

∴ 首頁 / 認識陽明交大 / 關於我們 / 新聞專區 / 專欄

## 專欄



發布日期：115-01-13

### 如何在毒性關係中自我安頓？

本文作者為林翊絜諮商實習心理師

你是否曾有過這樣的經驗...

- 父母總是以上對下的方式與我互動，只要我想表達自己的想法，就會被否定...
- 有時只是希望伴侶多陪陪自己，對方卻經常感到不耐煩，說要有自己的空間，好像我的需求根本不重要...
- 實習時，學長姐指派的任務我都照做，還會幫忙cover別人的工作，但中午吃飯或下班後聚餐從來都沒算我一份，好像怎麼做都被排除在外...
- 有時候只是拒絕別人的邀約，卻會被說「不合群」，明明是想為自己留一點空間，卻總被貼上負面標籤...

這些例子，也曾在你的生活中出現過嗎？

如果你也曾某段關係中，感到不舒服、不被理解或不被尊重，甚至懷疑「是不是我太敏感？」

那我想這篇文章或許能夠為你的自我懷疑找到一個出口。

| 看到毒性關係，讓你想到了什麼？ |

是家庭關係？伴侶關係？手足關係？還是同儕、同事之間的關係？

所謂毒性關係 ( Toxic relationship )，就是一段不健康的關係，它會在你或其他人身上帶來傷害—無論是精神上還是身體上的。毒性關係中很容易引發我們的負向的感受，使我們在與之互動時，經常感覺到緊張、疲憊、自責，也很難在對方



身旁感到放鬆或做自己，甚至也會經常感覺到被批評、辱罵或控制，更甚還可能涉及暴力。

生活中多數的問題都起始於關係，但可惜的是，只要我們還呼吸著的一天，就無法避免與人建立連結，（即便是work from home的遠端工作者，也還是有購買生活用品的需求吧！）

這些我們無法避免的連結之所以存在，可能是為了在環境中生存、為了被他人接納、為了完成學業或工作，或是為了達到一個目標！使我們需要投入心力與時間去經營這些關係。

而也正因我們在現今社會被賦予的角色複雜性提高，導致我們與他人的關係和連結多樣性提升，這也使得在這些關係的互動中更有機會出現摩擦。

舉例來說，你可能在這個階段同時具有幾個角色與身分：女兒、學生、實習生、備考生、女友、孫女、姊姊、外甥女...，在這些角色中，我們都可能會因為角色的融合而影響與他人的互動。更甚，則演變為令我們感到困擾、受傷的不健康關係。

可以想像，若身分是一頂帽子，我們回到家中若還是帶著在學習專業知識身為學生的這頂帽子，去與父母互動，希望透過所學提醒他們在生活作息或身體上的保養與照顧，這樣的初心卻可能被父母解讀為你是在管教他們，反而容易引發對方的反彈。

| 面對不健康的關係，你的應對方式是什麼？ |

在面對這些不舒服的關係，

有些人從小就學會壓抑自己去配合別人，

有些人會努力討好，希望透過迎合他人來增加與對方的連結或好感，

有些人則容易怒氣外漏，總是以指責的姿態面對不舒服的關係。

然而，

當我們在一段有毒的關係卻無法抽身離開，或仍想試著維持一段重要但困難的關係時，我們該怎麼安頓自己？

答案是：捍衛你的情緒健康，減少心理耗竭程度。

沒錯，這裡是用「捍衛」這兩個字。

在諮商工作中，可以看見許多來訪者在關係中總是選擇用「交出自己」的方式在



維持關係，就像是在說「我把自己給了他，他是不是就會對我好一點...」。這其實是一段逐漸「失去自我」的過程，認為把自己當成籌碼，就可以與對方產生連結，而不會傷害我。

但這其實是毒性關係所帶來最嚴重的傷害，失去自我的過程，我們會開始說服自己減少內在需求來滿足對方的需求，或開始否定自我以證明對方都是對的，而這其實都是自我價值 ( self-worth ) 逐漸從手上流失的過程。

若閱讀到這裡的你，發現生活中確實正出現著讓你感到疲憊，且即便在關係中嘗試過溝通與表達自己，卻還是無法改善的關係時，可以嘗試以下幾點來協助自己脫離毒性關係帶來的心理耗竭：

### ❶ 覺察需求

「在對方之前，我需要的是什麼？」

當關係又再次出現犧牲自己、滿足他人需求的行為前，可以先問問自己：「此刻，我需要的是什麼？」。像是：不想再去迎合對方、好想對他生氣，或是就給自己一個安靜的喘息空間。試著把自己的需求擺在對方之前！

### ❷ 設立界線

「在對方影響我之前，我可以選擇先後退一步。」

若你發現在對方身旁總是出現上述所描述的不舒服，那這時候可以先拉開與對方的距離，無論是物理上或心理上的距離，減少對方對你的影響與控制，也避免讓對方認為你是可以被控制的對象。

### ❸ 尋求專業協助

若你已經努力過，卻還是覺得關係不如預期的改變，那這時候也可以尋求專業的協助。

自112年8月1日開始，衛福部提供15歲到30歲有心理諮商需求的青壯年，每人3次免費心理諮商。除了校內健康心理中心提供由專業心理師進行的諮商服務，也可以到衛服部相關網站上查詢、預約校外資源，相信這些專業都有機會協助到每個需要的你！

## NYCU 國立陽明交通大學

📍 校址：300093 新竹市東區大學路1001號 [↗](#)

☎ 電話：+886-3-571-2121

### 陽明校區

📍 地址：112304 臺北市北投區立農街2段155號 [↗](#)

☎ 電話：+886-2-2826-7000

### 交大校區

📍 地址：300093 新竹市東區大學路1001號 [↗](#)

☎ 電話：+886-3-571-2121

Copyright © 2023 National Yang Ming Chiao Tung University All rights reserved.



隱私權及安全政策

