

從現實治療理論分析電影 「孤味」中台灣傳統女性的需求衝突

Analyzing the Conflicting Needs of Traditional Taiwanese Women in the Movie "Little Big Women" Through the Perspectives of Reality Therapy

張惠雯¹、黃國彰²
Hui-Wen Chang¹, Kuo-Chang Huang²

摘要

電影「孤味」於2020年上映，上映首週全台票房累積1800萬，並奪下全台新片票房冠軍，不到一個月票房突破億萬大關，全台總票房高達1.9億。主角「林秀英」不論面對丈夫的欠債、外遇、離家、離世後喪禮籌備及女兒們的不諒解，將一切心酸放在自己心中，展現出台灣傳統女性的堅毅和溫柔。因此，本文以這部電影作為切入點，用現實治療理論的角度來理解女性在婚姻中的行為選擇。本文將說明現實治療理論中的五大需求，包含：生存需求、愛與歸屬感需求、權力需求、自由需求、樂趣需求，並說明在需求衝突下的行為選擇。隨後帶入電影中林秀英在生命中不同階段的需求衝突和選擇，然而每次的選擇，都反映了當下最重要的需求和渴望，即使有些選擇讓她面臨婚姻背叛和破裂，最終如何轉化和選擇，獲得內在需求的平衡，進行一系列的分析和探討。期能藉由電影主角「林秀英」內在需求轉變歷程，幫助正處於內心糾結困境中的人，檢視自己的五大需求的歷程，認知到自己的改變，就從下一個選擇開始。

關鍵詞：現實治療、五大需求、選擇理論、傳統女性、孤味

¹佛光大學心理學系研究生

²佛光大學心理學系助理教授

通訊作者：黃國彰，(262)宜蘭縣礁溪鄉林美村林尾路160號，佛光大學心理學系，
Email:kchuang@mail.fgu.edu.tw



壹、前言

「孤味」是改編自導演許承傑外婆的真實故事，於2020年11月6日上映的台灣劇情片，入圍第57屆金馬獎6項大獎，上映首週全台累積熱賣1,800萬，並奪下全台新片票房冠軍，不到一個月票房突破億萬大關，全台總票房高達1.9億，榮登2020年台灣電影票房冠軍，並且參展香港、釜山、東京等國際影展（中華民國電影票房資訊系統，2021；「孤味」，2025）。主角林秀英是台南赫赫有名的餐廳老闆，早年丈夫離家後便靠著賣蝦捲，獨自撫養三個女兒，辛苦大半輩子，從路邊攤車經營成為餐廳，在70大壽當天準備退休享福，讓小女兒繼承餐廳事業，卻接到離家二十多年的丈夫離世，籌備喪禮的同時，得知丈夫在外有新對象—蔡小姐，令主角林秀英不得不憶起傷心的過往，以及面對內心理藏的怨懟和秘密。William Glasser認為人的每一個行為之決定，都是經過大腦的判斷和評估，為了滿足自我內在的需求而做出選擇（張傳琳，2003）。「孤味」的台語解釋是「獨沽一味」，意指堅持、專注、用心做好一件事，然而為了自己的需求和選擇，就算孤獨也沒有關係，主角林秀英在人生歷程中所做的每一個選擇，秉持著自我的堅持和信念，伴隨著獨自一人奮力前行，就如同William Glasser抉擇理論講述人出生就有五種遺傳需求驅動著我們的生活，分別為生存、愛與歸屬感、權力、自由以及樂趣，其中的愛與歸屬感是屬於最基本的需求，愛與歸屬感的需求被滿足後，能進一步滿足其他的需求。

貳、現實治療理論

現實治療法（Reality Therapy）是由William Glasser醫生於1965年所發展出來的理論，主張人從出生、就學、結婚、老化直到死亡，一直被與生俱來的五大需求所驅動，每一個行為的產生是來自於內心的需求，並非是外在的因素，當我們覺得生活不如意時，至少有一個需求沒有被滿足，在這個過程中為了滿足內在需求，人們會學習如何做出對自己最有利的選擇，從過去的選擇產生的結果，再次為了滿足內在需求做出當下認為最好的選擇，人生就是不斷地經歷選擇，且要為自己的選擇負責。並且強調現實治療法的目標是在幫助人學習用不同的方法，再次滿足五個內在需求，不再讓「自我拒絕」的行為存在其未來的生活中（張傳琳，2003）。

