



# 我好像被排擠了

文 / 林莉庭 (沐昕心理治療所諮商心理師)

圖 / 宇鄉



**怎麼辦信箱：**  
我最近在學校總覺得悶悶不樂。因為我發現，當我加入同學對話或班級活動時，其他人會突然安靜，或很快轉換話題，讓我覺得他們不歡迎我。

有一次，體育課和數學課臨時調課，但沒人告訴我，當大家開心的玩躲避球，我卻還待在教室裡，雖然後來

班導發現，帶我到球場，但我還是很難過。

還有，吃午餐時，同學通常會坐在一起談天，但我從來沒被邀請。

這些事讓我覺得被排擠，很擔心以後會越來越嚴重，想知道我是不是做錯什麼，又要如何融入大家。請怎麼辦信箱幫幫我。

小菲 敬上

## 精靈有話說

可以想像不被接納一定讓小菲寂寞又傷心，覺得沒人站在你這邊。有這種感受很正常，並不是你的錯，多數人成長階段會遇到類似的問題。以下提供一些建議，希望能幫助你改善人際關係。

· **建立小圈子：**有時候，想快速融入大群體十分困難，你可以先嘗試和某個你覺得比較友善的同學建立一對一的友誼。

## 精靈心法

心理學研究發現，「鄰近性」會影響交友喜好程度。鄰近性是指兩個人在空間中的靠近程度，人們通常較喜歡，甚至不自覺與鄰近性高的人互動，即「距離影

響關係」。

雙方自然接觸的機會多，所以較能順利發展關係，因熟悉帶來的信任感，會使友情更穩定，這說明為什麼坐隔壁的同學常會互為朋友。

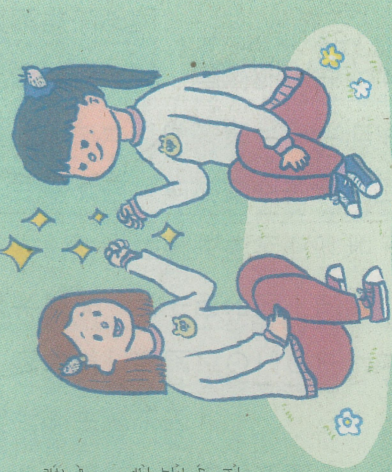
兩個人會比一群人容易深入交流，當你們的友誼穩固，再逐漸擴大朋友圈。

想找人做朋友，可以嘗試主動聊天，了解對方的興趣，同時告訴他你的喜好。

· **嘗試溝通：**如果你感覺被忽視或排擠，可以試著在適當時機，以平和、真誠的方式向同學表達你的感受，例如：「我發現你們好像突然停止話題，覺得有點困惑。發生什麼事？」或者「我感覺自己好像不大受同學注目，你是否有這種感覺，或知道原因？」

透過良好溝通，可以讓對方理解你的感受，並有機會改變彼此互動的模式。

· **尊重立場：**嘗試交朋友的过程可能遭遇挫折，比方，難以和某些人的價值觀吻合，或感覺自己與對方完全不同。



這時，提醒自己，每個人是獨一無二的，個性和愛好大不相同很正常，不必勉強自己迎合對方，強求不合適的友誼。重視內在自我，對交朋友保持耐心，相信你一定能遇到志同道合的朋友。

請記住，這些波折與經歷是成長的一部分。每個人有屬於自己的交友節奏，你並不孤單，無論年紀，許多人都正努力尋找知音。

相信隨時間推進，你會更清楚自己的個性，了解自己喜歡與什麼樣的人做朋友，祝福你展現自我，並獲得友誼。