

鼓起勇氣不再當壁花~~參加舞會前的心理準備

學生輔導組 吳淑真心理師

許久以前，某系的會長邀請我去為大一的新生演講，會長說，他們幫系上的男生造福，和很多女生的系合作，讓系上的學生，有機會多一些兩性互動的機會，結果報名舞會的人數出奇的少，只好希望藉由演講，可以鼓勵這些男同學，教授一些社交技巧的課程，但是更是希望他們能夠培養以平常心參加舞會。

我想起我自己以前參加舞會的經驗，當時十六歲，第一次參加舞會，簡直跟劉姥姥逛大觀園一樣眼花撩亂，而且一推擔心，擔心自己長的不夠漂亮，只能當壁花，擔心沒有下去跳舞會被同學恥笑，擔心自己不會跳舞會怎麼辦？（唉！的確當時是不會跳舞的啦）；最後豁出去了，心想就當作去玩吧，結果當天發現，別人兩條腿舞動自然，我的兩條腿如柱子般的動也不動，根本不曉得怎麼動，只好求救我那個會跳舞的同學，整場舞會變成，都是她在教導我們這群舞癡如何跳舞，那一天回去，至少我學會左腳右腳的腿要怎麼彎曲，身體才動的起來。我學到的教訓是——丟臉其實沒有想像的那麼可怕嘛！。

我參加舞會的經驗其實跟大多數人一樣，參加舞會最擔心的一件事情就是出糗，自己會想像很多很可怕的事情會發生，最可怕的一件事是，發生之後自己就窘在那裡，自己的弱點完全暴露在他人面前，這是人類中最恐怖的經驗；其實大可不必，每一個人社會歷練以及能力的養成，都是從累積的經驗中反觸及消化，並從青澀到專精，不斷地想，只會讓恐懼阻礙自己開發人生樂趣罷了。大學時代最精華的地方，就是在累積增加新經驗，這些新經驗和自己原本的舊經驗統合過後，發展待人事物的新架構，也因為敢去嘗試及探索、去發現，才能夠有機會去找到屬於自己獨特的風格及品味。

所以下次有舞會時，你可以這麼做：

- (1) 不要和別人比較，每一個人都是獨特的，接受自己就是不太會跳舞，對自己有自信些，表現出你自然的一面就好了。
- (2) 記得得失心不用太重，不用太要求自己一定要有很好的表現，要到電話&MSN 帳號，就當作跟朋友出去狂歡歡樂一下，放鬆心情。

- (3) 如果你很擔心，可以提出來，可以跟其他人聊聊，你會發現，你絕對不是第一個會擔心自己出洋相的人，也不會是最後一個。
- (4) 記得和朋友邀約一起去參加舞會，最好找一些敢跳舞，或者會跳舞的，這樣比較好玩；到時也可一群男生邀約一群女生跳群舞。
- (5) 膽量大一些後，再獨自去邀舞，你可以大方地走到對方面前，做個邀約的動作，並且說『我可以有榮幸邀妳跳舞嗎!』，若被拒絕，可以裝的很可惜的樣子，然後說『真是可惜!希望下次有機會囉!』，微笑一下，大方點，再回到自己的座位。休息一下，再準備下一個邀約。
- (6) 若你不會跳舞的話，可以跟他們請教一些很基本的舞步，會跳舞的人，都很熱情教導他人的。
- (7) 不用害怕在他人眼中自己會焦慮、困窘或臉紅，晚上暗暗的，其實臉紅看不太清楚，另外，臉紅紅也很可愛。
- (8) 參加舞會時，記得隨時放鬆自己，不要一直擔心，人放鬆時，才可能 enjoy 過程。
- (9) 不要一直想著會出糗的窘境，這只會增加恐懼罷了。
- (10) 參加舞會前，可以在家裡，自己做很多想像，想像你和別人互動，想像你有自信，且玩的很愉快，做越多這樣的練習，人越會表現出來自己想像的樣子。
- (11) 不用擔心你跳的好不好，玩的愉快最重要，你還可以觀摩別人的舞步，作為下次學習的重點。
- (12) 若真的不小心出洋相，可以說『我很高興可以娛樂大家』。
- (13) 第一印象很重要，但不在於要長的很帥或者是很漂亮，而是態度大方，表現自然，穿著乾淨整潔，以及良好的態度及溝通技巧，儘量把自己的優點表現出來。
- (14) 長的不帥就充實內涵，長的不美就培養氣質。若跟你接觸的人太膚淺只看外表，就只好跟他/她說 Bye-Bye 囉。

〔下接第 13 頁〕