



文 / 蔡宇哲 (哇賽心理學總編輯)、李盈儀 圖 / 樹下繪本

# 獨處比較自在？開口社交更快樂



## 故事光影

下課鐘響，小明與強強都想踢球，余光卻瞥見新同學小宇獨自抱球站著。小明猶豫說：「我想邀他一起踢球，但如果被拒絕，那多尷尬……」小宇也期待有人加入，卻假裝低頭玩球，不敢開口。

直到球不小心滾到強強腳邊，才打破了沉默。強強招手喊：「一起來呀，人多更好玩！」小明也開心的附和說：「我剛才就這麼想！」小宇點頭加入。球賽結束後，笑聲化解尷尬。放學時，他們邀約明天再比一場！

▼你以為對方不想說話，對方可能也擔心你不理他。其實，人與人之間的互動，比想像中友善。

## 心理科學大解密

日常生活中，你可能遇過類似的情況，在營隊想認識隔壁桌的同學，或在公車想和朋友多說兩句，心裡突然冒出一個聲音：「算了，獨自安靜坐著就好。」接著，你低頭看手機或看向窗外，甚至閉眼假裝睡覺。

### 大腦低估互動的樂趣

美國心理學家埃普利做過一項有趣的實驗，他將通勤族隨機分成三組：聊天組：主動找旁邊的陌生人說話，試著認識對方。

獨處組：保持安靜，不與人交談，好好享受一個人的時間。

平常組：照原本的習慣，想怎樣就怎樣。

實驗前，大家都預測「聊天組」會最痛苦和尷尬；「獨處組」最自在且舒服，但結果讓所有人跌破眼鏡。

實際發現，「聊天組」的人反而最開心，他們覺得旅程不僅變有趣，心情

也變好。相反的，被要求安靜獨處的人，心情沒變得比較好。

研究團隊甚至擔心：雖然主動說話的人感到開心，但「被搭話」的人會不會覺得被打擾？再次調查顯示：不會！被搭話的人心情也同樣變好。

### 過度放大不安與尷尬

既然互動比較快樂，為什麼人還是會猶豫？這可能是因為我們過度放大「不安」與「尷尬」。

開口前，人的大腦會快速啟動防衛機制：「萬一對方面態度冷淡怎麼辦？」或「我會不會說錯話？」這種恐懼讓人覺得，獨處雖然無聊，但起碼「安全」。

然而，大腦漏算一件事：人與人間，其實比想像中友善得多。當你以為對方不想說話，對方可能也正思考同一件事，擔心你不理他。

這項結果並

不是要我們變成「社交花蝴蝶」，或是否定獨處的價值。有時一個人安靜的整理情緒是非常必要的。

### 跨出第一步避免誤會

想提醒大家：別讓誤會推開你想要的陪伴。大腦很會保護我們，但它並不擅長預測什麼會讓人真正快樂。

下一次在學校看到安靜坐著的同學，或苦惱猶豫要不要開口時，不妨多思考一秒鐘：「我選擇退後，是真的需要安靜，還是有一點害怕呢？」

一句簡單的「要不要一起玩？」可能不會改變世界，卻能點亮你和另一個人的心情。



►主動找人玩，別讓誤會推開你想要的陪伴。