

『人際必修課』

邱馨慧諮商心理師

心理學家阿爾弗雷德·阿德勒曾說過：我們必須讓人們徹底了解自己有能力面對困境、解決生活中的種種問題。唯有如此，才能培養出自信；也唯有自信，才能克服自卑感。有時最難走的路，才是最直接的路。

人際關係無論在職場，抑或是校園都是相當重要的課題，牽動著我們生活中的每個部分。然而每一段關係中，即使對象是最親密要好的家人朋友，都很有可能讓關係產生壓力，使自己心理感到不舒服，但又不能明說，造成內心糾結的困擾，進而影響著心理健康。

現代通訊軟體的便利性，在訊息的接收上，多了許多不確定性，解讀別人想法，成了現在最常做的事情，例如：發給對方一個訊息，總是期待對方能朝自己預期的回覆，但等了又等，換得『已讀不回』，心中的小劇場已經開始上演，已讀代表看見了，不是嗎？還是不開心？我應該沒有寫錯什麼吧？

「過度解讀別人的想法」，經常在我們生活中出現，別人小小的舉動，在自己心中被無限放大，促發著對人際關係的不信任，然而就像已讀不回可能只是對方一時疏忽，許多人際交往間的互動也可能只是無心之過，我們總為了一點小事想太多，造成人際關係成為壓力。因此『面對面交流』核對彼此的想法，應該是最好的方式，電話交流缺少當面觀察的機會，全靠聲音傳達信息、短信交流，只有文字，連聲音都沒有又該如何觀察呢？如果使用匿名的社交媒體進行交流，溝通管道就更加狹隘，很容易產生誤會，甚至更多的影射，越少表達就越不知道該如何表達。

你是否內心也有這句話的想法，『對待別人的事情，只要我努力付出，別人會因此感到感激，而他之後也會同樣這樣對我，不是嗎？』，只是別人是別人，不完全是你，無法同等要求別人，而只要你心裡開始有「期待回報」的念頭，就代表你做得過度認真。然後別人也很可能因你的過度期待回報，而感到有壓力，與你漸行漸遠。可日常生活中，因為生活壓力的來源不同，我們常常會把他人的需求放在自己之前，可能是為了聽朋友訴苦，或是幫助需要的同事，但當這些行為讓我們感到負面情緒，自認為身為朋友該有的表現，忽略自己的感受，選擇默默忍耐，回過頭發現自己的情緒滿溢，無處可說，日漸痛苦。其實你也不好過，不是嗎？那你又該找誰說呢？累積的不只是別人的苦，更是加深自己無處可說的痛苦。

人際關係的課程就是一個了解自我的過程，了解自己才能夠知道困境之因，突破困境需要勇氣，而不是因為困境而自我放棄。尊重每個人對於自我生活的風格的解讀，因而產生包容，但也因包容接納了自己原本的執念，我們都在不同的生命經驗中，而看見自己的成長，生長的樣態，由自己決定，成為什麼樣的人。