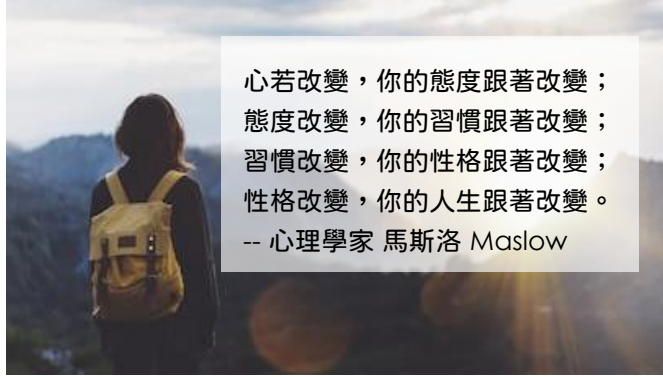


# 心靈快報

## 台北銘傳大學前程規劃處

110學年第一學期 | 2021/11/01—11/05 | ISSUE 3



心若改變，你的態度跟著改變；  
態度改變，你的習慣跟著改變；  
習慣改變，你的性格跟著改變；  
性格改變，你的人生跟著改變。  
-- 心理學家 馬斯洛 Maslow



### 諮商中心“伴侶會談”服務

「我們很喜歡彼此、想溝通，但常常大吵，真的好累」  
「我常覺得不自由／沒安全感...開始考慮是不是要放棄關係」  
「我有想過我們是不是需要伴侶諮商，但他／她每次都說要去你自己去...」這樣的描述有些熟悉？  
諮商中心的「伴侶會談」可以提供協助。想瞭解「伴侶會談」能做什麼、如何預約，詳情請見：  
<https://eform.mcu.edu.tw/node/2054>

### | 活動快訊 |

11/15  
Mon.

#### 花草浸泡油靜心瓶DIY

瞭解植物特性、保養功效，挑選喜愛的乾燥花草創作靜心瓶；看著花草在瓶中漂浮起舞...心情也跟著沈澱。創作好的靜心瓶，打上手機燈光更美！浸泡一個月後，還能作為保養皮膚的浸泡油哦【報名：<https://eform.mcu.edu.tw/node/2711>】



18:30-20:30 @B604 | 講師：黃盛瑩園藝治療師 | 聯絡人：趙化如老師(#2269)



11/19  
Fri.

#### 吸睛商業簡報設計工作坊

想知道企業中最常使用哪些簡報技巧、報告順序架構、圖表型態嗎？透過簡報能夠更有概念地傳達你的想法，什麼樣的簡報內容，才是最好的呈現方式呢？趕快來參加，聽聽講師這場不藏私地分享！【報名：<https://eform.mcu.edu.tw/node/2478>】



12:00-14:00 @B603 | 講師：林易聰老師  
聯絡人：郭若宣老師(#2340)



即日  
起至  
12/30

#### 110-1 就職力檢核: Moodle 課程報名

課程結束前於Moodle平台觀看至少六部就職力相關影片，並完成觀後問卷，即可通過十力教育—就職力檢核。

【報名：<https://eform.mcu.edu.tw/node/2678>】



@本校Moodle | 聯絡人：何采珈老師(#2268)

### | 好文共賞 |

#### 心理師看《魷魚遊戲》：為什麼在生存壓力下還是無法拒絕別人？

文 / 張瑋庭諮商心理

2021年討論度最高的電影魷魚遊戲，劇中倒數第二場遊戲彈珠比賽時，尚佑面臨即將輸掉比賽被淘汰的結果，就開始對對手阿里情緒勒索，逼著對方將贏得的彈珠全部還給他，儘管阿里當時拒絕了，但尚佑還是持續地想辦法拐騙阿里，最後心地善良的阿里，還是敵不過人情的壓力，便答應嘗試尚佑的計畫，但同時阿里也中了計，彈珠被尚佑偷換走了，最後阿里淘汰出局。



## 難以拒絕的背後，其實潛藏了許多的擔心與害怕

我們常說：「演戲的是瘋子，看戲的是傻子」，儘管我們在電視機前很得多大聲「快拒絕他！！」當下阿里內心也知道不能答應，卻無法說出口的「不」，而為什麼阿里這麼難開口拒絕尚佑的計畫，儘管冒著有可能失敗被淘汰的風險還是答應了？用心理學的角度來解析阿里的內在的擔心是，如果我沒有試試看尚佑哥說的方法，好像我就是一個不懂得知恩圖報的人、或者不是一個好兄弟，所以阿里逃不過內在自我的恐懼感，答應了尚佑，最後善良的他還是被背叛了、淘汰出局。

在面對拒絕時，我們內在可能會出現三種擔心：

### 1. 角色認同的擔心

害怕拒絕之後就不是自己或是對方所期待的乖小孩，或是好伴侶。就像阿里認為好兄弟應該要幫助彼此突破關卡，一起拚到最後！因此在生死交關得當下還是選擇為了兄弟衝一波。

### 2. 被拒絕的擔心

不敢拒絕的人，有可能是內在害怕當我們拒絕對方之後，很有可能接下來自己也同樣被拒絕，甚至被遺棄，為了安撫內心的恐懼，即使想拒絕但說不出口，硬著頭皮也會答應對方的請求。

### 3. 被誤解的擔心

害怕因為自己的拒絕，會讓對方產生誤會，以為拒絕代表為自己不夠愛他或是不夠在乎，甚至是不願意付出。

親愛的，你也是那個難以說不的人嗎？

當內在有這些恐懼時，我們可能會藉由討好或是順應對方來逃離內心的害怕，以為這樣可以維持關係的和諧；然而，這樣的人際互動關係就是不真誠的，若是關係最後還是破裂了，更有可能讓自己受到二次傷害，覺得自己很委屈，做了那麼多，最後卻還是無法維持好的人際關係，因此，想要真正穩定且健康的人際關係，我們可以從兩個步驟著手：

#### 首先，覺察自己的內在恐懼

在難以拒絕的背後，我們內在是不是也有這些擔心？如果我們覺察到了自己的內在狀態，那麼便是一個改變的開始。

#### 同時，對自己誠實，也對別人誠實

真誠地告訴對方自己的難處以及限制，若是自己還有一點餘力，可以告訴對方說自己的能力所及之處，相信對方也會感受到你的誠意，不僅不會破壞關係，反而能夠打造真誠的人際關係。

當我們能夠面對自己內心的恐懼，才能夠接納真實的自己，同時也能真誠的對待關係，內在的恐懼會讓自己在關係中被限制住，試著從覺察開始，跳脫出我們對拒絕的想像，如實的面對自己與對方，就能夠擁有真正親密的人際關係。



原文請見：<https://www.iiispace.com/2021/10/25/001108/>