



怎麼辦信箱：

最近我們家跟上手機遊戲「皮克敏」風潮，爸媽也和我一起「種花」、「打香菇」。皮克敏童趣的外觀十分討喜，看著它們出發冒險，搬運東西，令人心情愉悅。

下載這款遊戲後，我對它的周邊商品毫無抵抗力。為了不亂花錢，我決定用紙黏土製作皮克敏的吊飾，因為材料有剩，所以順手做了一個給好友小冉。

到學校，同學看到吊飾，紛紛誇讚可愛，昕昕卻十分傷心，哭著對我說：「你和小冉比較要好！」

我當下十分錯愕，心想：我只是一時興起，沒這個意思。我還沒想好如何回應，可是見到昕昕難過的表情，相當自責。事情怎麼變成這樣？

請怎麼辦信箱幫幫我。

小皮 敬上

不想好意變災難

文／鍾芯瑜（臨床心理師）
圖／宇鄉



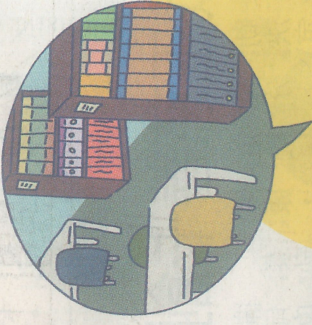
精靈有話說

每個人對同伴的看法不同，遇到這種情況，可嘗試「换位思考」，以對方的立場設想。

昕昕發現你和小冉有相似的吊飾，還是親手製作的。那一刻，昕昕心裡的「警報器」響了，她可能猜想：「

我和小冉都是小皮的好朋友，可是為什麼我沒收到禮物？難道他們倆更親近嗎？我是不是被排擠了？」

對昕昕來說，那個吊飾不只是黏土，而是「好友認證」。因為昕昕太在乎友誼，害怕失去小皮心中的地位，所以讓「恐懼」穿上「憤怒」的外衣，形成「嫉妒」的情緒，再轉換成傷心又刺耳的話語。



「嫉妒」是由憤怒和恐懼混合成的情緒。像爸媽擁抱弟妹，或同學考試成績比自己好時，心中湧出酸酸又熱熱的感覺。這不是因為「愛計較」，而是大腦提醒：我在乎這段關係，也害怕被孤立。

遇上這種情形，大家可嘗試以下幾點建議。

●承認在乎：你可以向朋友說：「對不起，讓你產生這種感受。雖然無法立刻補償，但我已察覺你的心情。」這麼做，不會讓「送禮物」這件事變成「錯事」，並

明確展現「我也在乎你」。

●分享初衷：告訴對方你沒多想，只是不經意的這麼做，不是為了排擠或區分親疏關係。

●專屬連結：不一定要補送禮物。你可以問對方：「如果你喜歡，我們下次一起做。」或做出「只有你和他會做的事」，如相約圖書館看書。讓對方感到：「在你心中，我同樣獨一無二」。

真正的友誼，不是每次斤斤計較花費的時間和精力，而是當對方感到孤單或難過時，你願意挺身而出，陪伴他度過難關。

精靈心法

「複合情緒」是指多種情緒混合並存的狀態，就像「調色盤」，把不同顏色的情感交融在一起。

例如「嫉妒」是憤怒加害怕，「遺憾」是悲傷加想念。

越能感知及辨識這些情感，代表大腦發育得越成熟，更能細膩的處理人際關係。下次當你覺得心裡怪怪的，卻說不準是什麼樣的情感，可嘗試「拆解」感受，就能更了解自己。

