

專欄名稱：學生諮商中心【心靈診所】

專欄作者：林裕哲 實習諮商心理師

## 我是系邊：擺脫邊緣，重新打造人際生活

輔導老師，您好：

我是大一的小蘇，在系上我常常覺得自己跟別人都格格不入，自己的興趣比較冷門，大多喜歡自己窩著畫漫畫，也不知道跟其他同學有什麼共同話題，因此在學校幾乎都不會開口說話。但因為近期分組找不到人感到很無力，覺得在社交上很失敗，不知該如何是好.....By 不想再當邊緣人的小蘇

.....  
親愛的小蘇，你好：

感謝你的來信，讓我們有機會可以陪伴你一起討論在班上常常落單的困擾，從你的信中可以感受到你在班上的緊張與擔憂，也心疼著你分組時常找不到人的失望，想必是非常辛苦的過程。謝謝小蘇願意分享你的故事，讓我們有機會陪你一起來探討邊緣人這件事情。

### 一、 什麼是「邊緣人」

被邊緣是一種主觀感受，在學校、工作環境中，總感到自己在人際關係中的外圍，與他人格格不入，難以融入他人的一種感受。邊緣人通常有些狀態，包含內心常常感到與他人關係疏遠、覺得別人不太了解自己、內心常常感到孤單又害怕走入人群中等等。

### 二、 不被邊緣標籤，重新思考自己的人際關係

「邊緣人」一詞已成為現代流行用語，但邊緣最大的困擾是來自於內心中對人際關係的失落與無助，不知道如何加入人群，在探索人際關係時是孤單與失落的。擺脫邊緣，不是要逼迫自己建立龐大的人際關係或成為團體中鎂光燈的焦點，而是找到自己在人際關係中舒服的樣子。

### 三、 好好認識自己，重新打造人際生活 3

#### (一) 重新認識自己，建立人際信心：

從信中感受到小蘇在交友過程中對自己是沒信心的，且總覺得在團體中感到格格不入。實際上，一個人不可能完全與他人相同，每個人都有獨一無二的個性與特質，也建議小蘇可以好好認識自己在人際中的樣貌，學會肯定及喜歡自己的特質與樣子，不委屈在人際中的自我，好好的去展現人際中的自我，至於別人如何看待我們，那終究不是我們能決定的。

#### (二) 不執著於不同之處，看見彼此的相同：

感受到小蘇因自己興趣與其他同學不同，而不知如何主動與同學互動，不過交友這件事其實不一定要有共同的興趣，有時彼此的一個幫忙、一個小話題、一個簡單的問候，都能夠拉近彼此的距離，不執著與不同之處，而能看見自己與同學間的相同處，才能讓彼此更靠近。

#### (三) 試著勇敢出擊，但也允許不同的可能：

在分組或是主動交友的過程中，常常是未知與不安的，擔心著自己可能被拒絕，但若被尚未發生拒絕給阻礙，也就限制了創造更多與他人互動及交友的機會。因此我們鼓勵你在人際關係的建立上主動出擊，但也要認知到交友的過程會有許多的不可預期，即使被拒絕了也不代表你不好，因為我們無法決定別人如何看待自己。跨出第一步的你，已經是非常有勇氣的了！

人際關係的建立與維持是一件不容易的功課，不論你現在是不是所謂的邊緣人，都是獨一無二的個體。而人際關係的嘗試與調整是需要時間，若有任何疑問，鼓勵你可以來諮商中心找老師談談。

參考資料：胡展皓 (民 108)。擺脫邊緣人生：25 則人際攻略，打造有歸屬感與自我價值的人生。台北市：寶瓶文化。圖片來源：pngtree.com

~有心理困擾或需求，歡迎前來學生諮商中心~

電話預約初談：(02)2861-0511 轉 12612 至 12615

親自預約初談：直接前往大孝館 2 樓 學生諮商中心 安排會談時間