

## 【活動訊息】

- 109 年教育部生命教育關懷與推廣微電影競賽實施計畫，相關資訊參閱「教育部生命教育全球資訊網」(網址：<https://life.edu.tw/zhTW2/>)

相關資訊已公告在輔導處網頁，請參閱最新消息

## 【生命教育文章】

### 你的內心害怕衝突嗎？

王嫻凌 諮商心理師

在華人講求以和為貴、和氣生財的文化裡，在遇到和親密關係或工作或家庭裡的大小衝突時，你是如何面對衝突的呢？

人們避開衝突的原因，並不是完全根據事實，而是被我們心中非理性的恐懼所淹沒。面對衝突，我們其實有很多的選擇，當我們下定決心逃避衝突的時候，即便有解決方案，我們也可能完全不考慮。你是否曾仔細想過，選擇避開衝突的理由是什麼呢？以下提供避開衝突的十大原因，讓在衝突關係中苦惱的你，覺察在衝突關係中的自己，嘗試靠近那經年累月、潛移默化讓自動化產生對衝突的恐懼。以下列出來的，是經常會引發衝突的十大恐懼：

#### ● 害怕被傷害

我們越是愛、越是尊敬某個人，若對方的作為令我們感到受傷時，我們的情緒就會顯得更加脆弱。我們可能會誇大某個人、在一段關係中，可能對我們造成的痛苦。我們越是將這種傷害的感覺誇大化，我們就越有可能會選擇逃避衝突。這種模式可以說明，為什麼有些人比較能處理「點頭之交」之間的衝突，卻比較無法面對「親愛的人」之間的衝突。

#### ● 害怕被拒絕

害怕對方會收回他的愛，害怕對方把他們推開。這種人會有這樣的恐懼，是因為他們內心會產生被遺棄的感覺。成長經驗中，曾遇過難以對外人啟齒的事，或曾被遺棄的人，往往都會帶著此恐懼生活。

#### ● 害怕失去關係

由於害怕失去關係，寧願隱藏自己真正的渴望，因為維持這段關係，遠比得到自己想要的東西更重要。這些人會落入一種圈套—誤以為自己的價值，取決於對方接受自己才是有價值的，所以留在他們身邊。然而，在健康的關係中，你會和其他人在一起，不是因為你需要他們，而是因為想要和他們共處，並在共處中表達真實的自己。

## ●害怕憤怒

他們不喜歡或無法忍受目睹有人生氣的場合，一般來說，他們的原生家庭對於發脾氣是不被允許的，所以發脾氣被定義成可怕的情境。又或者是，每次有人發脾氣時，情況就會大失控，並因此對家中成員造成負面影響（此處所指的負面影響是一種情緒，不是一種具有破壞性的行為）。

## ●害怕別人覺得你很自私

有時候，我們害怕的不是其他人的行為，而是害怕他們對狀況的解讀，害怕別人會覺得我們很自私。當你還小的時候，自私這件事給你的印象是什麼呢？如果這是你的恐懼之一，那麼，在你年幼的時候，或你在成長期間，曾因為表達想要的東西而感到羞愧，或許我們就得學者認識，害怕別人覺得你是自私的人，而促使你逃避衝突的原因。

## ●害怕說錯話

一般來說，逃避衝突的人會擔心，如果他們最後「把瓶塞從瓶子裡拔了出來」，那麼所有的憤怒都會衝出來，他們會說出某些讓人後悔的話。與其冒著犯下這種滔天大罪，他們寧可克制自己的挫敗感。諷刺的是，克制憤怒與挫敗感，他們會變得厭煩，反而更容易將憤怒都發洩到另一個人身上。

## ●害怕失敗

要是你試圖對抗另一個人，卻沒有任何效果，那會怎麼樣？在對抗之前，至少允許你自己奢侈的想像一下，如果你可以大聲說出需求，可能得到哪些正面回應，但如果你真的實踐對抗的話，這場幻想可能會破滅。對某些人來說，幻想是一個秘密天堂，一個隱性的安慰，允許這段關係可以維持安全的現狀，因此對抗並不是一個划算的選擇，畢竟，應付一個人得花費不少精力。

## ●害怕傷害別人

此種害怕衝突的人，他們本性極度敏感又有同情心，甚至從來不會故意傷害一隻蒼蠅。事實上，許多人寧願自己受傷害，也不願意冒著去傷害另一個人的風險。然而，充分的尊重他人，用健康的方式回應他人，而且相信他們能夠應付，不去迴避害怕傷害別人的恐懼，別人也能在此過程有機會成長。

## ●害怕得到你要的東西

有些人其實很害怕得到他們想要的東西，原因也許是怕欠別人人情，所以他們會下意識確保自己永遠不會得到它！這往往會跟我們的童年的記憶有關，因此，繼續活在「沒有想要得到某種東西」的狀態中，會覺得比較熟悉或自在。

## ●害怕親密感

這是潛意識中最深沉的恐懼，害怕此恐懼的人，會對自己的夢想、渴望和想要的東西守口如瓶。他們或許知道自己想要什麼，但是其他人卻一點也不知道。對於跟這樣的人相處，對方的這種傾向，真的非常令人挫敗。一直缺乏衝突，會傷害這段關係，雙方的關係也只會停留在某個程度，永遠不會更深入。