

## 保持自在又舒適的人際關係

摘自書籍【人與人的完美距離：享受不近不遠不迎合的自在人生】

作者：柘野俊明

轉眼間，學期已經過了一半。回想學期一開始的馬不停蹄，我們忙碌於學校生活，也同時活躍於社團以及打工等課後活動。這樣的我們，經常面臨許多身分間的轉換，不僅是班上的一份子、社團的成員，甚至可能是某某單位的員工。

身處在不同的團體中，你心裡是否曾出現過一個聲音，覺得「與人來往真的好難呢」？

舉例來說，在一份課堂團體報告之中，為了爭取小組共同的榮譽，你可能會跟某位成員說這樣做會比較好，但是你的好意卻被對方視為雞婆或多管閒事；也可能是在繳交期限前，你擔心催促成員會讓對方產生壓力，因而選擇不打擾對方靜觀其變的方式，結果這位成員反而認為你態度冷淡，因而對你心生不滿。

於是，你開始發現在人際互動中，有許多表面上看不見的人際相處議題，已經不知不覺成為我們日常生活中困擾的一部分了。

事實上，有九成的煩惱都是人際關係造成的。

包含學校、職場、同學、情侶、家人及朋友等等，似乎沒有人可以說：「我在這些關係上完全沒有任何困擾。」而在上述的例子中，也許我們的心意不可能百分之百傳達讓對方明白，因為我們成長的環境不同，價值觀也不同，對於事物的見解與想法因人而異，因此在想法上出現不同調也是非常正常的。然而，若是因為彼此不同調，只看到對方在你眼裡令人討厭的那一部分視為全部，選擇性地忽略對方的好而將對方列為拒絕往來戶，這將會一件多可惜的事情呀！



人有很多面向，老是怒吼著你的人，平常可能熱心於幫助社會弱勢的志工活動；經常嘮叨叮嚀著你的朋友，也許以前曾經失去過生命中很重要的事物，才會變得囉嗦。即使你覺得對方難以相處，但是仔細想想，難相處的部分是對方在你眼前呈現的其中一面，可能的話，試著從對方的內在找出自己喜歡的那一面吧！

那要怎麼做才能擁有舒適的人際關係呢？以下提供兩個簡單的小步驟，讓大家在日常生活中練習：

### 1. 把討厭的人當成第一次見面的人

怎麼可能？不過，姑且忘了你對這個人過去的印象吧！把他當成初次見面的人，試著拿掉不自覺帶上的有色眼鏡。這麼一來，你可能會開始發現原本對你囉嗦到快要窒息的人，其實經常主動參與班級活動，甚至默默照顧班上的同學。而看到平常愛下指導棋的同事，在眾多人的合作場合中能夠明確地做出指示，也許你也會開始佩服起對方擅於分配工作的能力。原本莫名覺得難相處的人，當我們開始站在不同立場觀察對方時，就可能漸漸地發現對方的優點。

### 2. 試著表達對方的優點

人一旦被稱讚，心情自然就會變得很好，當你發現對方的優點時，不妨直接將你觀察到的優點向對方表達吧！例如：「你很會整理報告中的重點」、「你很有領導能力」或是「你很會搭配服裝配件」等等。對方聽到之後，對你露出溫和笑容的機會自然也會增加。反覆幾次下來，我們也會忘記原本覺得對方難相處的感覺。

在這世界上，沒有人是完美的，我們難免會失常、會走偏，不過這也是身為人的樂趣之一，讓我們有機會在微妙的人際相處中獲得意想不到的收穫。就讓我們一起在不斷累積的人際經驗中，學習保持自在又舒適的人際關係吧！