

## 選擇做對的事

心理師您好：

我很痛苦呢！

我來到這個研究室，剛開始跟大家處的還可以，後來有過兩次衝突之後，我發現他們會一夥兒會一起邀約出去吃飯，不再找我，其他人也慢慢的選邊站，實在是太明顯了，而且還會在我在場時，故意大聲喧嘩暗指我的不是；雖然有一兩個人不選邊站，仍私下找我出去吃飯，但每次進那空間，我就壓力很大，很難忍

住不生氣，前幾天他們故態復萌，一氣之下我踹了門，把門打壞，這是不對，但是我發脾氣，他們也應該要負責任才是，是他們惹我生氣的，他們也要為他們的行為付出代價啊，又不能全部只怪我而已，結果老師叫我去見心理師學習管理情緒，你評評理，你覺得我要負全部的責任嗎？

一個抱不平的學生，真理上

真理你好：

想必你心情一定不爽到極點，心裡覺得不被公平對待，特別當同學選邊站時，你一定更覺得孤伶伶的。這憤怒是正常情緒反應，憤怒情緒在生理上並不會累積，我們很難忍住，是因為刺激出現時，我們忍受的閾值下降，使得情緒很快升高。只是，我們每個人只能對自己的情緒負責任，無法要求別人對我們的情緒負責，起心動念在自己不在他人，以暴制暴也只是其中一個選擇，行動前，也需思考，每個行為必帶來後果（consequence），就像你投一顆石頭到水裡，激起的漣漪，產生的作用力，必也對周圍的人產生影響。

亞里斯多德說「發脾氣每個人都會，那是本能，但控制住情緒就是本事，那是後天學來的，卻是畢生的功課」，管理好情緒也就是成長的契機。

記得，對於回應方式，你永遠有選擇的；你也提到並非所有的人都如此待你，有一兩個人是中立的，看來仍有些客觀及包容在。

你可以做的事情是，在心理上，不用這麼急著要得到別人對你的認同，因為不認同者已有既定的偏見在了，我們也沒那麼大的力量可以立即改變他們；倒是把自己管理好，讓自己定睛在那一兩個待你不錯同學上，練習專注

在要完成的工作目標上，透過做好自己的本分，建立成就感，同時也讓別人對你刮目相看，欽佩的同時創造出機會，讓其他人主動靠近你，建立新連結。路遙知馬力，真的不急著一時證明什麼。

另外，可以透過寫日記，發現在甚麼狀況，自己容易被捲入憤怒情緒中，這份覺察，可以幫助你發現憤怒情緒升起時，當下，可以離開現場，出去走走，做做其他事情，或者在當下數到十，對自己說「自己冷靜下來！」憤怒情緒本身不是問題，有問題的部份，是在我們如何表達憤怒的情緒，如果你做某事只是因為很憤怒，通常你事後也會很後悔。我想從這次經驗中你也發現了。

「哈利波特」這電影裡的一個片段很能呼應你的狀況，惡人佛地魔越來越強大時，哈利非常的沮喪，校長鄧不利多告訴哈利「可惡之人，必有可憐之處」；同理，想想你的同學用不成熟行為搞小團體排擠你，你同學也只能以惡吸引惡，你不以惡回應，改以成熟方式回應，台灣一句古老諺語說「人在做天在看」，你選擇做對的事來回應，同時也是你在形塑你的品格。記得你永遠有選擇的，在這求學也只是你人生中的一小站。

心理健康與諮商輔導組吳淑真心理師



發脾氣每個人都會，那是本能，  
但控制住情緒就是本事，  
那是後天學來的，卻是畢生的功課

～亞里斯多德