

【性別平等】好好先生與小姐心中的OS：你們會喜歡真正的我嗎？

趨勢巨流河

資料來源／諮商輔導組提供

小美在朋友眼中一直是個好好小姐，不僅對於別人的請求一概答應，更總是把別人的事情優先排在自己的事情之前。久而久之，小美已無多餘力氣在課業上，也開始意識到自己花很多心力關心別人和達到別人的期待。

在班上小美有一群很好的朋友，但她與他們相處時，常感到不自在。她注意到自己格外在意別人的眼光，尤其當別人開玩笑或是提出建議時，總讓她覺得被批評，因此更不敢把真實的自己表現出來。和朋友們相處的小美覺得自己需要戴上面具，才能獲得喜愛。

其實，我們對待別人的方式，正反映出我們是如何對待自己。因此，要重拾真正良好友伴關係，需要優先瞭解自我，試著去接納自己。1、嘗試表達感受和想法：每個人來自不同環境，有時需要表達自己的看法和主見。找個安全和可信任的朋友開始練習，從午餐選項開始，慢慢進階到分組討論，試著說出自己觀點。每個人的理念不同，難免會有意見不合或衝突。當你足夠瞭解自己、清楚心中想法的立基點，也比較能尊重個人想法及理解彼此差異，進而給予尊重、促進團體有效溝通。

2、願意接納自己的負向情緒：每個人的內在都存在正面和負面情緒。但負面情緒較易不被允許和接納，像是恐懼、痛苦和罪惡感。這些感覺有時會讓人產生自我批評，或者改變自己的力量。改變的起點或許是思考這些負面情緒為何，可能會發現可怕的不是別人的批評，而是對自己的不諒解。停下腳步，試著接納它們，可能因此變得更完整。

3、擁有被討厭的勇氣：心理大師阿德勒說：「所謂的自由，就是（不怕）被人討厭。」或許「有人討厭你」可以有另一種解讀，代表你能行使自由、依照自己的方針過日子。「大家都怕被討厭」是因為多數人沒有能力把「自己」和「他人」的需求分離。只能硬是符合別人的期望來壓抑自我。不過當你在討好別人時，這可能是個陷阱，代表你正在失去自己的自主性。因此，當你擁有被討厭的勇氣，也意味著你離自己想要的生活更靠近了。

大學青春裡，有一群能分享喜怒哀樂的朋友是幸福的事。在友伴關係上，我們難免會遇到挫折或難過的經驗。先從好好愛自己開始，才能在朋友關係中感到自在。（文

／林怡秀)

2018/05/22