一、需求理論

（一）生存需求

生存本身就是一種基本的需求，包括身體所需要的食物、水、空氣、安全、溫暖與休息等的需求是一種生命的自然反應，維持著人的身體功能繼續運轉和保持健康（張傳琳，2003）。人類生存與動物生存的差異之一是，人類意識到現在和未來都有生存的需求，所以努力追求更健康以及更長壽，會改善飲食習慣和生活方式（Glasser, 1998），人類的生存需求不會只滿足現況，而是對未來充滿期盼。值得注意的是，生存需求內部也可能存在衝突，人們往往一方面渴望留在安全的舒適圈中以確保生存穩定，另一方面又期待跳出舒適圈、追求更高層次的自我實現與成長。這種「安



全」與「成長」之間的拉扯，正是許多人面對轉變或重大抉擇時常經歷的心理糾結。生存需求的核心雖是「活下去」，但其背後也蘊含了「如何活」與「為什麼活」的深層意涵。人體中的基因系統則如同一套連鎖運作的結構，不斷調節與支援這些需求，幫助人類在穩定與變動之間尋找平衡，持續維繫生理與心理的整體健康。

（二）愛與歸屬感需求

愛與被愛是一種與人在心理上或情感上的共融關係，而產生合於現實有價值、正確的行為（曾端真，2001a）。每一個人都渴望被愛和被屬於的需要，愛與歸屬需求是人類很重要的需求，與其他需求是互相影響的，為了滿足這個需求，會希望成為團體中的一員，追求在團體中被關愛、被接納。黃莉雅（2013）認為個體對於自己付出的愛，希望能被他人接受，當個體感受到被照顧、與他人有連結和分享時，經驗到良好的人際關係互動，就能進而產生愛與歸屬感。愛與歸屬的需求內部也常存在衝突，在對自己的愛與對他人的愛兩者之間的拉扯。在某些情境中，過度追求被他人認同與接納，可能會讓個體壓抑自身真實需求，反而忽略了對自己的愛與照顧。而若過度重視自我，也可能導致與他人之間的疏離與距離，進而削弱歸屬感的滿足。

然而，當我們想到愛會傾向於得到他人的愛而不是付出愛，常常會在愛與歸屬感不滿足時，詢問對方：「你愛我嗎？」在一段關係中，如果長期只想獲得想要的愛而不給予回報，這樣的關係無法長久，你不能指望在不給予對方愛的情況下長期獲得無盡的愛（Glasser, 1998）。一個能愛人和被愛的人通常會認為自己有價值，對自己感受到親密的

連結和歸屬，對自己更有信心和安全感。然而，Glasser（1998）特別強調愛與歸屬感在人際關係與心理健康中的關鍵角色，若人際連結不足，其他需求的滿足也可能受到阻礙。在實務上，個體常會在不同需求間產生拉扯與矛盾，例如想要自由，卻又害怕失去關係。因此，學會在需求衝突中做出合宜選擇，是每個人在生活中持續學習的重要課題（修慧蘭等譯，2024）。

（三）權力需求

權力需求也代表一種成就感，它不僅來自外在對個人能力的肯定與認同，更反映出個體內在對自我價值的追求。在工作場域中，擁有權力代表著一個人具備掌控事物的能力與決策權限，也象徵著地位、身份與被社會認可的象徵。權力需求驅動人們積極表現，渴望在競爭中脫穎而出，藉由努力獲得他人的認可與尊重。然而，如果我們認為我們的努力不會帶來認可或權力，我們可能會放棄或退出（Peterson, 2000）。權力需求包含兩個面向：其一是內在對成就達成的渴望，例如希望自己能不斷進步、實現目標、展現能力；其二是對外在世界探索與影響的需求，如希望能影響他人、主導環境、被視為重要人物。這兩種動力交織而成，構築出個體在生活、學習、職場及人際互動中的行為模式。

Glasser（1998）認為追求權力感和愛與歸屬感會產生衝突，尤其是對於婚姻關係。一對夫妻結婚為了滿足愛與歸屬感的需求，婚後會努力想要維持、控制這段關係，因為意見不同而爭吵，造成權力上的爭奪（張傳琳，2003）。權力沒有對錯，如何選擇滿足各自的權力需求是不容易，往往滿足權力感，愛與歸屬感就無法被滿足，一個人能在權力需求和愛與歸屬感需求取得平衡是很幸



