

## 案例名稱：我有一群朋友，可是我不快樂【撰寫者：黃聖琳】

### 一、案例描述

#### (一) 案例背景：

小盈（學生以暱稱稱呼）是這學期的班長，個性溫和，做事情慢條斯理，講話非常秀氣，像鄰家女孩一樣的清秀。在班上宣佈班級事務時，聲音不太大，班上同學自然在台下鬧哄哄，沒有專心地聽班長報告。她依然努力地將事情傳達給同學，她也盡力的想當個稱職的班長，所以對班上這種鬧哄哄的反應，感到不解跟失落。

小盈的文筆很好，文字流暢，語句豐富，而且對於生活上的思考很細膩成熟的女生，不停地檢視自己，希望自己可以進步，朝著自己的夢想前進，考上中文系，繼續自己往喜歡的寫作上發展。對照她的文筆與平常講話的方式，可說是截然不同，平常的她，比較不會表達自己的想法，常常靜靜地在朋友身旁，微笑地參與朋友的談話。

在週記裡，小盈不停的談論關於自己「存在」這件事。她一直很希望自己可以是個重要的存在，所以積極的擔任班級幹部及社團幹部，參加學校的活動，增進自己的能力，做更多的事情。可是她對於自己的個性，悶騷和安靜，感到衝突，畢竟這與她想要成為的樣子，感覺是阻力和矛盾的開始。

#### (二) 案例說明：

開學將近一個多月，班上同學日益熟識，開始產生小團體。小盈也有屬於她們固定五六個女生朋友的小團體，經常同進同出，嘻嘻鬧鬧。

這個小圈圈，比較屬於國中時期的小女孩風格的團體。她們以傳紙條，書寫表示友誼的字句來聯絡感情，不管是吃中餐、上廁所、下課時間、上外堂課和分組……等等，基本上都像約定成俗一樣，一起行動。每天都膩在一起，談天說地，分享彼此生活的大小事。她們沒有很積極與其他同學相處，自然成為一個與外界不太接觸的圈子，班上的同學也很明顯感受到這樣的區分。

其實這不是小盈的作風，她認為交朋友就是自自然然的，友誼雙方心照不宣的默契，不需要刻意做什麼行為展現所謂的友誼，想要做什麼要就一起做什麼，不需要刻意的找別人一起做。雖然她還是會「配合」朋友繼續這些行為，但是就沒有辦法很坦然的繼續與她們做朋友。連平時討論生活大小事時，雖然有些話題她持相反的意見，可是她不想造成紛爭，只好選擇沈默，靜靜地聽。漸漸小盈開始擔心朋友無法接受真正的她，她也無法在朋友面前展現真實的自我。

朋友漸漸感受到小盈的反應，在某次私下的溝通中，她們表示沒有感受到小盈的「努力」，「努力」於她們小圈圈的友誼活動裡，言下之意就是「被動」，不夠積極參與。這讓小盈有點挫折和不解，她喜歡一群人一起做很多事，可是面對朋友這樣的質疑，還有關於做朋友需要「努力」的困惑，她內心的真實，「朋友」到底是什麼？

## 二、問題原因探討：青少年自我概念的衝突

青少年自我概念的特徵包括：(一)與認知發展平行、(二)改變速度最大、(三)具有明顯的性別差異、(四)行為與自我概念並非全然一致。

案例中的小盈，可能是出現第四項行為與自我概念並非全然一致的心理衝突，在她「理想我」是自己想成為的樣子，自己是個讓朋友重視，自然地與朋友交往，展現自我。可是「真實我」卻不是想像中的樣子，「理想我」的小盈，個性開朗，可以很自然的表達自己的想法，與朋友交往率性而真。可是「真實我」的小盈，個性較為溫和安靜，不善於表達情緒及想法，在朋友的角色中多數作傾聽者，導致與朋友較無法進行更深一層的交流，漸漸產生無法展現自我的狀態，這與「理想我」是有落差的。

理論上青少年在這個階段較無法基於自己的判斷及意願與他人相處，比較容易受到同儕壓力的影響，他們通常會以團體的標準為依據。可是小盈發現自己「心理我」並非能接受現在團體的標準，她想要尊崇團體的標準，可是自己並不是快樂的，她不能完全接受團體的某些價值規範，例如朋友之間的交流應該是自然而不做作，而非必須要做些甚麼，來表示友好。她試圖要從中找個平衡點，在這個「理想我」與「知覺我」之間的落差困惑。

