

溪高輔訊

2025年10月
發行人：莊祿崇
總編輯：吳恩婷
編輯：陳信宏(實習生)
本月主題：人際/情緒

人際衝突後情緒受影響，該怎麼辦？

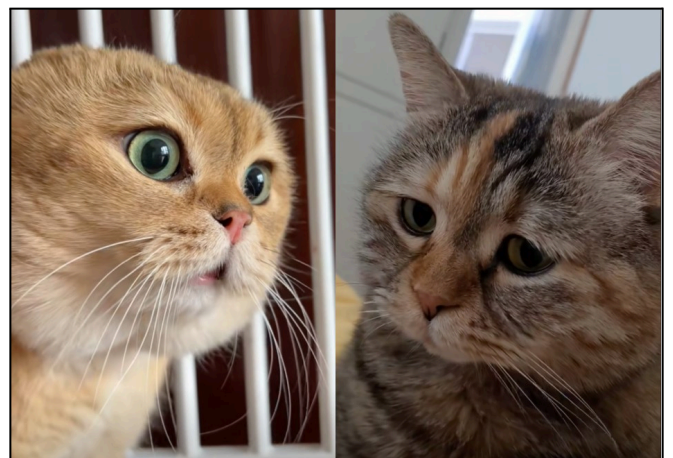
節錄改編自[中央研究院-關懷中心2025-03-17](#)

人際衝突是生活中無可避免的一部分。每個人的成長經歷不同，這也造就了各自的價值觀。價值觀本身沒有對錯，但在衝突中，我們常常會陷入爭論，試圖找出「誰對誰錯」或「誰輸誰贏」。尤其當衝突結束後，我們常常會想：「我那樣說有錯嗎？明明是他先挑起的，我才會這麼反應；他怎麼可以這樣說我？」這些想法往往源自內心的傷痛。

衝突後，很多人習慣性的處理方式是「不理對方」，但這樣做後，心情依然無法平復，情緒仍會受到影響。那該怎麼辦呢？是否就這樣選擇不再理會，讓它過去就好？其實，**衝突可以分為兩種類型：一種是「競爭導向的衝突」，另一種是「功能導向的衝突」**(葉光輝, 2017)。

「**競爭導向**」的衝突將對方視為阻礙，讓自己的需求無法被滿足，或是將衝突當作非對即錯的局面來看待。相對地，「**功能導向**」的衝突則視其為檢視自己立場並促進彼此理解的機會。如果我們將衝突視為人際互動的一個過程，並視其為增進理解的機會，那麼這樣的衝突便能轉化為更有建設性的結果。

然而，即便如此，情緒的影響仍會讓我們難以拓展視野。**負面情緒往往會使我們的注意力狹窄，集中於那些引發情緒的不快細節**(葉光輝, 2017)。因此，我們容易讓情緒變得更加激動。那麼，有哪些方法能幫助我們調節這些情緒呢？以下是四個方向，或許能對你有所幫助(Gross, 1998)：



1.改變情境, 遠離負面情緒源

當情緒被觸發時, 改變當下的環境可能是一個有效的解決方法。舉例來說, 如果你處在讓自己生氣的地方, 嘗試離開那個環境; 如果無法即時改變環境, 也可以考慮調整自己的作息時間, 與對方錯開時間表, 減少不必要的接觸。這樣做能為自己創造一個更加安全、舒適的空間來調整情緒。

2.改變對情緒事件的注意焦點

我們容易反覆回想衝突中的細節, 例如對方的語氣、表情等, 這些細節常常讓我們不自覺地在心中反覆思索, 從而加劇情緒。或許你可以試著將注意力轉移到當下的其他事物上, 例如工作中專注於一些需要中度專注的任務, 像是處理資料、進行重複性工作等, 這不僅能保持生產力, 還能幫助你脫離負面情緒的困擾。

3.改變對情緒事件的解讀

在衝突中, 我們往往會陷入「對錯」的糾結, 尤其當對方語氣激烈時, 我們容易認為對方充滿敵意, 甚至覺得他是故意攻擊自己。其實, 我們也可以換個角度來看待這些情緒。問問自己:「他這麼生氣, 是否有其他的原因呢? 他真的好討厭我嗎?」有時候, 對方可能只是在處理自己內心的情緒, 或者某些事情觸動了他自己的痛點。我們可以嘗試擴大自己的理解範圍, 思考更深層的原因。

