

長善

人際關係專刊

你是一個重視朋友的人嗎？當你遇到麻煩或困擾時，最常尋求幫助的對象會是誰呢？研究發現，最受青少年重視的十項價值觀中，友誼排在第三名。青少年時期的友誼強調互相信任、情感依賴，分享內心世界。朋友在一起不只是活動，而是分享個人想法；當朋友不能彼此分享時，更會帶來壓力和沮喪。

青少年常見人際關係衝突情境

以下幾個在青少年同儕關係常發生衝突的情境，不知道遇到這些情境發生時，你會如何化解或因應呢：

1. 課業報告、活動分組落單

不論哪個階段，只要在群體生活中，難免會遇到落單的狀況，並非全然是自己做錯、或自己不夠好才發生這個狀況。學習以中性角度看待事件，嘗試將「事件」與「自我價值」脫鉤，理性看待，梳理可能性與解決方法，試圖說出自己的感覺與看法，了解內心真正在意的是什麼。



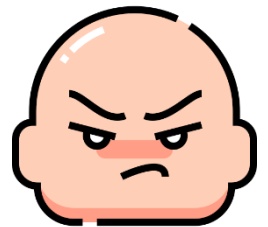
2. 過度討好、迎合同學或是團體

當發現少年有這樣過度討好或迎合的行為時，先別急著焦慮，或許他們正經歷一段社交挫折中，正在學習「交朋友是一種選擇」的過程。不只是對方，少年自己同樣有可以選擇的權利。鼓勵大家多接觸各類型社團、營隊等非班級為單位的同儕團體，選擇和自己更合得來的朋友群。



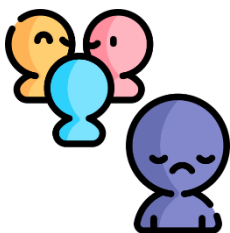
3. 過度羨慕他人而影響、改變自己

想想在「羨慕同儕」當下，感受到的情緒是什麼？學習向內探索，找出比較行為背後的心情，釐清「對現在的少年而言，什麼才是最重視的事情？」更為重要。「比較」本身沒有對錯，而是要避開的是落入不正確的比較心態，進入惡性循環，不利於青少年身心發展。



4. 排擠或是被排擠

不論你今天是當事人或旁觀者，都需要了解到：「有時候並不是你不合群，而是同學們必須要透過『某種方式』來表達他們是一國的，其一的表現方式便是『排擠』」。透過正確觀念傳遞，培養觀察力與同理心，成為未來社交經驗的養分。



資料來源：曾雅婷（2017）。淺談青少年情緒管理與人際互動之關係，臺灣教育評論月刊，6(6)，176-180

排擠 vs 關係霸凌

如何辨認關係霸凌？

事實上，很多霸凌事件的一開始，多半只是「兩、三個人對一個人」的「微排擠」而已，如果能搶在狀況惡化之前防微杜漸，就能避免成為關係霸凌。關係霸凌是非肢體暴力的霸凌，透過詆毀、傷害他人，或操縱他人的人際關係。關係霸凌是重複的（不是偶發事件）而且在加害者與受害者之間存在權利不平等的現象。

關係霸凌包含

- 負面八卦或謠言
- 惡意的評語
- 社交孤立的行為
- 以傷害對方為目的的挖苦
- 長期忽視某人
- 操縱，例如搜集被害者的隱私並散布於眾
- 網路霸凌



關係霸凌經常發生的時機，包括：下課時間、午餐時間、校車上或網路上。負面的謠言、惡意的評語可以經由簡訊或社群媒體快速散布，受害者經常沒有喘息的機會，因為網路時代的霸凌永不消停。

關係霸凌是經過設計的，因此難以察覺。惡意的言論可能在走廊或是社群媒體上散布，可以輕易避過老師的耳目。當青少年使用社群媒體不受限時，發表惡意評論或用訊息騷擾同儕是很容易的。惡意的孤立表面上看起來像是朋友圈的改變，但其實是故意隔離某人的策略，例如玩遊戲時不讓某人加入、吃午餐時不讓某人坐在一起。

以下區分三種在關係霸凌中的角色，希望大家都不要落入其中的角色中：

受凌者(大雄型)：

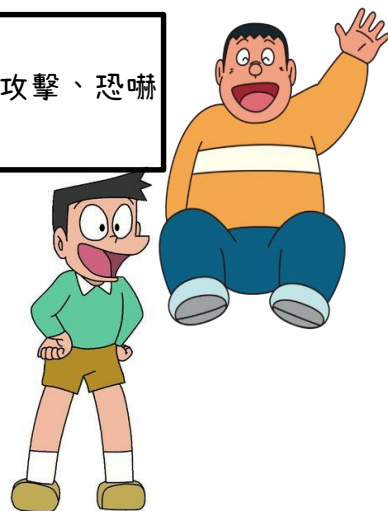
主要被欺負對象，這些人長期被欺負下，對身心健康及發展會有深遠影響。

霸凌者(胖虎型)：

一個在學校或團體中不停對其他同學或特定對象進行傷害、攻擊、恐嚇威脅或刻意排擠的人。

旁觀者(小夫型)：

任何一位知道霸凌正在發生的人，旁觀者「看熱鬧」的心態，會鼓勵、協助霸凌者進行傷害性的行為。



！關係霸凌也屬霸凌行為的一種，學校依規定要召開霸凌因應會議切勿以身試法，不要排擠或攻擊別人。

辨別有毒的人際關係

或許我們都曾經在人際關係中表現出不恰當的行為與態度，傷害了許多情感交流或是潛在合作的機會。究竟，在人際關係上，哪些想法或行為會讓人躲得老遠、被貼上「絕交」的標籤？