歸納以上的問題點，第一個問題點，我們可以協助小盈釐清「理想我」想要的是什麼？「真實我」原來的我到底是什麼樣子？進行自我的探索。第二個問題點，小盈對於「朋友」的價值觀與她所處的小圈圈不太相同，我們協助她思考「朋友」這個議題，她心目中「理想我」及「真實我」所面對的「朋友」共通點及差異點為何。第三個問題點，要協助小盈找出自己「社會我」的價值核心，讓她不再自我衝突，肯定自己，認同自己，然後知行合一，勇敢的做自己。

## 三、具體可行的輔導策略：

### (一) 個別輔導 (老師與小盈)

#### 1. 價值釐清

運用問題探討，拋問題給小盈，讓她思考「自己想要成為什麼樣子的人？」、「我事實上是什麼樣子的人？」、「那我該有什麼改變讓我成為想成為的樣子？」、「這真的是我想成為的樣子嗎？」、「原來的我，好嗎？」、「我認為的朋友是什

麼？」、「我對朋友的哪些行為感到不舒服，為什麼？」、「面對這樣的朋友，要怎麼繼續？」、「我是不是該有其他改變，讓自己可以認識更多人？但又不傷和氣」……等等。

這個過程主要是希望可以讓學生釐清自己的想法，透過問答，老師的經驗分享，刺激當事人思考。讓她提出自己的解決方式，從中獲得成長和釋放，慢慢找到屬於自己的答案，不再陷入混淆。

## 2. 建議正向的自我概念

採用柏恩（Burn,1991）的理論，建立正向的自我概念。學生從價值釐清，知道自己要什麼後，引導她建立正像的自我概念，讓她明白展現自己，相信他人看好她，他人會期望他做得好，獨立地做決定，開始有所行動去改變現狀，完成自己的期望和他人的期望，將會獲得正向的回饋，然後再度建立更正向的自我。例如自己可以更開朗些，願意跟他人分享心情，讓朋友認識你，別人也會用相同的方式回饋你，然後你們更加熟識，成為更好好朋友。

## （二）團體討論（老師與全班）

### 1. 藉由閱讀，自我成長

老師找與主題相關的文章給學生閱讀，請學生將心得寫於週記裡，或是另外發學習單，刺激思考，以便瞭解學生的想法，特別是小盈及她的朋友，老師再予以個別輔導，或是經由文章帶班上學生一起思考，價值釐清。

### 2. 情境反思

經由老師改編小盈的狀況，講述給班上同學聽，發放學習單，請學生寫出自己的看法，切入點為小盈的角度「若我是 A 會怎麼做？」以及「我是的小圈圈朋友，我該怎麼幫助 A，我會有什麼感受？」

## 四、預防成效與預防策略

讓學生可以擴大交友圈，認識別人，更認識自己，以預防小圈圈所帶來的局限性，並使小盈的類似事件減少發生，然後提升心理素質，間接提升交友的心態和想法。

（一）倘若需要分組進行活動，老師可以進行異質性分組，讓同學可以與不同的同學合作，以便破除小圈圈的模式。

（二）座位安排上，可以固定一段時間更換，頻率可以高一些，讓學生藉由座位認識不同的同學，自然可以影響小圈圈的局限性。

根據「鄰近原則」（principle of proximity），學生和座位相鄰或相近的人，由於活動機會較多，容易相互了解，也比較能夠相互形成友誼，座位相距的遠近影響學生相互間互動的頻率，也因而對於班級中的社會關係造成影響。

- (三)導師可以藉由影片、文章及閱讀，提升學生的自我概念，友誼的自我探索，激發思考，心理素質提升，相信對學生在生活及交往上都會有一定的影響。這部分也可以協同輔導老師，利用早自習或是班會課等，與學生進行溝通。
- (四)觀察學生平時的狀況，透過直接的溝通、週記及平時和課堂的表現，給予適時地鼓勵和引導。

#### **五、參考資料：**

黃德祥（2011）。青少年發展與輔導，五南書局。