

夢想不被支持嗎?用心理學收服你的家人

摘錄自:陳志恆 諮商心理師

家人，往往是我們最在意的對象，他們的支持是我們努力追夢的最佳動力。而當夢想不被祝福時，要說服家人改變立場，需要下不少工夫。嘗試改變人們對於某事的態度，通常不容易。在與家人的溝通過程中加入一些心理學的元素，可以成為與家人同盟的最佳利器。

1 登門檻效應：用「行動」改變「態度」

影響行為或態度改變的關鍵，常常是這個人「怎麼做」，而不是「怎麼想」。這是因為人會想要擁有一致的自我形象，當心中存在衝突時，就會傾向於自我調整，以獲得一致的自我觀感。

史丹佛大學的一項知名研究印證了這個現象，研究人員假扮成交通安全志工，到一個社區中詢問居民是否能在庭院豎立一個巨型看板，提醒用路人注意安全。但因為看板實在太大，只有 17% 的住戶同意。第二階段中，研究人員又找了同社區的另一群住戶登門，詢問是否能在其窗邊貼一個小型告示，由於尺寸不大，幾乎所有住戶都同意了。兩個禮拜後，研究人員再登門詢問相同住戶，請求可否在院子裡豎立巨型看板，這一次，竟然有 76% 的住戶同意，明顯比第一階段研究時，住戶同意的比率大出許多。

這個實驗所得的結論被稱為「登門檻效應」，意思是當你答應對方一個請求，會提高你下一次再度答應對方請求的可能性。換句話說，如果你希望獲得某人的幫助，就先請對方幫你個小忙吧！只要能讓他們為我們的觀點做出一些微不足道的小貢獻，小到對方根本沒有察覺他們正在支持我們的觀點，接下來，他們繼續對我們表現出支持的可能性，就會逐漸增加了。

1 創造機會讓家人參與你的夢想計畫

你可以設法讓反對你的夢想的家人，有機會實際接觸或參與你正想從事的工作，當然，一定要從容易做得到的開始。只要他們是主動參與這些活動，像是拿起雜誌翻閱一下、拿起作品端詳一番、接受邀約參加活動等，他們的內在就會開始發酵。

當家人這麼做時，內心裡便會產生想法與行為上的衝突（「不准我的孩子從事藝術」與「我實際幫助孩子從事藝術創作活動」兩者的衝突），於是會設法為行為找到合理的理由（「其實藝術創作好像也蠻有意思的」），用來解釋自己的行為以減低內心的矛盾，於是用改變態度來支持已經發生的行為。

一旦認知改變了，行為的改變便會繼續維持。因此，要改變家人反對態度的最好做法，不是對你的夢想避而不談，而是創造機會讓他們實際接觸。

1 被拒絕，就再降低難度

當我們開始邀請家人投入一些你充滿熱情的活動時，吃閉門羹是正常的。這時請先不要急著放棄，你需要做的是發揮巧思，讓他們能更容易接觸。

我有個朋友在大學三年級想要轉換跑道，而家人並不同意這個決定。他靠自己打工存了補習費，並從暑假開始補習。大部分他都自己搭公車前往補習班，偶爾則拜託家人接送。對家人來說，做個接送的動作並非難事。但過程中他卻觀察到，家人在接送時，從一開始總是數落他的決定，到後來開始關心他上課的情形，和過程中面臨的困難。顯然，家人的態度開始產生些許的轉變。

1 增強家人的參與和支持

當原本反對的家人，表現出實際參與或不反對的表現時，請立即指出並給予肯定。而最好的肯定，就是讓家人感受到來自於你的情感連結。請讓他們知道你在乎他們這麼做、你喜歡他們這麼做，當他們這麼做時，你感覺到自己獲得充分的愛與支持。家人是一群本來就十分關心你的人，只是原本他們關心你的方式，是反對你的夢想。現在，你要讓他們知道，他們的態度從反對到支持，正是讓你感覺到被關愛的表現。

所以請記得在他們實際參與和夢想有關的行動時，露出燦爛的笑容，同時告訴他們：「謝謝你這麼做，你真的很關心我」、「我很喜歡我們一起討論這件事情的感覺」、「看到你來參加這個活動，我超感動的啦！」除了用行動表達你的感謝，也用情感收服家人，讓他們成為你夢想的盟友吧！