



學大明陽立國

經 Google 技術強化

搜尋

## 電子報專欄

- 本期摘要
- 校園焦點
- 陽明訊息
- 行政會報
- 課輔部落格
- 捐款芳名錄

## 副刊專欄

- 山腰部落格
- 山腰電影院
- 閱讀旅行

## 相簿集錦



這是什麼？

相簿適用IE6, IE7, FireFox, Safari  
IE8請開啟「相容性檢視」瀏覽

快訊 【校園焦點】 102學年度畢業典禮

## 山腰部落格

## 科技·返回人際不讓自己孤單

作為心理工作者，對於跟人在諮商室裡談起孤單的感覺一點也不陌生，但每回當事人來談這個議題時常常會觸發我許多的內在思考。陽明是個小而美的校園，這個可愛美麗的校園裡雖然有許多關心人的師長、樂於進取的學生，但其中也有為數不少走在人群中會覺得孤單的你或妳；何以外在需求富足了（吃飽、穿暖、有能力應付生活的學習挑戰），而內在心理的感受卻匱乏了（我好孤單、我好無聊、我覺得做什麼事都只是做完而已，沒有投入的樂趣）？在晤談中花點心思聽聽眼前這個人在說的生活，確實讓人感受到令人不捨的心疼，手機通訊錄有上百個名單、FB裡有500~600位好友、甚至LINE裡也有為數不少好友、群組，而內心卻依然覺得好孤單。

細細地傾聽著那內在孤單的低語，到底在內心孤單的吶喊想表達的是什麼？不難發現人們內心孤單的感覺，其實是渴求一個真實的、與人接觸的互動。在這資訊發達的電子時代，曾幾何時，人與人之間的人際互動不知不覺只剩下了「確認已讀」或是按「讚」，區區的指間活動？好不容易約了好久的聚會，一夥人坐在餐桌卻忙於跟不在場的朋友LINE；即使身處在同一個實驗室裡卻還是使用電腦或手機網路傳達彼此的訊息...。現今人際互動的方式變得更科技了，但科技卻讓人與人之間「心」的距離更遙遠了。讓人不禁懷念起以前見了面總是會笑問一聲：「賈霸味？」那種鄰里互通、人與人互相連結有溫度的親切感。

因此，如何將科技化的人際互動方式，重新轉回有溫度的、互動的、親切的狀態呢？我想，我們必需要返回到像孩子般的自然互動方式：

1. 關機、抬頭、將注意力轉回人：關掉螢幕，將眼光從手機或電腦螢幕轉回到人的身上，從關注電子訊息轉回關注人的各種動態，將各式感官注意力放回人的身上，才能覺察發現自己和他人互動中自然的心動感、喜悅感、緊張感，這是人際間最真實直接且自然的反應，如果仍將注意力放在螢幕上的「已讀」或是「讚」，就很難察覺到這些互動間的變化，也會錯失身心感受的體驗。
2. 微笑、注目、多多招呼人：返回自然互動化解尷尬最好的方式莫過於微笑和打招呼，透過微笑傳遞人際互動間的溫度，也表達友善與對他人的好奇，進而開啟與人接觸，用真實直接的互動，才不致讓自己落入人際孤單的陷阱中。你希望人怎樣待你，你一定要學習先如何待人！試著先對人打招呼，試著覺察被招呼的驚喜與回應，你會發現微笑是最美麗的語言和邀請，大多數的人都會用微笑回應，若這個世界充滿了微笑，這將會是一幅多麼美麗的圖畫。
3. 接觸、互動、進入人群：與人接觸是最重要的，試著讓自己走出自我的小圈圈，走出宿舍、走出實驗室，參與社團或參與班際活動，進入餐廳時不要一人孤單的選一個角落，試著走向人，靠近人群，讓你自已融入人群。曾聽過一個讓人沮喪的故事，某一個系所的老師發起甜甜圈與咖啡的活動，他與一些同事捐出一筆錢，每一天下午三點準備了甜甜圈與咖啡，邀請



科技越發達，人心卻越來越孤單



走出自我的小圈圈，多參與社團活動

系所所有的人走出實驗室和教室，到系上大廳一起吃甜甜圈、喝咖啡，讓大家一起談學問、聊天和問候。但是卻發現大家確實走出了實驗室和教室，但每個人拿了甜甜圈與咖啡後，又回到實驗室和教室。他不放棄繼續邀請，可是大家似乎只對甜甜圈與咖啡有興趣，卻不樂於與人互動，就這樣持續了幾個月後，那位發起者只好放棄！這是一個多麼令人洩氣的場景，真的人與人的距離是那麼遙遠嗎？所以，請你我一起來努力，給自己一個不一樣的明天！

人是一種群體的動物，每一個人都需要愛與被愛，每一個人也都需要被關心、被幫助，若我們期待人際的溫暖與互動，期待走出孤單，若不希望被科技淹沒和阻擾，就必須學習主動和積極的連接人群，「關掉螢幕、微笑招呼、與人接觸」，以真實自我與人接觸，才能讓人際關係重新回到有溫度的、互動的、親切的，讓人能真正感受到與人接觸的親和人際互動。



透過微笑傳遞人際關係間的友善與溫度

< 文 / 許伶楓 諮商心理師 >

[\[←\] 回上一頁](#)

[\[🏠\] 回到首頁](#)

[\[↑\] 回到最上](#)

COPYRIGHT © 2010 NATIONAL YANG-MING UNIVERSITY ALL RIGHTS RESERVED 國立陽明大學版權所有・未經同意・請勿轉載

[關於電子報](#) | [訂閱電子報](#) | [聯絡編輯小組](#) | [友站連結](#) | [上期電子報](#)

發行人：梁廣義 總編輯：王瑞瑤 執行編輯：方諾妮 網頁維護：凱笛資訊