運的。

（四）自由需求

自由需求是指個體對於生活事物的控制感，能夠自由、思考、不受拘束的感覺，能自由地做出選擇，擁有選擇並且不會感到被困住，對一個人的心理健康發展至關重要（Peterson, 2000）。當別人的權力干涉到我們的生活想做的事情，代表我們意識到自由的需求受到威脅，個體試圖在這種被權力壓迫的情況下，為了擺脫這種權力力量，需要和內在自我需求之間達到平衡（Glasser, 1998）。自由的需求會在此時創造出新的能力，以一種不阻止滿足他人需求的方式滿足自我的自由需求，而個體對於自由的需求是一種嘗試的過程，個體追求自由的行為可能是為了逃離令人不安、壓迫或限制的情境，例如逃離一段不健康的關係或環境，也可能是出於趨近想要的事物，例如追求興趣、夢想或理想生活狀態。這種逃離與趨近的雙重動力使自由不只是消極的擺脫，更是積極的追尋，使個體在滿足自由需求時展現出高度的主觀能動性。自由地和自己信任的重要他人表達自己的情感和想法，也是個體在追求自由需求不可或缺的一部分。在婚姻關係中，自由和愛與歸屬感也同樣存在著衝突，夫妻在滿足各自需求的方法不一致，會以自己的慾望、需求、感覺、思考等，試圖在關係中控制對方（Arab et al., 2022）。個體在婚姻中能同時滿足自己和配偶的需要，透過溝通的方式理解對方的需要，讓愛在雙方的需求間來回流動，互相給予適當的愛，就能降低自由需求和愛與歸屬感需求的衝突。

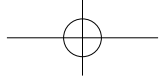
（五）樂趣需求

人從小到大做許多事都需要樂趣，是引發個體學習的動機之一，缺乏樂趣

的學習很難提高學習的效力，會導致生活充滿壓力、枯燥且乏味（張傳琳，2003）。樂趣需求未被滿足，容易對情緒及學習產生負面的影響，個體為了能持續的進步、成長，樂趣需求是個體生命中極為重要的一項內在需求（葉書涵，2020）。個體認識世界的方式就是透過遊戲，具備足夠尋找生活中樂趣的能力，並且和他人建立關係。樂趣需求會在人類的活動中被顯現出來，其中包括興趣和遊戲（Brickell & Wubbolding, 2000）。樂趣不僅僅是隨心所欲或短暫的快感，同時涵蓋達成一個願望後所獲得的平靜與滿足感，以及不斷追求新鮮刺激與成就的動力來源。個體在這兩者間不斷切換與尋求平衡，形塑出自己獨特的樂趣樣貌與行為模式。在親密關係中，如婚姻，雖然愛、權力與自由常因滿足方式不同而產生衝突，但往往關係真正走向疏離的原因，是彼此在互動中失去了原本共享的樂趣。當伴侶間無法再一起享受生活的趣味或創造共同的美好經驗，維持婚姻關係的難度也隨之提升。因此，樂趣不只是個體的需求，也是在關係中滋養連結與情感溫度的關鍵要素。

二、選擇理論

人的每一個行為決定，都是經由大腦的判斷和評估，然後才被選擇來滿足自我內在的需求（張傳琳，2003）。選擇理論不僅說明了個體如何在心理和生理上作為發揮作用，而且還解釋了個體作為群體和在社會中如何發揮作用。現實治療認為大部分的行為都源自於我們的內在動機，而內在動機又受到五大需求的驅動，在大多數時候，我們會選擇首先滿足我們的生存需求，而愛與歸屬



感需求是最重要的需求，並進一步認為，所有長期的人類問題本質上都是關係問題（Brickell & Wubbolding, 2000）。不論發生什麼事或個體正在做什麼，個體的每一個行為都是自己的選擇，並且要為此行為負責，個體會決定如何去達成滿足自己需求的行為，而這些行為是具有選擇性的（曾端真，2001b）。選擇理論強調的是個體無法改變任何人，但卻能夠先改變自己，一切取決於個體的內在需求，把人生的選擇權回到個體本身，因為沒有人能夠改變我們，除非我們願意。

三、電影「孤味」主角秀英一生選擇的歷程

個體一出生這五種需求已經存在人類的基因中，終其一生追求這五種需求的滿足驅動我們的日常生活，每個人都需要滿足這些需求，對於每個需求的強度也各不相同，有些人對於愛與歸屬感需求較強烈，有些人傾向自由需求（Corey, 2011）。當個體的內在需求互相產生了衝突時，則容易陷入痛苦之中，而產生的心理疾病都是來自不負責任的行為，也就是說，無法滿足自己的內在需求，甚至阻礙別人滿足需求的行為（曾端真，2001a），為了平衡需求間的衝突而產生選擇，人會想盡一切辦法滿足各種內在需求，或為了平衡內在需求換取多一點的滿足。根據電影「孤味」可區分為三個選擇的歷程階段：1. 丈夫離家前階段，生存需求和愛與歸屬感的衝突；2. 丈夫離家後—往生前階段，為了滿足生存需求、權力需求和愛與歸屬感需求、自由需求、樂趣需求的衝突；3. 丈夫往生喪禮階段，自我改變過程中，滿足愛與歸屬感和自由需求。

