



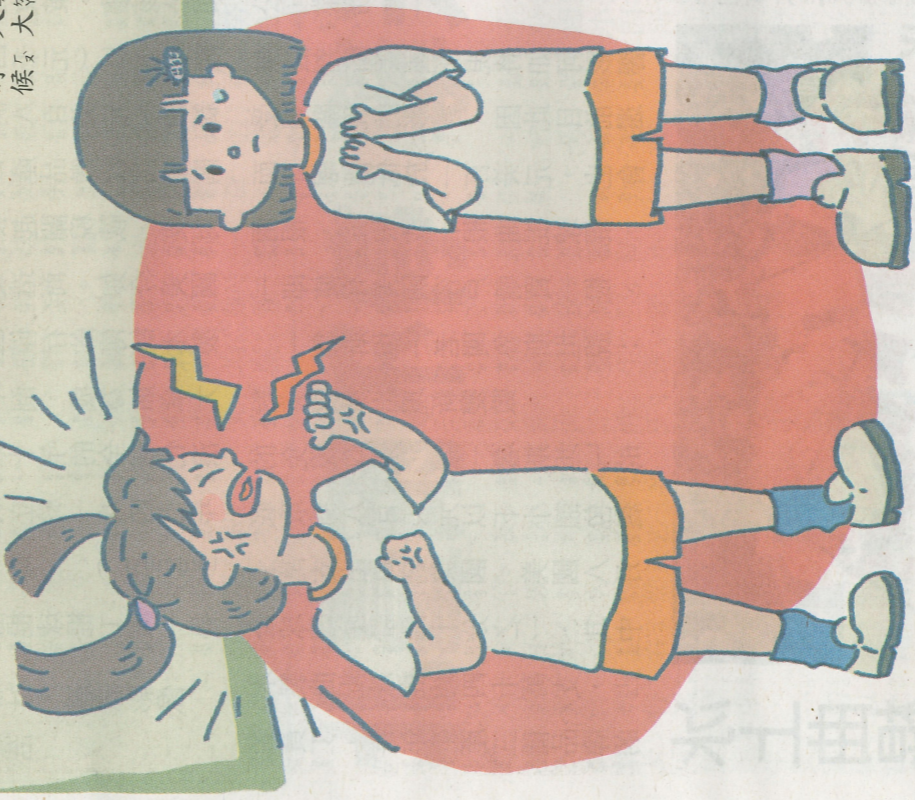
怎麼辦信箱：  
 我最好的朋友叫小喬，我喜歡和她談天，一起玩耍家家酒，在學校時幾乎形影不離。小喬心情好時很好相處，我們無話不談，即使沒特別做什麼事，也覺得開心，但她心情差時，卻像變了一個個人。  
 每次小喬生氣，會表現得很「霸道」，如果不順她的意，她不但爭強好勝，還會對人大吼大叫。我不喜歡這時候的小喬，但不理她一陣子，她又主動找我談話，好像什麼事都沒發生。  
 小喬這種以「自我為中心」的行為讓人很困擾，我希望與她和睦相處，怎麼辦信箱有什麼好建議嗎？  
 小茉 敬上

# 不想被當出氣筒

文 / 鍾心瑜 (臨床心理師)  
圖 / 宇鄉

## 精靈有話說

從這件事能發現，小茉是溫暖又貼心的人，不但對朋友十分關心，還擅長觀察，理解情緒，可以站在別人的角度思考，替對方著想。  
 相反的，小喬在「體貼他人」的能力上，得再多練習，雖然她可能不是故意的，但這種以自我為中



心思考的作為，的確容易影響人際互動。  
 小茉受到委屈，卻仍保持溫柔，值得稱讚，但請別過度忍耐，使負面情緒累積。如果小朋友發現自己已被這麼對待，可以嘗試以下的方法。

● 建立界線：與人相處有時可以適當「保持距離」，畫出隱形的界線，建立個人空間，就像泡泡，可以邀請他人進入，必要時也能隔絕一切，維護心靈安全。

● 學會拒絕：當朋友提出的要求讓你覺得干擾，甚至危害「泡泡」的存在，你可以溫柔且堅定的說「不」。

這麼做可以明確讓對方了解你的感受，也給他機會練習站在別人的角度思考。

你可以這麼說：「對不起，如果我真的那麼做，會覺得有點不舒服。」或「我不想對你生氣，因為知道你不是故意的，但你這麼說，讓我覺得有點難過。」

● 了解彼此：偶爾邀請朋友和你「合作」，比方討論分組報告，或玩雙人遊戲，協力破關。

合作的過程容易發現彼此

## 精靈心法

心理學上，成長過程做出以自我為中心的行為，是正常現象，這代表當事人還沒學會站在別人的角度看事情。

換位思考，建立「同理心



多元的面向，加深認知。與對方相處讓你舒服自在時，別忘了告訴他，你喜歡這種互動模式，讓他記住，並常練習這麼做。

想讓大家快樂的心意十分貼心，代表能高度同理他人，請繼續保有這種特質，雖然有時善意的種子生長較慢，需要時間在對方心中慢慢發芽，但請別氣餒。換個角度想，努力練習如何與不同個性的人相處，這樣的你，是最優秀的。

「小太陽」。