



### 怎麼辦信箱

# 是我太有正義感嗎？

文 / 劉芊宥 (臨床心理師) 圖 / 宇鄉

怎麼辦信箱：

我有個叫東東的朋友，他有一頭捲捲的頭髮，他說那是「自然捲」，可是一些同學常笑他是「爆炸頭」，體育課時會故意推他，綜合課時不願意和他分在同一組。

東東溫柔又善良，雖然表面笑笑的，沒反抗，但我覺得他心裡應該很難過。每次看到這種情況，我就覺得不舒服，卻害怕是我想太多，被說多管閒事，反應過度，變成下一個被嘲笑的對象。

怎麼辦信箱，我真的很想站出來幫東東說：「請你們別這麼做。」但又沒勇氣。這樣的，是不是正義感太豐沛，有點自尋煩惱呢？

小憫 敬上

### 精靈有話說

小憫願意把真實感受說出來，需要很大的勇氣，為了「是否挺身而出」糾結，更令人欽佩，代表你擁有溫暖、敏感的心。

在意別人的處境，思考怎麼做才對，不只是培養正義感，也是價值觀逐漸成熟的表现。提供以下參考建議。

● 思考正義：遇上不公

平的事，人們常猶豫該不該出聲，這時你可以問自己：「這樣的行為會不會讓人受傷，我在意的是什麼？」或「如果我是被嘲笑的人，會有什麼感受？」這些問題能幫你釐清事件全貌，促使你做出更符合自己價值觀的選擇。

● 付出行動：你可以用不同的行動方式表達關心，不一定得「大動作」反應，可以從小事開始練習。例如私下關心對方說：「你還好嗎？我注意到他們那樣對你……」

### 精靈心法

心理學家發現，人類的道德發展會隨年齡逐漸改變。從一開始只在乎自己「會不會被罵或被誇獎」

● 溫和表達：找班導師、輔導老師或爸媽談談，告訴他們令你擔憂或困惑的事。如果情況允許，可以說：「我覺得有人被這樣對待不太好。」這麼做有助營造更安全的環境和友善的學習氛圍。

● 尊重差異：每個人的特質不同，都是獨一無二的，無論外貌、膚色、性別或家庭背景，都應該被公平的對待。

如果你願意和被排擠的同學說話，一起行動，就是實踐正義的第一步，也是

能讓身邊的人學習以同理心接納不同的人。

● 合理判斷：當你替別人發聲，可能被說：「這不關你的事，別雞婆。」但「多管閒事」是不分對錯，胡亂干擾別人的私事；「見義勇為」則是當你發現有人因為不公平的對待被剝奪應有的權利時，仍願意伸出援手。

下次遇到類似的情況，先靜下心來，冷靜思考。當你在別人真正需要幫助時挺身而出，那就是正義。

到長大後懂得思考：這樣公平嗎，對別人有沒有影響？正義感會越來越完善。願替他人著想，分辨對錯，就是珍貴的開始。

