

11月「幸福心工程」

大標：『太陽的後裔』為何如此受喜歡---成為我的/你的理想型

★修慧蘭

台灣輔導與諮商學會副理事長

韓劇「太陽的後裔」不論在韓國、中國大陸，及台灣，其收視率都創各地近年來的新高，例如是韓國自2011年以來韓國電視劇收視率的第二名，在台灣創下近年來韓劇在台首播的最高紀錄，最終回收視率達3.32（維基百科

<https://zh.wikipedia.org/wiki/%E5%A4%AA%E9%99%BD%E7%9A%84%E5%BE%8C%E8%A3%94>）。該劇之所以受到觀眾如此喜歡，在網路上有許多分析，例如劇中男女主角/配角的顏質非常高（帥哥美女）、劇情節奏非常快，扣人心弦、拍攝場景富異國風情、劇中充滿浪漫橋段與對話、主題曲原聲帶有大牌獻聲等！

個人也很喜歡該片及其中的音樂，除了可欣賞美麗的畫面外，也總是在看完此劇或聽完音樂帶後，感受到劇中角色們如太陽般地散發出許多正向能量，因此想從心理諮商角度談談該劇帶給觀眾正向能量的幾個因素！個人認為這些正向來源主要是經由投射的心理歷程滿足觀看者自己生活中理想但卻缺乏的部分，並且該劇亦透過「如何成為自己的理想型或成為他人的理想型」的努力過程激發我們的能量。

獲得愛/關心

該劇的浪漫愛情故事，並兼具英雄與美人，或即使不美不帥但卻有人能這麼死心踏地的喜歡（劇中宋醫師及河護理長），這些內容實在太讓人暖心！當然劇中的愛不限於親密愛情，還包括一等兵金起範受到徐大英上士的關心；李治勳醫生與布萊克村莊男童的互動與關心；姜醫生承諾願意資助帕蒂瑪完成學業的關心等。這些親密的愛情、及人際間或陌生人之間的愛與關心，深深打動且溫暖了大家！

同事間的支持與情誼

劇中有幾個團隊，如由劉大尉帶領的阿爾法組、姜醫生帶領的海成醫院醫療服務隊、還有烏魯克發電站的高班長及部屬等。這些團隊隊友們雖然會相互鬥嘴，但彼此間的關心與支持亦讓我們不覺得是孤軍奮鬥。

能堅持自己的原則、找到自己的初衷

整齣戲中看到許多能夠堅持自己價值觀、忠於自己初衷的劇情。如劉大尉違反長官規定仍堅定地去拆炸彈、要求姜醫生救阿拉伯議長、脫下軍服去救人等；醫護人員（如姜醫生、崔護士、宋醫生等）在海外服務期間又找回自己行醫救人的初衷；還有尹中將在與政治人物對話過程中能堅定說出自己的信念，並勇於承擔

後果。這些劇情再再讓我們這些在現實環境中常無法堅持自己信念，常說「我也不想阿，但不得不阿！人在江湖不得不低頭」的人獲得很大的補償，好像自己也是一個可以堅持自己價值觀或信念的人。

完美與完滿的獲得

當然劇情最後，最扣人心弦的發展是劉大尉與徐大英在被認為死亡後又回國的完美結局，撫慰了觀眾的心！另外，劉大尉每次違反軍令，但執行結果都成功，且只受到小小懲戒，還受到長官及部屬推崇；姜醫生在海外戰地醫療的所有手術都成功。如此許多完美的結局雖然不合現實，但卻滿足了我們期待完滿的需求。除此外，劇中角色個性的塑造亦朝向理性感性兼備的完美方向鋪陳，例如劉大尉、姜醫生兩位的性格，在工作上都可以依照專業訓練非常理性處理，但在一般生活或在人際間又能表現自己的感性面，如此的順利運轉，亦讓觀眾的我們獲得到一種完滿與完美的補償。

如何成為我的理想型/你的理想型——一段努力的過程

劇中劉大尉曾問姜醫生的血型為何，姜醫生俏皮的回答『我是你的理想型』！個人覺得這句話更是可以代表本劇為何如此受到歡迎的因素之一。劇中所呈現出的獲得愛/關心、同事間的支持與情誼、能堅持自己的原則、找到自己的初衷、完美與完滿的獲得等，幾乎都是我們的理想與期待的生活，但實際上恐不易如此完滿，劇情發展中也呈現出這些理想與完滿的達成非簡單之事，而是需要一段面對糾結或面對衝突/矛盾的過程，此努力克服的過程亦讓人感受到正向能量。

例如姜醫生的工作價值觀與劉大尉的工作相反、雖喜歡他的帥與能幹，但又無法贊同或擔心他的工作過於危險，因此多次拒絕了他；徐上士自覺官階低，而尹明珠雖然喜歡徐上士，但對於他逃避，不浪漫也是又急又氣；李治勳醫生也面對了自己不配做一位醫師的自責過程等等。

這些理想與期待的確是一種「理想」，也是一種力量讓我們生活下去，但完美與理想的達到恐非理所當然，而是一段需要尋找及努力的過程。個人中心治療學派創立者 Carl Rogers 提出每個人都有一個「理想我」，希望成為自我實現的人；現實治療創立者 William Glasser 亦提出每個人都有一個優質世界(Quality World)，期待滿足愛與隸屬的需求、權力的需求、獲得自由感、及樂趣感等心理需求。但 Rogers 認為人們在現實中會因被有條件對待而無法達到「理想我」，因此我們常需面對這些「苦」。

在面對矛盾與糾結過程中，我們會逃避、會無助，也會期待他人給予答案或拯救，例如李治勳醫生希望姜病患救贖。Rogers 認為如果我們能被理解、尊重、接納與關懷，即可對自己更關注、真誠對自己與他人，對新的經驗開放、發揮創造力，潛能亦得以發揮。Glasser 認為要營造一個溫暖、積極、正面、鼓勵的環境，人們才能生出能量面對問題解決困難，才能理解自己要什麼、評估目前所作的行動是否能達成理想目標、然後才能重新擬定解決方案朝向目標。

個人認為雖然有一個正面關懷的環境很重要，最終仍需透過澄清自己的想法及行動來滿足或達成需要，例如姜醫師能理解劉大尉工作的本質及秘密性，也尊重他的職業選擇，但也不會讓自己處在對劉大尉的工作什麼都不知道的狀態，而是提出彼此互動的方式。另外，如李醫生的主動救陳所長、徐上士清楚自己對的尹明珠的愛而做出的表白，並讓自己被尹將軍肯定而不再自卑。這些主角們均因此找到「自己的理想型」，也成為「他人的理想型」。

個體心理學創立者 Alfred Adler 認為人有追求卓越 (superiority) 的傾向，但此卓越不是企圖要比別人更好的自我優越感，而是與他人合作以達成個人及社會目標，以全體的利益為追求優越感或完美的目標。Adler 認為在過程中輔導者要成為鼓勵他人的「勇氣園丁」，協助個人能在生活中有所貢獻與合作。個人期待看此富有正向能量的劇，除去在哭與笑中有消遣娛樂功能外，亦能透過適度補償作用讓我們具有勇氣面對一些落差與挫敗，然後得以朝向自己的理想型去努力，並對他人與社會有所貢獻，成為他人/社會的理想型。

團結