1. 以為所有事情都是針對自己而來

人們經常被周遭的議論與旁人的眼光所影響，認為所有的批評都是針對自己，導致被無意義的抨擊而沮喪一整天。這是常見的錯誤行為，甚至是人性很難避免的特質。這些人每天總有演不完的內心戲，家人的一個動作、朋友的一個眼神、同事的一個笑話，都被認為是針對他而來。這不僅自己過得很累，對別人也會造成很大的負擔，因為對方一個無意間的行為，都可能被你當作展現敵意。人際關係中許多的誤會與傷痕，都是因為我們以為別人是「對人不對事」，如果你也有類似的情形，可以先仔細想一下，不用把一切事情都看成針對你而來。

2. 滿懷消極想法



沒有人喜歡和充滿負面能力的人相處，職場與生活上更是如此。當一名上班族總是訴說著工作上的不平等、面對客戶所遭遇的輕視，又或者執行上的諸多不順遂，這些悲觀想法，會快速產生人際關係的反感。悲觀是一件事，而長期困在消極想法中無法走出來又是另一件事。凡事都有一體兩面，在處理問題時，不應該只看見負面的方向，否則偏激的情緒，將只會讓眾人遠離，留下自己孤軍奮戰。

3. 視自己為受害者



這樣的人最多，他們會永無止盡的抱怨，越抱怨越覺得自己是受害者。這其實是很不聰明的行為，因為老是把自己當成受盡委屈、壓迫的受害者，會讓人更無力去抵抗工作，也讓自己深陷卑微的內心處境，久而久之，自信少了、笑容不見了，然後就默默從眾人的朋友圈淡出，所以，別再抱怨了。

4. 缺乏同情心



不要懷疑，這是所有人際關係中最讓人討厭的一種。如果有個人整天擺出一副「與我何干？」的態度，是不是真的很讓人厭惡？甚至，由此態度延伸，這樣的人，多數也特別擅長在背後捅人一刀，因為在他眼中只看得到自己，對他來說，出賣別人、在別人背後插刀也只是剛好而已，至於對別人造成哪些後果，真的就「與我何干？」碰到這種人，最好的辦法就是離他遠一點。

5. 情緒反應過度



每個人可能都有這種經驗，忽然被某人的暴怒、飆淚嚇到。無法控制自己情緒的人，可能連別人打嗝都能被激怒、排隊時的隊伍太長就開始不耐煩、同事一個小失誤就可以大吼大叫老半天。經常性的情緒失控，或許並不像表面顯現的那麼簡單，而且更重要的是，沒有人想要待在一顆不定時炸彈旁邊。

資料來源：◎經理人

https://www.managertoday.com.tw/columns/view/50785?utm_source=copyshare

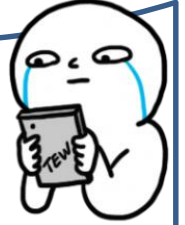
心理學家阿德勒說過：「你的煩惱都來自於人際關係」

我們在工作、人際交流、建立家庭的過程中，如果沒有與他人交流，是不可能獨自完成這些事情的。因此，在進行人生課題中發生的事情全都能轉換為人際關係的問題。想解決人生的煩惱，過著幸福圓滿的生活，維持良好的人際關係是不二法門。以下提供幾個讓人際關係變簡單的小技巧：

讓人際關係變簡單技巧 1：停止過度解讀

當送出的訊息被已讀不回，這時候你是不是就會開始猜測對方為什麼沒回訊息，而自動腦補一連串的原因呢？與其過度解讀，不如再以親切的文字關心，別讓自己一直處在焦慮的情緒之中。

已讀不回。



讓人際關係變簡單技巧 2：停止強顏歡笑

面對不適合的人，雖然我們無法避免與之互動，但仍可以保持距離，不勉強自己與他們為伍，體認到我們不必與所有人都當朋友。

讓人際關係變簡單技巧 3：停止不好意思

重視自己的感覺，不為了其他人的想法而忽略自己的感受。生活中，我們把別人的需求放在自己之前，可能是幫助需要的同學、聆聽別人的訴苦，但這些行為會讓我們感受到負面情緒，與其默默忍受，也要正視自己的感受，也要適當婉拒對方。

讓人際關係變簡單技巧 4：停止逼迫他人接受意見

人際關係中，溝通技巧也是很重要的一環，若有好的互動彼此關係能更加穩定，如果溝通不良，關係也難以維繫。表達自己意見時，也記得聆聽對方的意見，讓溝通成為雙向的。



讓人際關係變簡單技巧 5：停止先答應再說

遇上不想去的邀約，或是不想做的事情，你會當下直接拒絕，還是會因為不知如何開口說「不」，就決定先答應再說呢？如果答應之後會讓自己陷入不愉快，不如一開始就下定決心拒絕，別再勉強自己接受。

