

人我之間

心理健康與諮商輔導組 龔毅珊心理師

每個人，從一出生就啟動了與他人互動的機制，從家庭中的父母、手足為起始點，隨著生活可以拓展的領域逐漸擴張，與師長、同學、朋友開始建立起不同的關係，再經過個體性成熟發展而提高尋找親密關係的需求，陸續更增添與情人、配偶、小孩等對象的關係，就如同英國詩人 John Donne 在 Meditation XVII 中寫道「沒有人是孤島」，無人能夠在面對人之群島時置身事外、孑然一身。

既然我們出生至今經歷了多種樣貌的人我關係，我們早該身經百戰，且應當游刃有餘。但，事實是，即使來到了準成年的大學階段，多數人還是經常受人際所困，從心輔組歷年針對入學新生身心狀態篩檢的結果，以及求助學生的來談主題統計來看，人際關係的困擾一直都是名列前茅，也就是說，很多大學生面對其人際關係時都依然會有大小程度不一的困擾，可能是與家人、與同儕、或是與情人之間的相處上遭遇困難，而研究生則顯現出相當多師生互動的困擾，這到底是怎麼一回事呢？我們不都應該習慣與「人」相處了嗎？從以下幾位同學的經驗，也許我們可以稍微窺視其中的蹊蹺。

A 同學是大學新生，入住校園宿舍之後，逐漸發現自己與室友共同生活在一起是一件很辛苦的事，室友的種種生活習慣和自己相差十萬八千里，明明訂了生活公約輪流倒垃圾、清掃廁所，輪到室友時他們卻裝傻不做；都已經到了就寢時間，卻還在電腦前大聲敲著鍵盤，開門關門也不懂得力道輕一點，發出極大的聲響，原本以為可以和室友發展出哥兒們一般的情誼，結果卻是如此不堪，眼看著自己理想中的大學生活，從彩色轉變成黑白。某次導談時間，因導師一句關心的話語，沈積許久的委屈再也無法壓抑，只能不斷地哭泣……

B 同學好不容易終結了 20 年的單身身份，照理說應該很開心地和男友共創美好的回憶，但是發現自己卻經常處在情緒起伏的狀態，當初喜歡男友的溫柔體貼，如今看著男友對其他女同學也是如此，而擔心他們是否會擦槍走火；當初欣賞男友像個大男孩一般陽光有朝氣，每次總能為自己帶來歡笑愉快的氣氛，如今卻感覺男友對一些事物的看法過於天真樂觀，好像男友對未來和自己不夠謹慎看待，即使自己正憂愁著生活中的要緊事想找男友商量，卻好像總是被男友草草打發、簡單帶過，實在是令人生氣，但自己也不知道怎麼與男友化解這份矛

盾……想起校園心理師曾經到班宣導的記憶，於是就上網預約了心理諮商，看看能否有解決的辦法……

C 同學如願考上人人稱羨的研究所，還順利地進入所上優秀老師的門下，原本立下志願要在這間實驗室裡好好學習，最好還能產出一篇具有貢獻力的畢業論文，結果現在卻來到心理師的面前，表示他現在一點都不想進入實驗室，更不想看到指導教授。經過心理師的詢問，C 同學娓娓道來這段日子以來研究所的壓力實在太大，老師性格較為急性子，如果沒有立刻回覆老師或完成老師的要求就會在眾人面前責罵自己。另外，老師有些工作事項會經由大學長交代下來，但中間傳話過程顯然出了問題，某些指令在傳遞過程發生了扭曲或誤解的情形，但無法同時叫老師與大學長當面核對到底哪個環節出了問題，反而搞得自己在老師與大學長之間裡外不是人，且在學弟妹面前也抬不起頭來，萬念俱灰下起了逃避實驗室的心態……

從上述 ABC 同學的例子中，有看出一些端倪嗎？我們總以為既然同樣身為人，應該都有相似的經驗與學習，但事實上，打從出生後的成長經驗即因人而異，尤其是與主要照顧者——通常是母親的互動關係，經常為我們往後的人際關係奠定想法與行為的基礎，胎兒時期我們與母親緊密連結在一起，出生後開始進入分化的過程，對世界的觀點、對他人的觀點，是好是壞、是安全是危險、是對是錯，透過與母親等主要照顧者的互動經驗而逐漸成形，而隨著進入學校教育體系，多了與同儕、師長的互動經驗，更豐富了我們的人際網絡與互動模式。

理想上，若我們從小可以與父母建立起緊密又安全的連結，看待自己自然是較為自信，而且也更能夠充分探索外界，而看待他人也較為正向與彈性，但實際上要在每次親子互動中一直保持著如此完美無暇的紀錄，幾乎是不可能的事，何況有些父母本身的成長經驗可能是負向居多，要求這群父母做得到上述要求更是艱難萬分。即使成長階段不同的關係互動當中也能夠產生矯正性的經驗，但我們仍可能帶著那份內心潛藏的不安與他人互動，更形成一種自我驗證預言，加深了我們最早期對自己與對他人的印象。因此，當我們面對著人我之間的觀點與作為，總會隱藏著一些不安定的成份，例如下確定若堅持自己的主張，是否會換來對方斷絕關係的決定，而持續隱忍；當初受到對方

某些特質吸引，但因無法接受同樣的特質也會應用在他人身上，而產生自相矛盾的情結；害怕若自己向對方提出澄清的要求，可能會帶來不可承受的後果，而選擇逃避。

關係的特色絕非一朝一夕，故上述 ABC 同學也好，或者你自己遭遇到的人際困擾也好，都要有足夠的時間，進行自我檢視，了解自己在關

係當中常見的主觀詮釋為何，以及自己所期盼但卻又一直沒有被滿足的需求為何，才能以此為出發，試著以這份對自我的全新認知向對方發出溝通的邀請，也才真正有機會認識彼此在關係中真實的樣貌與期待，進而正式開啓關係當中的良性互動。