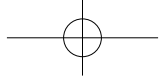
參、電影與理論

一、丈夫離家前階段，生存需求和愛與歸屬感的衝突

「那是他活該，家裡已經窮到沒有米可以吃了，他還有心情去找女人？…要不是你媽媽（二女兒）一直哭要求我，說她要負責，哼！我才不想去帶那個沒用的回家」（許承傑，2020，00:32:44）

「你這個沒良心的，沒錢養小孩，卻有辦法在外面養女人，有種你就不要回來！」（許承傑，2020，00:33:54）

個體在經歷生命一段歷程中，有時會發展出強烈的愛與歸屬感需求，不會如同生存需求那麼直接，卻與生死同等重要（Peterson, 2000）。女兒想念爸爸，祈求媽媽找爸爸回家，林秀英處於子女的愛、丈夫的愛與生存需求間的衝突，選擇滿足愛與歸屬感需求，即使無法接受丈夫不負責任的行為，還是帶著兩個女兒拿著菜刀到處尋找丈夫，破門而入導致丈夫驚嚇選擇跳樓逃跑，當旅館請她結清丈夫的費用，即使生活艱難需要借錢度日，林秀英二話不說地拿出錢包將費用結清，從林秀英的行為可以看出她對愛與歸屬感的需求大於生存需求，與丈夫的外在行為表現呈現鮮明對比。婚姻關係中配偶外遇容易產生憤怒、痛苦、責備負向情緒，面對配偶背叛的創傷經驗，使人陷入憤怒糾結導致失控的外部行為（謝時，2018）。林秀英在憤怒的情緒下，舉刀尋找丈夫，讓女兒看著媽媽拿菜刀找爸爸，女兒跟隨在後的驚恐、不安，更無法理解媽媽對待爸爸的方式，直到女兒成年後依舊耿耿於懷。這一行為不僅源於她作為妻子的傷痛與無助，也反映了她當時無法調適的



情緒壓力，並且沒有多餘的心力考量周全。

「這次又要多少？你是欠別人多少，欠到要娶她？我林秀英哪裡對不起你，你把家裡當作hotel，要來就來，說走就走，每次你說要做生意，我錢就給你。」（許承傑，2020，00:24:38）

現實治療中認為夫妻在滿足他們的需求和方法不同，就容易產生婚姻衝突，無法對婚姻關係做出負責的選擇。因此，在婚姻關係中雙方需要了解自己另一半的需求，才能解決婚姻衝突並建立良好的互動關係（Arab et al., 2022）。丈夫選擇告別台南離家前拿著離婚協議書到蝦捲攤找林秀英，林秀英生氣卻又無奈地對著丈夫說的一段話，至始至終都不願意簽字離婚，心中清楚丈夫留下來可能需要付出更多的金錢，在生存需求和愛與歸屬感產生衝突時，依舊選擇守著那份愛與歸屬感，期望有朝一日丈夫如同往日再次歸來。面對丈夫堅持離開，只能眼眶含著淚水目送丈夫離開。不願意簽字離婚的選擇，卻也讓林秀英往後日子裡渴望愛卻不敢愛。張傳琳（2003）也發現個體與生俱來有被愛和被屬於的需求。林秀英在丈夫離開後，選擇忽略被愛的需求只滿足被屬於的部分，全心投入工作賺錢，從蝦捲攤一路打拼到開餐廳。Glasser（1998）提到一個人無法滿足愛與歸屬感需求就會變得孤獨。林秀英沒有意識到自己內在需求強度與丈夫不同，試圖控制對方用指責方式與丈夫相處。然而，大部分夫妻失敗的原因，來自於雙方無法在婚姻關係中滿足自我內在需求（Shafiabadi & Farzad, 2015）。林秀英在生存和愛與歸屬感的需求衝突中不斷拉扯，因此，愛與歸屬感的需求羈絆著林秀英的一生。

