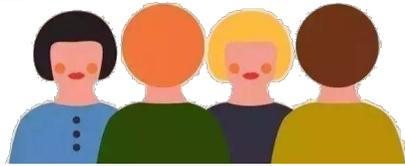




嘉新心泉

發行人：張家銘 編輯：黃佩儀

110年



11月

被排擠是我有問題嗎？人際關係中的排斥

✓被排斥會給人帶來怎樣的影響？

在各種負面的經歷中，「曾經被同輩群體所不容」是很容易被低估的。大人們有時認為這只是孩子間的小事，但事實上，它會帶來很多極端的憤怒、抑鬱、嫉妒以及悲傷。心理學家 Leary 研究了 15 起校園槍擊案，其中有 13 名都曾經經歷過被排斥。不被自己身邊的群體接納，會嚴重影響一個人的心理甚至生理健康。生理上來說，那些在社交中被排斥的人睡眠質量也更差，因為他們免疫系統的功能不如社交關係好的那些人。

✓有兩種人際中的表現與被排斥的經歷密切相關：

1. 對融入的極端渴望，為了歸屬感可以無限弱化自身的需要

在最初被排斥的經歷過去了之後，正是他們在那種環境中學習和固定下來的行為模式，教會了後來的人可以如何對待他們——是他們的不斷退讓令身邊的人覺得他們沒有需求，是忍受教會了別人可以不斷要求。

2. 憤怒，在人際關係中格外重視「控制感」，以及權力的較量

在遭受過被排斥的經歷之後，產生了長期壓抑的憤怒感。他們會變得有攻擊性，潛意識中試圖通過這種方式強迫別人對他付出注意力，同時重新獲取自己在關係中的控制力。他們可能表現出偏執、執拗，或者主動對他人做出徹底的拒絕，因為在先徹底拒絕別人的時候，他們感到了一種力量與控制感。

✓如何看待和應對被排斥的經歷？

1. 被排斥不是你的錯，它的發生有很大的隨機性

群體是盲目的。排斥可以在無數種不同的原因下發生。人性是很複雜的，既有極端的善，也有極端的惡，且兩種極端可以真實地、同時地在一個人身上共存。被排斥的你不是「不值得」的，而排斥你的很多人也並非「邪惡」的人。這樣想，既能減少自我的質疑和苛責，也能降低對未來人際關係的恐懼以及憤怒。

2. 培養對生活的合理預期

如果那些拒絕和排斥發生了，接受它，作為生活中不盡如人意的一個部分。一個對生活合理的期待能幫你更心平氣和地看待痛苦的經歷。痛苦本來就是生活無法回避的一個部分。

3. 意識到過去已經過去

意識到你不再是過去的你，你的環境也不再是當時的環境。你可以逐漸嘗試以新的方式認識新的人。

4. 如果你還在一個被排斥的情境中

當你還面臨著被孤立的痛苦情境時，應當尋求其他資源的支持。大多數時候，我們會把這樣的事情藏在心裡，因為感到窘迫和羞恥，不願意對他人提及；也可能是我們沒有足夠地重視這樣的痛苦。但事實上，這種痛苦是應該被嚴肅對待，並且向可靠的人求助的，父母，僅有的朋友，或者心理諮商師。

資料來源：womany 網站