淡江時報 第 1175 期

關於人際互動中的心裡疙瘩，我能怎麼排解？

心靈花園

／吳信安（諮輔中心全職實習心理師）

在每個人的生活當中，時時刻刻都扮演著不同的角色，像是一個學生、朋友、女兒/兒子、學生、伴侶……等，當身在一個人數眾多的團體中，會面對許多的人際關係相處上的抉擇。在我們的文化及教育當中，鮮少有機會認識及表達我們的感受。所以當身在群體時，要表達自己的想法及情緒往往是困難的，會擔心被誤解為是「愛生氣的人」、「情緒化的人」。但當在人際中，碰到讓我不舒服的事情，有疙瘩的時候可以做些什麼呢？

了解自己的心理界線

每個人的界線都不同，要怎麼了解自己的心理界線呢？我們先要觀察的是自己的情緒及感受。當他人越線時，我們會感覺到的「不舒服」或是「勉強」，是我們常常忽略、不去注意的。大家可能都曾有告訴自己沒關係、小事情而已，或是說服自己一下子就過去了的經驗。但當這些感受提醒著我們，他人已經跨越心理界線了，就算不理會但在相處上心理難免有些疙瘩，在不舒服的感受累積後導致相處上有些變質，而這時候我們就要重視感受及了解，才能好好的調整。

接納、理解自己感受

當我們時常被提醒要尊重他人時，也要我們尊重自己的感覺，當我們是生氣的，難受的，可以試著理解是什麼讓我不舒服，在互動中感覺到的勉強有什麼緣由，又能細分出哪些情緒。

可以用書寫的方式，記下有什麼事件，用客觀事實方式記錄(對方說的某句話、語氣、或者做出的行為……等)，導致我有什麼樣的情緒(生氣、無奈、難過……)，以及我所期待的是怎麼樣的方式互動(我希望……)。

說出「不舒服」不代表我是難相處的人

在華人文化當中，時常會要我們當個「好人」，將感受擺在一邊，認為順應著團體是好的，但我們表達的目的，是希望雙方關係能夠變得更好，消除彼此的疙瘩，及避免為不舒服導致雙方漸漸疏遠，並且在溝通後，劃出雙方的心理界線，讓相處是能夠更舒服、自在的。

我可以怎麼表達自己的感受、看法？

溝通時善用「我訊息」代替「你訊息」。表達自我感受（情緒）、客觀事件及期待

，就事論事方式表達。有時我們會有所擔心，及在意他人想法，但表達(說出)感受及情緒，不代表是表現其情緒。當我們有所擔心時，可以釐清自己的擔心，是不是對有情緒是否定的，能將批判的想法記下來，持續的理解，而練習接納自己的情緒。

尊重自己與他人的心理界線

當我們允許自己的感受、勇敢表達自己時，是能夠與他人劃清界線、讓相處變得更自在的方法，有時會認為就算講了也不會改變，且在群體或是與重要他人的關係中，要突然的改變相處的方式，踏出第一步的確會是困難的，我們都會有需要時間釐清、調整的時候。如果有任何的疑問，及想更多的自我了解、探索人際關係，可以預約諮輔中心的諮商，也能來信諮輔中心的心理健康操函件諮商信箱，同時在學期初時，諮輔中心會有不同主題的團體活動，希望能來參予並且有所收穫。