二、丈夫離家後一往生前階段，為了滿足生存需求、權力需求和愛與歸屬需求、自由需求、樂趣需求的衝突

「我是要來看你送去店裡的東西都是什麼貨。今天蝦仁不要，鬚赤蝦十斤、鰻魚40隻」（許承傑，2020，00:01:40）

「不要撞到喔！輕輕地！」（許承傑，2020，00:02:26）

林秀英對著小女兒說：「你一個人可以嗎？」（許承傑，2020，00:04:50）

個體會做他們認為必要的事情得以擁有權力，權力需求是滿足生存需求中的一部分（Glasser, 1998）。電影一開頭就是70歲的林秀英即將把餐廳交給小女兒，依舊親自到海鮮市場採買食材，攤販老闆們熱情地向她打招呼，與往日的狀態無異，一點都沒有要退休的樣子，腦中思考著今日餐廳要煮的菜單，又質疑老闆挑的新鮮度不夠，不接受老闆的建議，親自挑選眼中新鮮的魚貨，不斷叮嚀、親力親為，直到魚貨搬上車才放心。倘若個體心中期望的理想世界與外在世界存在的差距過大時，為了滿足內在需求，個體會試圖的控制外在世界（曾端真，2001b）。林秀英因為丈夫的債務，間接導致父親死亡，自此承受著娘家兄弟的責備，甚至不讓她參與父親的喪禮，最終丈夫選擇離家。林秀英獨自扶養三位孩子，當時外在世界對於林秀英來說已達到無法控制的狀態，在處理內在需求的衝突時，為了生存，更是為了與娘家兄弟和解，追求權力就成為生活的主要動力，自由需求和樂趣需求相對不重要，一心想要藉由自己成功的事業和聲望，重新獲得娘家的認同，造成無法像往日般關心女兒，生活除了工作還是工作，漸漸地不會表達對女兒們



的愛，也失去自己的自由及樂趣。看似被忙碌的工作網綁住，實則是將自己困在丈夫離家的那一刻，而愛與歸屬感需求一直保留在她的心中。70大壽壽宴期望娘家兄弟來參加，並二十多年來，一直收藏丈夫離家前那封她不願意簽字的離婚協議書，選擇與丈夫持續保有連結，直到收到丈夫往生的消息，打破內心長久以來維持的平衡。

「不用麻煩！今晚大家飯照吃，十幾年都沒聯絡，死了才回來找麻煩，哪有這種道理。」（許承傑，2020，00:13:39）

面對離家二十多年的丈夫，在自己壽宴當天離世並且通知她處理，林秀英的心情五味雜陳，如果選擇取消壽宴全台南都會知道，好不容易重新建立的權力地位，又會再度被破壞。這次的林秀英表面上選擇滿足生存需求和權力需求，氣憤的說著上述這段話，呼吸急促的看著蔡小姐的外套，因為她也無法確認丈夫對她是否還有愛？實際上心中糾結著愛與歸屬感的需求。葉百玲（2011）發現許多研究都表示處理婚姻衝突的方式對婚姻關係有重要的影響，選擇負向的方式會破壞雙方的關係。年輕時期的林秀英用負向的方式處理丈夫欠債和外遇，造成彼此關係疏離和子女成長創傷；70歲的林秀英長期滿足生存需求和權力需求，在丈夫離世也不願意妥協，長期身處在愛與歸屬感的衝突和矛盾之中。在籌備喪禮過程中，試圖的想從蔡小姐身上獲取關於先生離家的原因和情況，最終藉由與蔡小姐的互動，得知先生當年的想法和離家動機，才理解原來是自己與先生的內在需求和處理方式不同。

三、丈夫往生喪禮階段，自我改變過程中，滿足愛與歸屬感和自由需求

「陳伯昌是台南出生長大的，當然要在台南辦。」（許承傑，2020，00:27:46）

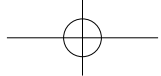
「你阿爸從年輕時就進出宮廟，你現在要讓他改念阿彌陀佛？」（許承傑，2020，00:28:15）

「你放心啦！這算是我上輩子欠你爸的，這輩子，我會幫他辦得風風光光。」（許承傑，2020，00:29:08）

親密關係中雙方存在不和諧和衝突，彼此間無法傳達善意，試圖想要控制對方的行為，會使親密關係失和，長期無法修復就會走向結束階段（黃雅偵，2014）。林秀英無論在丈夫離家前，或是丈夫離家後，一直到丈夫離世後喪禮的籌備過程，雖然都是以批評、抱怨、責備等外控行為對待丈夫，從她的選擇中依舊透露著對丈夫的愛，能理解丈夫當年被迫離開家鄉台南，遵從他的遺願往生後想回家，喪禮選擇一定要在台南處理。此時，小女兒迫切要求讓父親回家，再加上娘家弟弟的負面言語，林秀英內心承受多方壓力下，心中愛與歸屬感需求和權力需求產生強烈的衝突，心中產生許多負面情緒，不想完全遵從丈夫的遺願，最後選擇不願意讓祂回到家中，靈堂和儀式皆在殯儀館。也就是說，個體為了反應出外在的刺激和訊息，會做出最適合當下情況的選擇（曾端真，2001b）。

