

## 擺脫人際焦慮的三個小練習

一段令人滿意的關係，會讓我們感到放鬆自在，安心地發揮自己與滋養心神，而不順暢的關係對人來說則是一場惡夢。

現代人生活在人際關係相當敏感的時代，職場裡，比起工作的繁瑣複雜，辦公室政治與人事糾紛更令人深感困惑，更有專家指出，人的煩惱有八成均來自人際關係。

在意別人的看法，想別人喜歡與支持自己是人之常情，但當這些渴求開始影響你的判斷和行動時，就要額外留神。

如果你經常擔心說錯話、做錯事會得罪別人，會容易變得不敢前進，盡力討好對方，心底裡是擔心被遺棄、害怕與人失去連結。久而久之或會習慣抑壓自己的情緒、難以表達感受、總是順從與附和別人、過分關心別人而非照顧自己、被傷害時找藉口讓自己委曲求全、對人事物的離去感到異常擔憂，情況嚴重的人更可能弄得遍體鱗傷仍不願離開讓自己受苦的關係。

反之內心足夠成熟的人，即使被否定或拒絕都不會有強烈的負面情緒，心裡清楚與人分離不代表自己被遺棄，人來人往只是世間的一種常態。唯有遠離不健康的關係，你才能把心神留給懂得珍惜自己的人。

邀請你持之以恆地嘗試以下三個小練習，重新審視你身邊的關係：

### 一、做一個公正的觀察員

正因為重視關係，心情才會被影響，然而世間上沒有人必須為別人的情緒負責。試著從一個保護自己的角度去觀察這段關係中是否大家都過得舒適自在，想想自己的好朋友身處其中時你會建議她/他做什麼。這樣做你會更尊重自己的界線，讓你更有權利去選擇不一樣的決定。

### 二、維持你的底線

底線指的是，在你願意承認痛苦的事實前，你允許自己被拒絕、欺騙、失望或背叛多少次。不尊重你的人不會突然良心發現而態度轉變，無論是工作、家庭、抑或友誼，如果對方是你珍惜的人，好好溝通讓她/他知道你真實的感受，才能讓關係繼續健康地走下去。

### 三、將信任感從別人帶回自己身上

一個成熟的人會願意信任他人，亦熟知人性的脆弱，不會完全期待別人賜予所有安全感給自己。當你愈能夠由衷地信任與喜歡自己時，就愈可以放膽地接納他人的愛與信任，並有能力處理傷痛與背叛，既能享受人際間的親密，亦能理直氣壯般拒絕無理的要求。

盼望你會遇上更多真心懂你的人，更喜歡鏡子裡的自己，因為你值得！

— 以上文章由婦聯心理治療中心提供