

從正向心理學看-萌牛費迪南

諮輔中心實習諮商心理師 洪吟嘉/撰文

「萌牛費迪南」改編自 1936 年美國作家曼羅里夫的童書《愛花的牛》，想傳達「不管自身處在什麼樣的逆境環境之中，你都可以無所畏懼的活出自我」的人生道理。電影中的公牛費迪南從小儘管在鬥牛的訓練營裡，但他與生俱來的個性，就一點也不喜歡這項打鬥的運動，他喜歡聞花香，與花在一起，這在牛群裡，一堆小公牛的眼裡，費迪南的行為有點與小公牛們格格不入，甚至被認為有點女性化，但費迪南愛花，想要有不一樣的世界，不行嗎？



什麼是心理資本？

今天從正向心理學的心理資本來帶大家看這部電影，「心理資本」是指在遇到有困難、挑戰性的任務時，有自信（自我效能）擔待，並付出相對高的努力來達到成功；能堅持不放棄朝著目標前進，並在必要時，能調整方法、路徑以達到成功（希望）；對於現在與未來的成功經驗，抱持正向積極的歸因方式（樂觀）；當被問題與逆境困住時，能夠承受、恢復並超越困境成功（復原力）。



接著，讓我們從心理資本視角看「萌牛費迪南」如何實踐：

一、自我效能：電影中費迪南從小就是愛花不愛鬥牛，也深信自己喜歡的事情，而持續投入行動。就算是鬥牛同伴的言語輕視，覺得身為一隻鬥牛怎麼可以不驍勇善戰呢？費迪南仍從過去的生活經驗，覺得自己不想要當一隻鬥牛。於是他採取出挑戰性的行動—逃離訓練鬥牛的地方，即使經驗到困難，仍可以堅持自己的行為；他相信自己透過堅持不放棄之努力，可以迎刃而解面對困難。這好比在我們現實生活中自己喜歡做的事情，有時會遇到挑戰及困難，但自己會從學習過程中，得到信心及問題解決能力。

二、希望：劇中開始就點出，全部的同伴都在訓練自己的鬥牛專業能力時，費迪南就提著一桶水在澆花，並依偎在旁邊聞花香。費迪南是滿懷盼望可以不要鬥牛，可以好好做自己喜歡的事情，而這種希望感，讓他有了力量付諸行動逃離鬥牛場。而逃離鬥牛場之後費迪南找到自己想做的事情——就是種花及欣賞花，而找到賣花的父女收留自己，讓費迪南感受到真的有人跟我一樣如此愛花、照顧花，而這個希望也在最後結局發酵了。在生活中我們會為自己設定目標，這個目標會引領著希望感並持續微調修正，直到最後達到成就。



三、樂觀：費迪南逃離鬥牛訓練場後，接著，電影就有一系列他與父女的互動過程。可看見這位女孩也給費迪南許多的關愛，進而讓費迪南在充滿愛的環境下，抱持正向樂觀感受。而隨著費迪南的體型增大，但收留的父女仍無條件地接納著他，並細心地照顧著他。就彷彿在學習過程中會發現挫敗或是困難，但是當自己找到樂觀積極態度，這樣的經驗可以幫助自己內在，產生正向積極的因應能力。

四、復原力：在電影中費迪南再一次被鬥牛訓練場的人抓回去時，他還是秉持不放棄的精神，嘗試很多方法逃脫，但最後還是被抓回來。即使再三被抓到，費迪南還是從挫敗中產生復原力量，也堅信自己會逃出去的。如同我們在學習過程中鎖定目標，而想要有所實踐，心理的堅韌度、過去的問題解決經驗，以及前述的心理資本，都能夠幫助我們克服在當中經歷的挫折，在這反覆的過程中，即可看見我們自己的復原力。

這也帶來電影最後的結局，當費迪南贏了鬥牛士，他有機會刺死鬥牛士，但他沒做，而鬥牛士再次拿起劍想刺死費迪南時，在全場觀眾鼓譟下，他也慢慢放下手中的利劍。這樣的結局，是一個和平的舉動及象徵。因為暴力，只是你死我活，沒有人是真正的贏家。正向心理學落實在生活當中，不僅能讓人找到真實的快樂，也提供一種觀點，就像電影中的費迪南一樣，不管自身處在怎樣的環境，你/妳都是可以無所畏懼地活出自我。生命確實存在讓人難以接受的層面，但從中尋找意義、對生命秉持正向的信念，才能超越生命困境本身，從困境中找到心靈的自由。



【中華大學諮商與職涯輔導中心】—107 年 5 月份心理衛生宣導文章
諮輔中心五月份活動預報！

日期	時間	課程名稱	地點
05/03(四)	15:10 開始	【職涯強化系列課程】 頭路密碼與職涯資訊系統	A224
05/07(一)	15:10-17:00	【諮輔義工養成系列工作坊】 距離的美感~人際界線	微型教室 M206
05/08(二)	18:00-21:00	【電影欣賞】 不幹了!我開除了黑心公司	演講廳
05/09(三)	13:10-15:00	【性平講座】 想照?不享照—數位時代下的裸照風暴	A224
05/10(四)	18:00-21:00	【生命教育系列活動-電影欣賞】 崩壞人生	演講廳
05/10(四)	15:10 開始	【職涯強化系列課程】 產業趨勢面面觀—產業趨勢及勞動市場	A224
05/16(三)	18:00-21:00	【生命教育系列活動-電影欣賞】 可可夜總會	演講廳
05/17(四)	15:10-17:00	【講座】 我在青春的邊緣掙扎—我的休學初體驗	演講廳
05/19(六)	10:00-16:00	【性平工作坊】 當愛是面鏡子~你看見什麼?關係探索書寫工作坊	微型教室 M206
05/24(四)	15:10 開始	【職涯強化系列課程】 求職溝通一把罩—求職履歷和面試要領	A224
05/27(日)	09:00-17:00	【生命教育系列活動】 故事的一千零一夜-生命故事敘說工作坊	韻律教室
05/31(四)	15:10 開始	【職涯強化系列課程】 我的生涯調色盤	A224

