



【第 442 期】

別怕當個優質的單數

生活輔導組 吳若羽 社工師 整理提供

很快地到了 108 學年度的尾聲，這個學期，你過得好嗎？

我很喜歡聽廣播，有一位我很喜歡的 DJ~JoJo 桑，她某天討論著「關係霸凌」，說著成長的過程中總會遇到用言語來警告、慫恿、鼓動彼此關係的人，也有些人總在背後盡說些風涼話、謠言、壞話、不實的誣蔑與挑撥等，讓自己在不知不覺中被孤立。而她將關係霸凌轉換成「排擠」這個比較白話的單字，這也是在校園、職場裡面最有可能會遇到的。

「你曾經被排擠過嗎？」

「你曾經排擠過別人嗎？」

聽完這段廣播也讓我對於關係有更多的思考：

- 我們無法看順眼每一個人，但我們可以選擇對待的方式；我們沒辦法讓每個人都看得順眼，但對方用排擠的方式對待我，不代表就是我的錯。
- 我們不能要求每個人都能順著自己的期待和喜好，我們得保有彈性接納他人的想法和感受，互相尊重與理解，而當對方不是願意這樣做的人，總是單方面的努力，那就可以思考還適合當朋友嗎？
- 當明白有些人就是喜歡慫恿排擠、操弄，那為什麼還要跟他們一起呢？
- 我們真的要一直沉陷在「討厭一個人」、「見不得別人好」的狀態嗎？
- 對於花時間討厭一個未來可能也不見得會有交集的人身上，不如專注在自己喜歡的事情上吧！

分享 DJ~JoJo 桑的這一段論述：

「有時候，成為單數有可能是因為你做對了一件事情，大家想自保於是暫時遠離你；有時候，成為單數是因為自己真的沒那麼好，所以大家必須遠離你，才能把傷害降到最低，那就虛心學習。拿變成「單數」的時光學習新事物，在健康的狀態下，優質的「單數」們聚在一起了，視野打開了，其實，你比你想像中的還要好。」

經營人際關係真的是很不容易的一件事，畢竟被排擠、被討厭是多麼讓人害怕與失落的。但不要害怕只剩下自己一人，就如 JoJo 桑說的，會找到優質的單數相聚的，只是需要一些時間～當然更不要因為怕剩下自己一人所以靠排擠別人來創造存在感與優越感。

最重要的是清楚自己要的是什麼樣子的朋友，真正相處起來舒服自在的朋友，會比迎合那些你不喜歡的事情來的踏實與開心。儘管有一些時刻可能會感覺到孤單，但也相信總會遇到同行的夥伴，一起勇敢也充滿自信的生活吧！

各學院院心理師，歡迎各位老師指教
諮商輔導中心主任 留妘蓁心理師 (2269)
工程與科學學院(機電系、纖複系、工工系、
化工系、精密系、航太系) 紀姪宜心理師 (2282)
資訊電機學院 呂子豪心理師 (2286)
建設學院、建築專業學院 李俊龍心理師 (2283)
金融學院、工程與科學學院(應數系、材料系、
光電系、環科系) 孫羽佩心理師 (2285)
商學院 黃莉棋心理師 (2284)
國際科技管理學院、經營管理學院、人文社會學院、海青班、
全校國際生大一不分系學士班 蔡佳玲心理師 (2263)
個案管理員 張喻婷社工師 (2264)
個案管理員 蔡韻如社工師 (2280)