

松高輔訊

111 年 03 月 24 日 第 316 期

松山高中輔導室編印

覺察你的人際相處情形-

身為「好人」，我的那些內心小劇場

他說，我想讓別人與我相處時感到輕鬆。

她說，我覺得受傷的人際經驗總次次重演。

你說，我不喜歡與人對話過度小心的自己。

每個人好像在日常生活裡都戴著面具，面對家人、面對朋友、面對師長時，便套上你覺得符合情境的面具。可往往，我們也都渴望能找到看見自己面具底下的人。

今天我們將以不同角度，發現身為「好人」常常會出現哪些擔心，以及可以用怎樣的思考方式重新看待問題。

待你看完本文再好好的詢問自己：你，是我口中的「好人」嗎？你，有好好照顧自己嗎？

輔導教師 蔡叔聿撰寫



“我總感覺自己無法真實與人相處”

大部分的人認為，正向的情緒表現有益於我們在關係中的相處。這樣的相信造就某些人會慣性成為群體中的開心果，但在他的笑容底下，卻藏了許多不為人知的空虛。一個陪笑卻不會累的方式，就是讓自己成為不裝笑，真實笑臉迎人的人。當一個真的開心的人有很多方式，以下提供兩個方法給各位參考：



看見他人的優點，對對方抱持感恩的心

沒有人應該要對你做到什麼。所以當今天身邊有人願意給予你關心，或跟你一起完成工作，這都是值得你感謝他的小地方。當你對他有了感恩，你自然而然也會透過語言或非語言的形式，散發出親人的感覺。



願意與他人分享自己的真實感受

習慣整理好自己才與人互動，這是種對人的貼心，除了是不想要把負面的想法或情緒加諸在他人身上，也或許是擔心別人會對這樣的自己有不好的評價。但是這很有可能阻礙你：



宣洩情緒



讓人瞭解更全面的你的機會。

有時候就是要冒一點險，把更多面向的自己呈現出來，或許在你這樣嘗試的時候，你會發現他人不僅僅聆聽了你，還聽懂了你。當你不覺孤單，你或許就有機會往更完整的自己前行。



“同學與我在不同頻率上漫遊，但我卻不曉得如何表達我的不滿或想法。”

我們都希望分組時能是一群志同道合的人聚集起來，但現實往往是以以下：大家只是偶然碰在一起，以個性或價值觀自然形成的分組活動往往不常見。即使是自己同班的朋友，也是因為剛好出生在同一時期、考到同一個分數，所以集中到同一個班級。這某程度上來說，並不是我們選擇了關係。所以你可能需要耗費一定心力與時間，與自己頻率不對的朋友相處。這往往導致在你結束對話後會覺得很耗能，好似自己的力氣已被用盡，卻找不到相處時的意義，感覺彼此間沒有好好的交流跟建立信任關係。

是阿，硬逼自己與頻率不對的人相處，有時候只會感覺自己失去自由，但你感覺自己找不到一個好的理由，與他們談論這個現象。於是乎你不斷的在關係中扮演「好人」。討好別人，安撫別人情緒成為你的習慣，所有的衝突只發生在你的內心小劇場中。而你對外，時常呈現出平和的面具。

可持續扮演「好人」，很難擁有真正深入而有意義的關係，因為你會不斷的符應他人需求。



“我發現我無法擺脫討好人的習慣！”

有討好人傾向者，習慣將衝突視為負面的象徵，因此為了避免人與人之間的摩擦，「好人」會將迎合對方視為解決方式。但這樣的傾向下，「好人」可能會發現自己對於事情往往沒有自己一定的看法，面對需要表態的時候會以「我不知道」或是圓滑的方式模糊說詞。

不過度害怕自己與他人對立，是好人脫離互動窘境的第一步。這不是說要你懂得與人吵架，而是與人溝通時，訓練自己不在第一時間將就事論事的討論氛圍視為關係破裂的徵兆。在對話的過程中你可以展現你的善良、你的同理，但是當對方踩了你的底線或是讓你感受不舒服時，為自己說話就是必要的了。

你展現了你的堅持跟個性，別人也才了解怎麼跟你互動才是合適的。



-學會拒絕，你並非關係中的受害者-

過去我有個朋友哭著對我說：「我覺得自己常常是關係中的受害者，我明明都這麼的為他人著想，為什麼他們還得寸進尺？這個世界好不善良。」他泛指的是自己的人際關係/工作關係，而他不解的，是為什麼在這麼多的場域裡他總是碰到相似的狀況。



Why it's me?



一而再，再而三地碰到這狀況著實令人傷心挫敗，但這也反映了一個狀況：當你總是當一個極端的「好人」，而不懂得拒絕或表態你的真實想法，別人也就認為他們的所作所為沒什麼。他們或許不會在第一時間了解到：喔~原來這樣做對你來說是一種傷害甚至是攻擊。

你的順從只會換來彼此表面假好，而非成就交心的朋友。此外，很有可能隨著年紀漸增，你在習慣「順從他人」的思考模式後，就停止更高層次的思考了。所以如果有能力學著為自己的權益發聲，then just give it a try.



-善良並非逆來順受，

而是看見他人立場卻不失去個人想法-

我們自小就被教導要成為善良的人，但你有想過善良對你而言是什麼意思嗎？

很多人會混淆，認為本文中所述的「好人」就是善良的人，但實質上這篇文章所提到的「好人」習慣逃避，避免與人真實接觸，這是為了防止自己遭到人際的傷害。這與善良的意涵相去甚遠。我們可以同時善良，也同時強悍；同時同理，也同時勇敢表態。

如果你選擇勇敢溝通，但對方卻沒有給予你一定的尊重或理解，那他目前或許不是一個適合的友伴。



-敢辨識不健康的關係-

-也擁有接受關係結束或接受關係淡化的勇氣-

延續上面所述，你今天已經嘗試表達，但對方卻不將其視為重要，那你可要好好思考，是自己的表達方式太拐彎抹角？是自己用詞不當？還是其實是對方不夠成熟到可以跟你好好經營關係？

如果是最後一種，請在詳加確認後，要有能力看見事實，不要委屈了自己成為沒有必要的「好人」。

good

-無論你做得多好總是可以有挑剔的地方-

被他人討厭或是挑剔是我們一輩子都會面臨到的事實，但往往我們在意他人的眼光會促使我們放大這個感受，而把別人對我們的評價視為自己的價值。可親愛的，別人喜歡你或稱讚你都僅是額外的獎勵，你喜歡自己，看得起自己才真正值得追求的珍寶。別被世俗眼光綁架給綁架了，它帶給你的好處可能不是真實對你有益的良藥。

看完本文你/妳有什麼關於人際上的心得，或對於松高輔訊的內容有所建議，都歡迎在以下表單連結中告訴我們！讓我們一起交流真實想法！