4.改變對情緒事件的行為反應

當我們感到生氣、焦慮或不舒服時, 可能會本能地想逃避或避免與這些情緒對抗, 但長期下來, 這樣的反應會對生活或工作產生不良影響。此時, 我們可以練習深呼吸或冥想, 學會在面對情緒時保持冷靜和理智。當你深呼吸時, 告訴自己:「我理解自己現在的情緒, 這是可以理解的, 但我也能冷靜地面對它。」



如果你覺得情況已經有所緩解, 並且評估當前情境安全, 你也可以考慮重新與對方溝通, 採取建設性的方式來解決問題, 從而促進雙方的理解, 化解衝突。雖然大多數人都不喜歡衝突, 但它卻是人際關係中無可避免的一部分。與其躲避衝突、採取迂迴的方式處理人際關係, 不如學習如何以建設性的方式溝通, 讓自己在人際互動中更加自在, 且能應對各種挑戰。

曾經良好的關係，怎麼說變就變？

認識人際過敏症，給自己社交修復期

節錄改編自[敲敲心內話](#)，療癒日常2022-09-30

原本很喜歡的朋友，突然變得無法原諒；比起跟一群人在一起，寧可一個人還比較輕鬆；原本覺得表現不錯的同學，突然覺得他做什麼都不對……所謂過敏，一般定義為免疫反應過度，也就是把不需要排除的東西認知為異物，進而排除或攻擊。引起過敏的物質我們稱為過敏原，一旦產生過敏不消除，不舒服的症狀就會一直持續下去。

過敏不是忍耐就會比較好，一直忍耐下去的結果，不但不會比較好，還會越來越嚴重，甚至連日常生活都沒辦法正常過。將他人視為異物而從認知與心理上產生的抗拒反應，並藉由心理、行動上企圖排除的狀態，日本精神科醫師岡田尊司稱為「**人際過敏症**」。

許多痛苦、孤獨、負面情感皆是來自於人際過敏症。因此，與人接觸就感覺不舒服或痛苦、對生存感到辛苦的人，若想要有良好的社會適應，不妨來了解一下人際過敏症。

你也有這種狀況嗎？在沒有辦法確定會去到更理想的工作，又或是得花時間去重新尋找可以做得工作時，就會不由自主的覺得——還是維持現狀比較好。

這隱含著的是一種「**對未知的恐懼**」，雖然可能不太滿意現在的工作，但在這樣「食之無味、棄之可惜」的心態下，我們仍然可以每天認分的上下課，只是在不知不覺中，心裡的負能量卻也累積得越來越多。如果你身邊有這類的同時，或者這也是你的心聲，那麼你可以試著停下腳步，挪出一點時間給自己，試著思考以下兩點：

很親近的朋友或相處不錯的同學，因為一點小事、摩擦，轉而變成無法繼續相處，甚至出現厭惡或憎恨的感覺。漸漸地彷彿進入冰河時期，開始不喜歡社交，覺得比起跟人在一起，還不如自己一個人比較輕鬆愉快。

擁有人際過敏症的人，在心裡的某處存在著對人格格不入的感覺，就連對平常身旁接觸的人，都不能打從心底的信賴或親近。即使是一點點言詞或舉止，都會解讀成否定的反應，自己感到受傷。



預防人際過敏，並克服它， 掌握人際關係過敏解套三步驟

步驟① 重新檢視自己的人際體質

看見自己在關係中不舒服或焦慮或厭惡的是什麼？你可以透過書寫生命經驗與當時的情緒來自我對話，或者透過找心理師來聽你說話，一面對話一面整理自己。

步驟② 給自己新的人際過敏處方籤

試著在人際互動一步一步克服，並讓新的人際互動方式成為習慣。例如：焦慮與人建立關係，可以先跟覺得安全、原來就認識、或有共同愛好的人互動，等經驗到安心，再逐漸經營人際關係的廣度與深度。

步驟③ 學習信任關係中的自己

信任自己不管對方產生什麼樣真實的感覺，都能夠坦然接受，並且思考如何去解決問題。

給自己一個社交修復期

你不必要求自己要立刻改變，或者轉換自己的社交方式，你需要給自己一個「社交的休息時間」，讓自己先休息一下，有機會照顧好自己的情緒，再回到關係中，練習跟造成你人際過敏的來源接觸。



📍 9/10 世界自殺防治日，提醒大家重視情緒與人際調適。

如果覺得情緒困擾難以承受，請勇於尋求輔導室或專業協助。