



為什麼不加入我進群組？

文／陳美霖（臨床心理師） 圖／宇鄉



怎麼辦信箱：

暑假開始，同學無法常見面，所以改用通訊軟體談天。起初我還和大家打成一片，但後來慢慢跟不上話題。

我私下詢問比較要好的同學，才發現原來其他人另外創建一個群組。原本我試著不去在意，但晚上滑手機，發現其他人全在線上，甚至互相留言和點讚，但我的群組卻一片寂靜。

我不禁胡思亂想：「他們這麼做有別的含義嗎？難道有事不能讓我知悉，或是有人不喜歡我？」

看著同學的互動紀錄，我越想越覺得自己格格不入，十分焦慮。如果這種狀況持續下去，會不會開學以後我就沒朋友了，該怎麼辦才好？

擔心的小瓊 敬上

精靈心法

你有沒有這種經驗？當你很想擔心某件事，大腦卻不自覺反覆的聯想與那件事有關的事物，甚至自動忽略其他

精靈有話說

發現好友另外創立群組，沒邀請自己，大家又熱絡的談論你不知道的事，那種插不上話的感覺，真的令人十分在意。這時，感到難過、生氣、委屈或不安，都是合理的。

當人不清楚某件事發生的原因，大腦會自然的尋找答案，而且常不自覺往壞處想，越來越擔心。其實，遇上這種情況，更不能急躁，得放慢速度思考。以下推薦幾個參考建議。

●留意執念：當事件發生，觀察腦中最先浮現或不斷回想的念頭是什麼，並記錄下來，因為那可能是你最在意的部分。例如「大家都不喜歡我」，代表你害怕其他人無法接受你的人格特質；

可能，自我貶低，認為「一定是我不好」。這其實是大腦「確認偏誤」的現象，是大腦「判斷危機」的功能暫時失靈，因為太敏感出現的「誤報」。如

●說出恐懼：仔細思考發生這件事對你來說有什麼意義，但是別鑽牛角尖或不斷壓抑感受，嘗試說出最令你害怕的結果。有時，說出恐懼，就會發覺「其實也沒什麼大不了」。

●排除猜想：針對這件事，拿紙寫下所有的猜想，根據你認為「可能是事實」的程度，幫這些想法打分數，零分是完全不信，十分是最有可能。得出結果，再想一想，還有沒有其他解釋，答案可能不止一個。

●自我鼓勵：試想如果你



果你發現自己開始「只關注負面消息」，請嘗試換個角度思考，或自我反問：「我有多相信這個猜想？還有沒有其他可能？」幫助大腦解除警報，恢復平靜。

●轉移注意：如果真的無法停止思考，或推論出可能的理由，別陷入自我懷疑。請把你的擔憂告訴信任的朋友或大人，轉移注意力，或禮貌且勇敢的詢問當事人。先思考下一步做什麼事，大腦比較不會「停在原地」糾結。

最好的朋友遇上這種情況，你會如何安慰他。像是「別太在意，大家另外組建群組不影響你和他們做朋友。」這時再拿這些話自我勉勵，因為這正是你現在最需要的，別委屈自己。