

關係會傷人？ 貼近自己，作一個真實表達的人！

諮商輔導中心

諮商心理師 王資宜

102年5月1日

近期活動

總是很常聽到，我們對越親近的人越容易失去尊重、總想控制一切，於是我們就在不知不覺中用自己的”利刃”傷到了身邊最愛的人。關係似乎是人生一直在學習與成長的課題之一，前一秒鐘我們與對方還感到開心、下一秒鐘又容易在關係中受到傷害、挑戰自己的安全感。我們與他人的互動，總是處在於一種期待又怕傷害的雙人舞中…

還記得關係最早期的時候，那種感覺嗎？當你看到每個小嬰兒的時候，妳真的會驚訝於每個嬰兒不同的表現方式。每個孩子皆有屬於自己的身心氣質與狀態，但同樣的都在表現一樣的需求：需要主要照顧者(如父母)滿足他、供應他的需求！因此人們最早的關係源自於嬰兒時期——我們與主要照顧者的互動。一開始小嬰兒所感受到的是自我的世界，她們並不清楚主要照顧者也有其身心狀態，隨著生命漸漸發展的過程，孩子才慢慢學習到所生活的世界是由許多不同的「我」組成，才開始感受到除了自己之外，還有許多跟自己一樣有情緒、有思考、有需要的人存在。從這些生命經驗與早期互動關係的發展過程，孩子內化了自己與他人互動的模式與信念，也發展出自己的一套人際互動模式與自我價值。

班級輔導（三）

時間：5/2(四)10:10~12:00

參加班級：

四工二甲、四工三甲

四流二甲、四流三甲

四機二乙、四機三乙

四機二丁、四機三丁

地點：各班教室

輔導股長培訓講座（三）

時間：5/2(四)10:10~12:00

講題：生涯發展

講師：陳月娥 老師

參加對象：各班級輔導股長及

四休一甲、四企一乙、四機一丁

地點：圖資館 6F 國際會議廳

班級輔導（四）

時間：5/9(四)10:10~12:00

參加班級：

四工二丙、四機三丙

四化二乙、四化三乙

四冷二乙、四冷三乙

四企二甲、四企三甲

四資二乙

地點：各班教室

但當我們與他人從不同的關係經驗中長大，我們會發現與他人互動相會後難免會發現經歷到許多混亂、不解、憂鬱與焦慮感，甚至是憤怒、難受的自我感受。若我們想改善關係的品質，希望自己擁有比較安全信任的關係，首先就要從『我』出發，探索、覺察自己曾受過去影響與塑造出來的互動模式，使得老是喜歡在關係中扮演某種的角色、擁有某種的價值信念與隨之產生的情緒等浮現出來，讓這些內心的衝突擁有攤開到意識層面的機會。

因此，『自我』提醒與關照有相當多的要素。筆者發現在現代的生活世界以及接觸學生的經驗中，有一大部分的人習慣當一個討好者，因為諸多的過去經驗使得我們害怕衝突，焦慮自己內心真正的聲音不被他人接納，因此我們習慣拒絕看見自己真正的需要或聲音，反而放大了別人對我們的要求與期待。面對習慣討好他人的互動模式，下列要素可以作為自我檢視與覺察的機會：

一、 在關係中~先看見自己的價值：

我們常常在關係中看不見自己了，因為我們看到的都是想從別人眼中看見的自己。透過不斷的對人付出，去期待證明自己的價值，然而這種交換，永遠都沒有滿足的一天。就像我們會聽到的『我在這盡心盡力，你怎麼一點都不感激我』。請好好靜下心來想一想，一個真正肯定自己價值的人，在關係裡面會是很安心且放鬆的，他相信自己，也不需要取悅對方，不勉強自己作為難的事情只是為了討好。如果你肯定自己有價值，那麼這份肯定就讓你在關係中成為一個有價值的人，不是為了對方活著、笑著、憤怒或害怕而已。

輔導股長培訓講座（四）

時間：5/9(四)10:10~12:00

講題：生命教育

講師：周凡 老師

參加對象：各班級輔導股長及

四景一甲、四冷一甲、四資一乙

地點：圖資館 6F 國際會議廳

輔導講座--進修推廣部

時間：5/13(一)19:50~21:30

講題：情感教育與親密關係

主講人：蘇真以 老師

參加對象：進修推廣部一年級同學

地點：國秀樓 B1 國際會議廳

班級輔導（五）

時間：5/16(四)10:10~12:00

參加班級：

四電二甲、四電三甲

四子二甲、四子三甲

四機二丙、四子三乙

四化二丙、四子三丙

四資三甲

地點：各班教室

班級輔導（六）

時間：5/23(四)10:10~12:00

參加班級：

四文二甲、四工三乙

四子二乙、四工三丙

四機二甲、四企三乙

四企二乙、四流三乙

四流二乙

地點：各班教室

二、 在關係中~表達與拒絕都是一種權利：

在關係中，我們並非要被發好人卡或是貼上好寶寶標籤，適時表達自己內心的情緒與需求；另一方面相信自己、也相信別人有拒絕的權利。如果你願意改變自己，開始學習著我們與別人都同樣的擁有拒絕的權利，在賦予人這個權利後你會發現，妳會尊重自己的拒絕、也尊重別人對你的拒絕。請不要把拒絕=不喜歡我=傷害我=痛，變成一種理所當然的公式。其實，拒絕真的僅僅是一種選擇，所以尊重別人的拒絕，也允許自己有拒絕與表達的權利。

現實生活的關係是多元與複雜的，而關係確實也一直在我們生活中用不同的樣貌型態出現在我們眼前。真實的人生需要的是一個真實清楚的個體，需要你開始跳脫完美關係的幻想、或是老像是在演一段重複上演的舞碼。當你越能夠靠近自己內在深處、鍛鍊統整自己的衝突，就可以越來越成熟的變成獨特的自己，每當關係駐足、離開、消失時，你都還能夠保有自我的價值！

團體心理測驗（三）— 人際行為量表施測

時間：5/29 (三)15:30~17:30

參加對象：自由報名

地點：團體研討室

班級輔導（七）

時間：5/30(四)10:10~12:00

參加班級：

四電二乙、四電三乙

四休二甲、四電三丙

四子二丙、四化三丙

四工二乙、四文三甲

四休三甲

地點：各班教室

參考書目：

1. 蘇絢慧著（2013）。其實我們都受傷了：在關係中療癒傷痛，學習成長。台北市：寶瓶文化。

