

鍛鍊人際關係肌肉群

人際關係系列文章

柯幸如 駐點心理師

上一篇文章我們提到「寂寞、孤獨」是一種主觀的感受及判斷，如果我們感受到寂寞或長時間覺得孤單，那表示我們對於目前所擁有的人際關係品質並不是很滿意，並且這樣的不滿意可能已經影響到生活其他面向。本文提供的人際策略，不見得能解決每一個人孤獨、寂寞的根源，他僅僅提供了一些在人際互動中我們可以施力的方向。倘若你的孤獨感受已經影響你很久，鼓勵你，立刻預約心靈角落，讓我們一起來聊聊。

經營人際關係是我們一生中重要的課題，一方面我們可以跟我們重視的人分享生活中的甜美、幸福時光，同時也能在困難時有人支持、撐腰(Puff, 2021)，加上從青少年時期開始我們會漸漸花上更多時間在學校生活中，同儕的重要程度也逐漸與家人並行甚至超越，是否能夠擁有良好人際關係、同儕互動品質也就變成我們很在意的課題之一。

影響人際關係的因素有許多，綜觀來看，我們可以簡單地將因素區分為先天的人格特質與後天學習而來的人際互動技巧、人際策略。有些人擁有與生俱來的魅力，能言善道、擅長經營人際關係，也同樣容易讓人靠近；有些人則比較內向害羞、內斂且謹慎，需要花上更多時間才有機會建立人際關係。這些先天的特質，我們可能很難在短時間內就改變，並且，也不建議為了人際關係、交朋友刻意的隱瞞自己原本的個性、特質（*此部分未來將會有更多的分享及說明）；但是，不同於人格特質，後天學習而來的社交技巧則是我們有辦法去施力、改變的方向，社交技巧就像是肌肉一樣，在人際關係中是可以鍛鍊的，能夠透過持續練習、提供營養來增加肌肉量；反之，若長時間不使用，則肌肉量（社交技巧）也會逐漸流失(Winch,2020)。

在開始鍛鍊人際關係肌肉群之前，需要事先提醒大家，我們能否被喜歡、接納並不完全取決於我們，也受到我們想要融入的團體、他們與自己的偏見、團體中我們所擔任的角色、職位、團體的文化氛圍等等...影響，不管我們多麼努力，有些人可能永遠不會對我們產生好感，簡言之，我們不可能讓所有人都喜歡我們，我們也不需要讓所有的人都喜歡我們。

第一步：力抗孤獨

過去在團體中遭受拒絕的經驗可能會讓我們對於人際關係卻步，因為孤獨並不好受，而孤獨也太容易讓我們往壞的部分設想，先入為主的幫其他人決定自己是否討喜、是否會被團體接納、是否又會再次受到拒絕。蓋溫奇博士認為，面對孤獨最重要的一項工具就是「開放的頭腦」，意思也就是說，鍛鍊人際關係既肉群的首要、也最重要的任務，就是需要練習將陳見、預設立場放下。

第二步：辨識可能的阻礙

若我們成功抵擋了孤獨的負向預設，決定要改變目前的人際互動，在急著展開行動前，我們需要緩下來先想一想，在過去的人際關係中，有沒有一些成功經驗是我們可以提取的，例如：事先預備話題、穿著合宜的服裝等等...並且有沒有哪些是可以調整與改變的，例如：多次拒絕別人的邀約、在聚會中意興闌珊，頻繁地離場、密集的使用手機、開啟不適切的話題等等...一但這些行為能被辨識出來，我們也更有機會透過接下來的策略，提取優勢並且對症下藥。

(使用以下策略時請特別注意有打***的說明)

第三步：採取行動

1. 找到共同點

一段關係的展開，往往是因為一些共同的特點或喜好，這些相似的地方，能夠拉近此的距離並且提升親切感。所以當我們遇到不熟悉的人或一段新的人際關係時，試著找到彼此共同的興趣喜好，流行、電影、書籍、美食、音樂、電玩、旅行或是任何可能產生連結的事物，將會替關係的展開提供更多的養分。

2. 做一個好的傾聽者。

當一個好的傾聽者我們需要「真正的聽」對方在說什麼，並且給予「他所需要」的回應，避免在對方說完話後，自顧自地說起自己的近況與事情，或是意興闌珊的滑著手機，更重要的是不要打斷對方說話，或試圖主導整個對話。我們可以透過肢體動作及表情(如：點頭、微笑)、眼神的交流來表達專注與支持，並且對他說的內容給予適切地回應，如果他說著自己的成就，我們可以誠摯的祝賀；如果說起挫折的事情，則可以給予安慰。

3. 持續追蹤關心

把關心延續，對於經營人際關係是重要的加分項目，這樣的舉動會讓對方感受到自己說過的話是被重視及在意的，當我們知道對方即將面對重要的考試，可以在考試將至時傳達祝福；知道對方即將要去旅行，也可以問看看旅行的狀

況，或在旅行之中表達關心。***但是請特別注意使用此策略的頻率，我們都不希望自己在準備期末考時，每五分鐘就收到一次關心的 line 通知；或在爬山、旅遊時，每五分鐘就需要回覆一次：「我很好，謝謝關心」。

4. 不要過度抱怨

抱怨是能夠快速拉近彼此距離的重要因素之一，例如：同為分手難過、同樣被嚴格的老師當掉、一起抱怨學餐不好吃等等...但在同一場對話中若出現過多、一連串的抱怨，則會讓對方感受到壓力與無所適從。在抱怨之餘我們可以練習表達一些積極、正向的態度，來減緩過度抱怨的可能，例如：「我雖然被當了五科，但好險都可以暑修」。***但也要注意，練習正向的表達需從自己開始，在關係尚未穩固或不太了解對方的情況下，避免將此技巧用於對方身上。

一個好的習慣需要持續練習、調整，人際關係肌肉群也是一樣，如果我們正在經歷孤獨，也想要調整人際關係的品質，可以從現在開始著手練習上述的技巧，當然這並不是一個簡單的歷程，在調整中可能還是會經歷大大小小的挫折，如果感到疲倦，休息一下再繼續也沒關係。如果在過程中感到有些困難、挫折、想找人分享心情，請記得心靈角落中有駐點心理師能陪你整理目前的情緒狀態、人際關係，歡迎預約、邀請你一起來聊聊。

參考資料：

1. Guy Winch, Ph.D, 2020. 10 Ways to Become More Likable-Follow up and inquire about meaningful issues or events in others' lives. Retrieved September 6, 2020, from <https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-squeaky-wheel/202009/10-ways-become-more-likable>.
2. Robert Puff Ph.D, 2021. The importance of friendship- Friendships are a crucial part of living a fulfilling life. Retrieved July 26, 2021, from <https://www.psychologytoday.com/us/blog/meditation-modern-life/202107/the-importance-friendship>.