎ 電話：+886-3-571-2121

Copyright © 2023 National Yang Ming Chiao Tung University All rights reserved.



[隱私權及安全政策](#)