

諮商心聞報

【第 521 期】

懂你，不是因為一樣，而是因為願意靠近

諮商輔導中心 范維森 兼任心理師 整理提供

「急，徵一位勇者幫打蟑螂！時薪 1000，在線等...」

光看到這標題，你是心動，還是心悸呢？☺

有人看到蟑螂會瞬間跳上椅子尖叫，也有人會直接衝上去解決；有人熱愛團體活動，覺得越多人越好玩，也有人喜歡一個人靜靜沉浸在書本或音樂裡。有人喜歡甜得發膩的珍奶加珍波椰，有人死守無糖綠茶；有人性格外向，熱衷分享，有人內向，需要一點空間才能舒適自在。

這些「不一樣」，正是校園生活裡最常見的真實。它們涵蓋了性格差異、家庭文化、性別氣質、甚至性傾向。然而，當我們遇到與自己不同的人時，常常會不自覺地戴上「內在濾鏡」：用既有經驗來解讀對方。

心理學有個詞彙叫做「投射」，看似抽象的概念卻離我們的生活非常靠近。比方說：當朋友訊息已讀不回，我們腦中馬上浮現——「他是不是不在乎我？」但現實可能只是：對方正在加班，或是滑完訊息後一忙就忘了回；戀愛時我們常以為自己愛上了「他」，其實更多時候愛上的是「腦海中理想化的版本」，當現實不符合想像，就開始覺得「他變了」。因此，當我們開始留意這個「內在濾鏡」的存在，改用不同的觀點認識一個人時，往往會在差異的背後，發現其他的可能性與價值。

「我們都在不一樣中尋求一樣。」每個人都來自不同的原生家庭、不同的成長背景，但我們卻仍渴望被好好理解與接納、被看見與重視。當我們願意放下急著評價的心，走進彼此的故事，差異就不再是威脅，而是我們相互成長的養分。彩虹之所以美麗，不是因為所有顏色相同，而是紅、橙、黃、綠、藍、紫並存，各自綻放光彩；紅色有它的熱情，藍色有它的沉靜，缺少任何一色，都讓人感到惋惜。關係

諮商心聞報

與性別也是如此：我們無須追求一致，而是允許差異的存在，欣賞每一份獨特的美。當我們看見彼此的不同，卻仍願意靠近，那就像仰望一整道彩虹：多元中有和諧，差異中有理解。然而，理解並非強迫自己認同對方，而是承認對方的感受與經驗是真實存在的。真正的靠近，不在於「我們一模一樣」，而在於「我願意聽你說」。

下次遇到「和你不一樣」的人，不妨先別急著翻白眼。

因為你懂我，不是因為我們一樣，而是因為你願意靠近。

諮商心聞報

各學院院心理師，歡迎各位老師指教	
諮商輔導中心主任	游慧光 (2200)
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) (電聲碩士學位學程、綠色能源科技碩士學位學程)	紀明學心理師 (2264)
工程與科學學院 (應數系、材料系、光電系、環科系) (數據科學碩士學位學程)	宦宇宣心理師 (2285)
資訊電機學院、創能學院	李宜臻心理師 (2286)
建設學院、建築專業學院	張怡文心理師 (2292)
商學院 (企管系、財稅系、國貿系、財經法律研究所) (商碩、商學博、商進、國企全英班(BIBA)、科管碩)	廖嘉齡心理師 (2263)
商學院 (合經系、會計系、行銷系、行銷系全球行銷碩士班、經濟系) (統計系、統計與精算碩士班)	李婉瑜心理師 (2293)
國際科技與管理學院、經營管理學院、 通識中心全校國際生大一不分系學士班	余孟恩心理師 (2283)
人文社會學院	蔡孟瑋心理師 (2284)
金融學院	賴佳樺心理師 (2290)