

「組」動好困難！分組報告大哉問

輔導老師，您好：

雖然已經大二但每次到分組報告時我還是覺得很煩腦。我不是一個會主動表達意見的人，我希望分組是大家一起討論並平均分工，但當組員都不積極討論時，我會覺得很緊張，擔心來不及交作業或是品質不好。有想過主動一點跟組員討論，但因為我不習慣當領導者，所以到最後都變成自己做大部分的工作。其他人沒有付出那麼多卻可以跟我有同樣的分數，讓我覺得不公平，心情好差。反覆循環真的好累喔……

心累的脆脆

親愛的脆脆，妳好：

謝謝你的來信，從你的文字可以感受到你的盡責，但受限於與組員的互動，這樣兩難的狀況真的好讓人苦惱。我可以感覺到脆脆其實是個積極、有執行力的人，在大家都沒有行動時，你有思考是不是可以轉換成領導者角色，讓報告可以順利進行，但因為這與原先你習慣角色不同，所以在反覆的循環中，每次都消耗一些能量，累積到現在到已經感到疲憊不堪了。

我到底想要什麼？

哥倫比亞大學心理學教授 Edward T. Higgins 提出的「自我差距理論 (Self-discrepancy theory)」中有分成三個不同的我，分別為：

真實我 (actual self)

自己或他人認為**我真正擁有的特質、智力**等，是一個人最基本的自我概念。脆脆的真實我可能是「個性比較被動內向，但必要時會採取行動」。

應該我 (ought self)

自己與他人認為**我應該擁有的樣子，像是責任、義務**等。會特別在意他人負面的回饋。脆脆的應該我可能是「要主動組織組員討論，分配報告內容」。

理想我 (ideal self)

自己與他人**希望我可以擁有的特質**，是推動進步、改變的動力。脆脆的理想我為「能完成份內的工作」。

不同的「我」出現差距時，像是「期待可以負責各自的工作就好，但沒有人主導」、「應該主動和大家討論，但不是我習慣的行事風格」，就可能出現憂鬱焦慮的情緒。

如何面對分組報告困境？

可以如何因應因為分組報告帶來的焦慮憂鬱情緒呢？我們可以嘗試以下的方式：

• 重新定義自己的三個「我」

想想自己的三「我」分別是什麼，並試著縮小差距。以脆脆為例，可以試著將理想我調整為「能如期完成報告」，將應該我調整為「提醒大家完成進度，但進度不如預期不代表是我的問題。」適時調整標準可以使我們更快達成目標。

• 轉換心態

想想其他的可能性，例如：並不是可以與每個人都順利共事，嘗試理性地與組員溝通，試著找到平衡。另外，觀察並與自己價值觀較接近的組員一起共事也是一種方式。

• 好好照顧自己

當下的狀態可能會引起好多複雜的感覺，但這些想法感受也是自己正在努力的證明，所以不管如何記得好好照顧自己，適時給自己一些鼓勵與獎賞。

了解「我」並不容易，過程中可能會出現不同的情緒感受，但嘗試覺察並看見是我們必經的修煉課。

若是在過程中感到迷惘或是或是困惑，也歡迎到學生諮商中心預約晤談，讓我們陪著你一起認識與探索更多不同的「我」。

參考資料：工作很努力，卻感覺沒有前進？你該用「心理學」幫助自己！（2017）。經理人。

~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