

人際壓力調適—感覺被貼負面標籤時，如何溝通與調適

羅仁鴻 諮商心理師

前陣子熱門影劇「我們與惡的距離」深刻描繪出被貼上「犯罪加害者」家屬或「精神障礙」者標籤的人們，其心理、人際互動與社會適應都受到不小的衝擊。

回到生活中，不只有犯罪者與精神疾患者被貼上負面的標籤，舉凡像離婚後的女人、家庭暴力加害人、同性戀、HIV 感染者、外籍配偶與勞工、吸食使用非法藥物等人及其家屬，也常被與「次等的」、「不好的」、「骯髒的」做關聯。

當我們感受到他人因負面刻板印象對自己有所誤解時，建議可以先主動詢問對方的想法，彼此多些理解，就會少些誤解；主動詢問、理解對方的想法，當有誤解，也可藉此向對方澄清，當人跟人之間能真實接觸與互相理解之後，許多負面標籤自然能夠鬆動脫落。

若我們不主動理解，又傾向認為他人對自己有偏見時，自我懷疑便在這時候出現，當我們在人際相處間懷疑不被喜歡，那麼與他人互動時自然會顯得退縮或防衛，也就更讓人感到疏離與難以理解，形成一種人際間的負向循環。

其實，每個人都會有面對人際挫折，感到自我懷疑的時候，當這個時刻來臨，首先要做的是更細緻分析人際互動過程，彼此的哪些互動讓我們感到擔心、難過、害怕，而我們當時又是如何反應…等，去問自己這些問題，但不必立即要求改變，只要接納這樣的自己就可以；再來好好的關心自己，可以用對待好朋友的方式對自己，給自己寫信回信，給自己打氣；另外，多跟志同道合的朋友一起參加有興趣的活動，獲得朋友的理解，也會讓我們更有力量肯定自己。

當我們好好接納自己，主動理解他人，我們與他人的關係自然會變得融洽，如果在調適與溝通之後，人際關係變得更糟糕時，我們需要警覺事有蹊蹺，或許我們將重點過度歸因在自認為的標籤上，例如沒得到升遷機會可能不是因為老闆對女性抱有偏見，而是關鍵的能力未到位，例如交往的小男友不被家人看好，可能不是因為年紀差距的

關係，而是雙方的價值觀差異太大等等。

因此，我們應常提醒自己，不用每次在人際間都使用同樣的歸因方式，也不急著將承受到的壓力都歸咎於別人的誤解，可以在接納自己的前提下保持著一種覺察的態度，注意別人給我們的回應裡有沒有值得參考的地方，或許我們對於人際上遇到的問題會產生出新的洞見喔！

~人事室 關心您 ~

文章摘自：臺北市政府自殺防治中心