

# 臺中市立文華高中輔導週報

107. 11. 02 發行

## 【活動訊息】

- ◇ 為協助大家認識大學校系，將於 10~12 月份 12:10~13:00 邀請知名大學辦理科系導覽講座，請同學踴躍報名參加！

日期	11月9日	12月6日
	星期五	星期四
校系	香港嶺南大學	政治大學企管系
學群	國外大學	商管學群

- ◇ 11/8(四)12:10~13:00 輔導處辦理職涯講座，邀請警廣主持人鄭晴小姐，地點於五樓演講廳，請同學踴躍上網報名參加！
- ◇ 輔導處將辦理「大家話生命」徵稿活動，請有興趣的同學於 10/31(三)中午前寫下您對生命的想法，上網投稿。



## 【升學資訊】

- ◇ 大學多元入學方案，全國學生家長/學生分區說明會。時間：11/10(六) 08:30~12:00 於文華高中第一會議室辦理。
- ◇ 高雄醫學大學、海洋大學、中興大學、實踐大學、中原大學、聯合大學等校特殊選才已開始招生，相關資訊已公告於輔導處網站，請同學自行上網【文華高中>輔導處>升學資訊>特殊選才】查詢及報名。
- ◇ 日本立命館亞洲太平洋大學招生說明會將於 11/10 (六) 臺北天成飯店舉辦。

**歡迎有興趣的同學上輔導處網站查詢相關資訊及上網報名**

## 【生命教育文章】

# 走向真實的關係： 「自我中心」不等於「自私」，但常是孤單的

### # 「自私」的社會定義指的是…

自私，是以自己的利益為考量，「做這件事或這樣反應是否對我有益？」而決定。人不自私天誅地滅，自私理所當然，就生物層面自私是重要的本能，不過份。

「自私」被我們嫌惡，是因為自私的人在「人際情境裡」只顧及自己利益，卻傷害了他人權益。換句話說，自私的人超過了該有的份際和界線，他不管別人死活，他好就好。

### # 「自我中心」不等於「自私」

很多人常以為「自我中心」是「自私」的委婉說法，其實是誤會。「自我中心」在心理學上的解釋是，這個人在認知上是封閉的。認知是他如何判斷某事的過程。

為什麼會這樣？因為他對人際互動有障礙，無法判斷對方是真心或假意，於是只好自我中心解釋。完形心理學認為，當訊息不足時，我們就會腦補，用腦裡既存的内容去完整那件事、賦予意義（EX：他不吭聲就是不要吧，算了，我還是自己走開以免自討沒趣），因此他會過度解釋、錯判情勢、擅自行動，繼而給人白目、冷漠、霸道或很現實的感覺。

以自我為中心的人，不見得是蓄意，在他的家庭或童年經驗裡，「信任情感」發展是不完全的，可能是缺乏穩定關係的安全感（如鮮少被父母肯定的孩子），或者曾經被朋友背叛傷害，又或者兩者都有。「自我中心」的人，在解釋人際的變化時，宛如自己是太陽（恆星）一樣，其他人皆是行星，繞著他轉。唯有這樣解釋，他才得以掌握他生活的世界。

### # 「不自私，卻自我中心」的人

有一類人，他「不自私，卻自我中心」，他想和別人接觸、建立關係，然不懂別人是怎麼想的，他不好意思詢問，於是自我中心斷定對方需要什麼，並以「此根據」行動。行為看似人際互動，其實只是單向的而已，他認為自己為對方付出了很多，可是對方卻不知感恩似的不為所動，最終走向挫敗和生氣，更進入自我中心的封閉解釋，導致人際上更退縮、更被動，更感到孤單。

不自私卻自我中心的人會有兩種極端發展，第一類：對生活完全失去興趣，憂鬱低落，最後影響日常生活，這很容易被發現。第二類：放棄對「人」的接觸，將力氣轉移至「事情」，學習能力很強，不斷挑戰新事物，然一旦停下來後仍是受孤單之苦，這部分不太容易被覺察。

### # 解方

自我中心的現象並不是自私，然人一旦被誤解，很容易就此封閉，放棄改變。如果你看了文章，覺得自己是這樣的人，請接納自己目前的狀態，就如前段所說，過去匱乏的安全感讓你必須以情感抽離的姿態生存下去，那在當時是有用的，不必怪罪或否定它，現在你比過去強壯多了，只需要調整就好。我們可以試著自己做做看的：

#### 1. 認知面：改善與他人溝通的方式。

重新審視自己是如何接受他人發出的訊息，是根據什麼線索，是客觀依據還是自己揣測的成分較多，如果是後者，之後試著多問對方幾句、多等待一些時刻以收集較完整的資訊。自我中心的人判斷與做決定是沒有問題的，調整的只是收集資訊的方式。

#### 2. 情感面：探索對信任議題的過去經驗。

先從回憶開始，那是相對比較安全的，試著回想過去重要事件中關係裡的情緒、情感，多停留在那時的畫面、經驗以加深印象並辨識它（如果是創傷經驗則需要專業人員陪同）；也可以找人討論一般社會行為與情感之間的連結，如哪些行為一般是對方釋出善意的表現。

資料來源：摘錄至 2018-10-12 林仁廷心理師的社會心理講義，網址 <https://reurl.cc/mqlp9>