「不用跪，他又沒有養你們，跪什麼跪？也不用哭」（許承傑，2020，00:52:29）

「他已經死了，他自己知道啦！」（林秀英眉頭深鎖，深呼吸一口氣）



(許承傑，2020，00:52:45)

「好啦！跪啦！」(許承傑，2020，00:52:52)

「我打拼一輩子，把你們一個一個撫養長大，卻輸給一個20年不曾跟你們聯絡的爸爸。」(許承傑，2020，01:25:35)

「尤其是你，從小我就這麼疼你，我從蝦捲攤開始就一直做，做到開餐廳，把餐廳送你，你現在開口、閉口，就是你爸爸、蔡小姐。」(許承傑，2020，01:25:51)

「我一輩子做牛做馬，沒有聽過你跟我說一句謝謝。」(許承傑，2020，01:28:24)

「氣死我了，我生你們這些，沒有用啦！」(許承傑，2020，01:29:00)

在一場道教頭七儀式中，子女要向往生的父親跪拜，林秀英認為丈夫早年離家、沒有盡到父親的責任，面對女兒們的難過，心裡充滿五味雜陳的滋味，回憶起當年自己無法送別父親的遺憾，心中一番掙扎後選擇讓女兒跪拜父親，也代表著是自己向離世多年的父親跪拜，觸動內心對於愛與歸屬感的需求。父母親密關係衝突程度越高，越容易影響家庭功能，親子關係呈現緊張的狀態，父母伴侶的親密關係中無法獲得愛與歸屬感的滿足，會將情感轉移於子女，使親子關係間的壓力增加，導致有些子女努力維持父母互動的正向關係；有些會因為選擇其中一方而產生心理負擔；甚至不想深陷父母的失和的關係中，進而喪失親子關係(鄭淑君、郭麗安，2008)。林秀英在丈夫離家後，為了丈夫的不負責任和自己對女兒們的責任，付出一輩子，選擇為了養育女兒追求生存需求和權力需求，犧牲愛與歸屬感需求、自由需求以及樂趣需求。犧牲奉獻自己的一生，到頭來女兒卻不諒解她對父親

的態度，甚至怪罪她才讓父親離家多年。林秀英面對女兒的指責，再次選擇先滿足權力需求，表達為女兒的一切付出，大女兒承受不住母親的壓力，說出自己癌症復發後，林秀英開始反思自己過往的行為，開始試著跟蔡小姐互動，漸漸地感受到心中愛與歸屬感的需求。

「每一年都會回去給媽祖娘娘進香？」(許承傑，2020，00:41:31)

「我怎麼都不曾遇到過？」(許承傑，2020，00:41:36)

「他跟你說我爸爸的那件事情？」(許承傑，2020，01:33:15)

「他是怎麼跟你說的？」(許承傑，2020，01:33:23)

「他跟我說，當年那個貸款是為了你、為了孩子，還有他自己的尊嚴。他想賭看看是不是能翻身，才會沒經過你爸爸的同意，就動用他的印章。他也有說，對你很愧疚，讓你夾在他跟娘家之間難做人……」(許承傑，2020，01:33:30)

「不是這樣的。」(許承傑，2020，01:34:18)

人生渴望愛與歸屬感，在愛情關係中遭遇到挫折和傷害，使生活很難繼續前進。個體要藉由自我的生命經驗中覺察，經歷抗拒、退縮與前進，找到束縛自我行動的原因，理解本身行動和需求不符合的狀態，改變就發生了(林姿慧，2010)。林秀英表面上不願意再看到不負責任卻困住她一輩子的丈夫，當聽到丈夫每年都有回台南，藉由自我對話中也表達了想要再次遇見丈夫的渴望。林秀英漸漸面對內心的渴望，察覺過往的行為與內在需求有衝突，進而改變自己做出有別於以往的選擇，主動找蔡小姐想要了解丈夫內心真實的想法。令她意想不到的，丈夫當年是因為擔心她與娘家失和才離家，處於娘家優渥的經濟條件下，丈夫為了滿足生存需求和權



力的壓力下，才會放棄警察的工作、經商失敗及賭博。林秀英重新感受到丈夫的愛，卻無法再次跟丈夫相處，倘若當年好好的溝通，去理解丈夫的需求，一切都會不同。親密關係中，溝通是建立關係的基礎和核心，藉由語言或非語言的訊息來傳遞彼此的感受和需求，化解彼此間的衝突，建立有效的溝通（林昱傑等人，2018）。此刻的林秀英開始體會到，丈夫的離家與婚姻的破裂，並非全然只是對方的過錯。雖然丈夫的不負責任與背叛對婚姻造成了深刻傷害，但她也開始看見自己在這段關係中的反應與選擇。她意識到自己長年壓抑內在對愛與歸屬的需求，反而將重心放在堅強撐起家庭的角色上。在丈夫過世、關係已無法回頭的此刻，她選擇放下怨懟，與自己的內在需求對話。然而，改變就從這個轉念的瞬間開始發生。

