

本文引自《別人的情緒，你讀懂了嗎？》

撰文者 許硯婷實習心理師

「噢，真討厭……」

有時我們會討厭某件事，可能是因為覺得靠近會有危險，為了保護自己，所以我們選擇遠離，像是腦筋急轉彎中的厭厭害怕花椰菜，搭車時不想遇到咳嗽不戴口罩的人，小時候父母告誡我們不要接近陌生人等等。在成長過程中被教導了一些觀念影響著我們對情緒的感知，但是「討厭」就一定不可逆嗎？會不會有什麼其他觀點能解讀這個心情呢？

其實討厭的感受是會受後天影響的，意思是我們有機會透過學習來「轉化」這個情緒。所以當我們遇到「被人討厭」，或者說「不被人喜歡」時，我們也可以練習這麼做：

1、試著了解那個不喜歡你的人

大多數人被排擠時，第一時間都覺得自己是受害者，開始找身邊的人抱怨、取暖，但沒那麼難過後，我們可能不一定會繼續思考要怎麼面對這件事。就像是假如我已經多次找朋友哭訴自己受委屈了，別人可能就不一定每次都很有耐心的聽我說。那麼或許可以試試換個想法，猜猜那件事對方為什麼要這樣？為什麼會這樣？讓自己有機會不再只能被動地等待別人改變，我們也可以有自己的力量做出對應的調整。

想想看



討厭的表情：

- 鼻子皺起來
- 眉心出現皺摺
- 嘴巴向下壓
- 翻白眼

Who	討厭你的人有什麼共同性？性別？年齡？信仰？立場？
What	他們的偏見通常針對什麼？你的族群？特質？
Why	這份偏見背後有什麼動機嗎？藉此可獲得什麼？
Where	他們在什麼場合表現出對你的偏見？
When	偏見一直都在嗎？還是某個時間點才產生？
How	他們怎麼表現的？偏見的語言？剝奪你的權利？
Boundary/界線	除了不開心，還對你造成什麼實質影響？是你需要在意的嗎？

2、清楚的定位自己，穩住

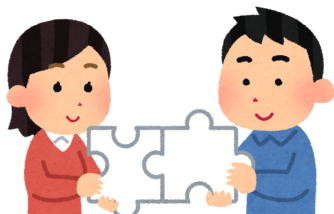
人有時會被焦慮與評價影響，讓自己捲入一些紛爭之中，像是被質疑時，因為想壓過對方或說服他，一不小心就槓上了，但是大聲不一定是對的，是吧？其實我們可以選擇了解自己的立場，穩穩地回應，對方能不能接受是另外一回事，但至少我們的表達讓對方知道：「這世界上有不同想法的存在，你所習慣的，不一定是對的。」既尊重了自己的感覺也嘗試讓對方聽見另一種想法，不同的想法也有存在的道理！

3、把對方「圈」進來---找到連結

最後是找到彼此的共通點，讓話語有力量。就像跟朋友聊天時，有人對你說：「我也是欸。」你就感覺到關係的拉近，同樣和你想法落差很大的人，如果能找到彼此都同意的論點，對話就能持續。或許這份討厭的感覺在另外一個角度來看，就不至於那麼惹人厭了呢！



想想看



Boundary/界線	你們共同關心的領域是什麼？(成績、經濟、健康.....)
How	你們共同取得資訊的方法為何？(網路、podcast、書籍.....)
When	你們共同的時代經驗？(戰爭、網路新生兒、通貨膨脹.....)
Where	你們共同的生活區域？(台灣、跨縣市、留學.....)
Why	你們在心理層面共同在乎的是？(被愛、被接納、被肯定.....)
What	你們共同在乎的事情？(生活品質、家庭、自由.....)
Who	你們都想成為什麼樣的人？(有價值、有錢、想法.....)

討厭對人的影響很深遠，給人的感覺也很難受，有時我們看待事情的角度，除了事情本身的是非對錯與善惡外，也可以再試著深入思考這個想法怎麼來的？或許鼓起勇氣，跳到另外一個視野，可以重新理解許多事喔！

就像是我討厭某個人、某件事有我的原因，那別人討厭我會不會也有一些原因？而且這原因可能不只跟我有關，也有屬於他自己的？若能理解這些，或許被討厭的負面感受就可以稍微減輕一些，也有更多空間可以思考或者做出調整了。

保持思考的彈性，生命就會有更多可能，讓我們不容易被卡住！



~~屋頂上的家 學生輔導中心~~

和平大樓 5 樓 (02)6621-5550

週一至週五 早上8:30-12:00 下午13:30-17:00