「你們外公的印章，是我偷拿來蓋的。」（許承傑，2020，01:39:12）

「因為你們外公，擔心我沒有娘家可以依靠，所以才會說是你爸。」（許承傑，2020，01:39:35）

「這件事情，我說出來，我就不欠他了。」（許承傑，2020，01:40:08）

夫妻溝通問題是多方面且每個人都不同，個體洞察到溝通不良的因素，行為就會產生改變（Mahaffey & Wubbolding, 2016）。林秀英在得知丈夫當年是為了保護她而不是要拋棄她，內心充滿難過與後悔，選擇講出心中長久以來的秘密，終於解開心中的束縛，放下過去的怨恨，進而學習滿足自我愛與被愛的需求，看見自己的資源、力量、愛的能力與生存尊嚴，從而做出有別與以往的選擇與行為，除了滿足愛與歸屬感需求之外，也滿足自由需求。曾端真（2001b）提到「選擇理論」強調內控心理學和需求關係，藉由學習如何選擇，

可以使生活更好。林秀英選擇成全丈夫與蔡小姐的愛，不出席丈夫的告別式，並且讓蔡小姐以配偶身份送別丈夫，也在收藏20多年的離婚協議書上簽名，讓孫女連同丈夫的物品一起燒化，象徵切斷與丈夫的連結，因為理解丈夫的需求，在保有自己的需求下，也滿足了丈夫的需求。女兒們也理解母親心中的苦痛和為難，一切看似失去，其實卻是滿足了愛與歸屬感需求和自由需求。

肆、結語

第一次學習到現實治療理論中的五大需求，腦中就浮現曾經令人感動的電影「孤味」，女主角林秀英覺得自己人生不順遂與不快樂，是來自於嫁給好賭、好色與不負責任的丈夫。在早期台灣傳統父權社會中，倘若女性遇到不負責任的配偶，一方面需要一肩扛起經濟重擔，一方面對於丈夫外遇必須忍氣吞聲，甚至還要為丈夫處理大大小小的金錢債務。在這樣的社會文化下，生活只為了養育子女，女性往往必須壓抑個人需求，優先滿足家庭與子女，這也導致內在需求之間產生衝突，使她們的選擇看似矛盾，卻深具其時代背景的脈絡。五大需求是現實治療的基礎，也是個體行為的原則，即便是嬰兒和老年人都會試圖控制或塑造他們周圍的世界，以滿足內在驅動力，隨著個體的成長，會發展出自己獨特的特定需求（Wubbolding, 2011）。因此本文企圖從「孤味」這部電影出發，透過現實治療理論的五大需求，我們可以更深入地理解《孤味》主角林秀英的生命歷程。她的一生充滿掙扎與犧牲，從年輕時為家庭付出，到晚年仍受過去創傷影響，她的行為與選擇正是內在需求與外在環境互動的結果。同時，也希望讀者透過這一篇文章，能



進一步的去了解，個體的行為是內在需求之間產生衝突，為了滿足內在需求，所做出的選擇，而每一個選擇都是反應了當下最深層的渴望。電影中大女兒說過一句話：「人真的很奇怪，明明知道是有害的，還是繼續去做。」人的行為往往來自內在需求的驅動，即便明知可能帶來痛苦，仍可能無法輕易割捨。現實治療強調，每個人的選擇都是為了滿足內在最深層的渴望，而理解這一點，能幫助我們更有意識地為自己的行為負責，從而掌握人生的主導權。

過去我們都會認為人生的不幸是他人造成的，但實際上，人生中不論是「幸」與「不幸」都是自己的選擇，而我們要學習為自己的行為負責，就能脫離不幸的生活，活出滿足我們需求的人生。然而，在運用現實治療理論來理解個體的需求與選擇時，我們也應注意社會文化在其中所扮演的重要角色。個體的選擇並非完全獨立於社會脈絡，而是受到文化、家庭與時代背景影響。因此，當我們試圖透過此理論來分析個體行為時，應同時考量社會文化對需求形成與滿足方式的影響，以獲得更全面的理解。

參考文獻

林姿慧 (2010)。勇氣與責任的相遇—從敘述與現實治療談起。《諮商與輔導》，297，34-37。https://doi-org.libers.fgu.edu.tw:8443/10.29837/CG.201009.0013。

林昱傑、吳麗佳、蘇敏倩 (2018)。從夫妻溝通談婚姻衝突之教育介入。《家庭教育雙月刊》，76，49-56。https://www-airitilibrary-com.libers.fgu.edu.tw:8443/Article/Detail?DocID=18169651-201811-201812040013-201

812040013-49-56。

孤味 (2025年6月11日)。在維基百科。https://zh.wikipedia.org/wiki/孤味

許承傑 (導演) (2020)。孤味 [電影]。彼此影業股份有限公司。

張傳琳 (2003)。現實治療法理論與實務。心理。

曾端真 (2001a)。從現實治療到選擇理論 (上)。《諮商與輔導》，187，20-25。https://doi-org.libers.fgu.edu.tw:8443/10.29837/CG.200107.0005。

曾端真 (2001b) 從現實治療到選擇理論 (下)。《諮商與輔導》，188，27-32。https://doi-org.libers.fgu.edu.tw:8443/10.29837/CG.200108.0003。

黃莉雅 (2013)。以現實治療理論觀點談國小學童同儕衝突之處遇。《諮商與輔導》，325，36-38。https://www-airitilibrary-com.libers.fgu.edu.tw:8443/Article/Detail?DocID=16846478-201301-201303060018-201303060018-36-38。

黃雅偵 (2014)。淺談關係與親密關係。《家庭教育雙月刊》，49，44-46。https://www-airitilibrary-com.libers.fgu.edu.tw:8443/Article/Detail?DocID=18169651-201405-201406180009-201406180009-44-46。

葉百玲 (2011)。淺談夫妻婚姻衝突之婚姻教育介入。《家庭教育雙月刊》，32，58-68。https://doi-org.libers.fgu.edu.tw:8443/10.6422/JFEB.201107.0058。

葉書涵 (2020)。以現實治療概念探討年長者基本需求之滿足。《諮商與輔導》，420，11-14。https://www-airitilibrary-com.libers.fgu.edu.tw:8443/Article/Detail?DocID=16846478-202012-202101210018-202101210018-11-14。

鄭淑君、郭麗安 (2008)。夫妻婚姻滿意



- 度與其獨生子／女三角關係運作之分析研究。《教育心理學報》，40(2)，199-220。https://doi-org.libers.fgu.edu.tw:8443/10.6251/BEP.2008.0304。
- 謝時 (2018)。現實治療運用在配偶外遇婦女團體。《諮商與輔導》，390，2-6。https://www.airitilibrary-com.libers.fgu.edu.tw:8443/Article/Detail?DocID=16846478-201806-201806120015-201806120015-2-6。
- G. Corey (2024)。《諮商與心理治療：理論與實務 (五版)》(修慧蘭、余振民、王淳弘、江文賢，譯)。雙葉書廊。(原著出版於2023年)。
- Arab, A., & Khodabakhshi-Koolae, A. (2022). The magic of WDEP in reality therapy: Improving intimacy needs and personal communication in married males. *European Journal of Psychology Open*, 81(3), 97-103. https://doi.org/10.1024/2673-8627/a000029.
- Brickell, J., & Wubbolding, R. (2000). Reality therapy. In S. Palmer (Eds.), *Introduction to Counselling and Psychotherapy*, 292-303. Sage. https://books.google.com.tw/books/about/Introduction_to_counselling_and_psychoth.html?id=W50Vgru6WH0C&redir_esc=y
- Corey, G. (2011). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. (9th ed.). Brooks/Cole.
- Glasser, W. (1998). *Choice Therapy: A new psychology of personal freedom*. Harper Collins.
- Mahaffey, B. A., & Wubbolding, R. (2016). Applying Reality Therapy's WDEP Tenets to Assist Couples in Creating New Communication Strategies. *The Family Journal*, 24(1), 38-43. https://doi.org/10.1177/106648071561657.
- Peterson, A. V. (2000). Choice theory and reality therapy. *TCA Journal*, 28(1), 41-49. https://doi.org/10.1080/15564223.2000.12034563.
- Shafiabadi, A., & Farzad, V. (2015). The effectiveness of Reality Therapy on the improvement of couples' family functioning. *Archives of Hygiene Sciences*, 4(3), 120-127. http://jhygiene.muq.ac.ir/article-1-146-en.html.
- Wubbolding, R. E. (2011). Reality therapy/Choice theory. In D. Capuzzi & M. D. Stauffer (Eds.), *Counseling and Psychotherapy: Theories and Interventions* (6th ed.), 311-314, Wiley. https://books.google.com.tw/books?id=XDHYCwAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=zh-TW&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false
- 投稿日期：2024年05月20日
第一次修改日期：2024年07月13日
第二次修改日期：2025年03月23日
通過日期：2025年04月23日

