

是邊緣人，但沒關係！

文章撰寫日期:2020/08/24

撰寫人：張智淵 實習諮商心理師

隨著邁入大學生活，「邊緣人」一詞可能很常出現在你的生活中。

有時候是從別人口中聽到；

有時候可能是用來自嘲自己不愛社交；

有時候你可能抱持不確定、懷疑的態度問自己：

「我是不是真的很邊緣？」。

前言：面對新生活、新關係的可能轉變

你還記得剛從高中升上大學時，面對嶄新的人際關係的心情嗎？抑或是現在的你正處於要開展新的大學生活？而邊緣人一詞某部分反映了大學和高中的差異，和對我們造成的影響。在高中時，每天都會見到固定的同學、朋友，一起上課和完成各式各樣的班級活動，你和好朋友間形成一個緊密相連的小團體，加上那是你熟悉的家鄉，屬於你的活動範圍，穩定的人際關係，提供你良好的依靠與支持。進入大學後，在尚未找到屬於自己的小團體前，或是已擁有屬於自己的小團體，因為大學修課制度的不同，你可能會開始經歷第一次的獨自跑班、選課，和同學、好朋友間的相處頻率可能不比高中時來的頻繁，有時候一不小心就容易落單；在大學的課堂上，也會時常面臨分組報告，要跟誰一組往往讓自己倍感壓力。此外，大學生活還包括社團、打工、戀愛等，進入到不同的團體中與人相處，人際圈擴大的同時，也可能影響原先的人際關係。因此，從高中進入大學後，面對環境的變化、人際圈的擴大，有時令人手足無措，在沒有做好準備，下，被忽略、無法融入的感受可能隨之而來，甚至被貼上「系邊」這樣的標籤。

你想的跟我想的「邊緣人」一樣嗎？

我們對「邊緣人」的了解較多來自於較少出現在課堂、系上活動，與班上、系上脫離的人，但除了這些以外，我們還可以怎麼認識這些被稱為「邊緣人」的人？如在成為邊緣人前，可能有以下的背景因素，影響他們跟人的互動：

1. 內心經常覺得與人群疏遠，與他人互動時會覺得不自在
2. 對人際關係擁有負向的想像與預期，因為過往人際的經驗，深信人際關係充滿危險。
3. 內心在孤獨與害怕踏入人群間，感到矛盾。

因此，當一個人成為自己主觀認定，或是被他人認為是「邊緣人」，可能源於在過去的人際關係裡頭遭遇負向的經驗，因為害怕再一次受傷，或是擔心沒辦法保護自己，因而深信要出現正向的人際關係是困難的，而過去的負向經驗，也可能迫使個人對自己和他人的看法較貼近負向，漸漸地失去對人際關係的希望與自信。

然而，儘管是「邊緣人」，每個人仍長的不太一樣、跟你想的不太一樣，除了上述提及在過去的人際關係遭遇負向經驗，影響對人際關係的希望與自信外，也可能有以下的幾種情形：

1. **志同道合的朋友已足夠**：並非每個人都喜歡群體活動，當發現自己的興趣與主流群體不同的時候，不一定會選擇進入廣泛的社交活動，但仍然有幾位與自己興趣相投，彼此有話聊的朋友，並已從中獲得人際間正向、滿足的感覺。
2. **主要人際範圍不在校園，而是校外**：因為打工、校外活動、個人喜好的種種因素，可能使交友圈拓展得更廣，待在校外的時間也更長，使得主要的人際範圍經營在校外，並認為與校外各式各樣不同背景的人深交，可以豐富自己的閱歷。
3. **需要獨處的時間和方式與你不同**：每個人需要的獨處時間和方式皆很不一樣，如：親近的關係不一定每天見面和說話；或是對於自己生活擁有規劃、很清楚要做什麼時，便可能會發展出適合自己的生活模式，如：習慣獨自吃飯。

給想要打破沉默，開啟新關係者

若你有意想要走入人群，但又不知道要如何跟人群接近的方法，以下提供幾項參考：

1. **主動、簡單的問候**：當我們在不熟悉的情境裡，常常會不知該如何與他人開啟話題，因此，就只埋首於自己的事情，擔心尷尬、怕被拒絕等等。其實，我們可以從最簡單的非語言行為牽起人際間的橋樑，例如：微笑、點頭、注視對方、禮貌性問候等等，讓別人可以先注意到你的存在，且也感染到你真誠的關懷。
2. **了解彼此相似或相異處**：在與人互動時，對他人表達好奇，往往可以促進話題的延續，以及關係的開展。在表達好奇時，關注彼此的興趣、喜好的相同和不同是其中常用的一種方式，如：運動、美妝、youtuber、podcaster 等。
3. **適時開放自我，從安全的揭露開始**：在一開始與不熟悉的人相處時，我們可以適時分享關於自己的事，關於分享的內容可以從令你舒服、安全的內容，而試想對方也可以加入一起閒聊的開始，因人而異，如：這學期選了什麼課、這周假日如何度過？
4. **輪流傾聽與分享**：在一段自在、舒服關係中，當一人在說話時，另一人是傾聽的角色，專注且認真地聆聽，是促建關係建立的良好因素。若能適時的讓彼此轉換角色，由說到聽、由聽到說，也許可以為關係帶來一種平衡，雙方皆有相同的投入。

找到屬於你自在、舒服的人際模式

邊緣對於每個人來說，是一種主觀的感受，每個人對於自己在人際圈裡的位置皆有不同的解讀，也有不同的認可。但最終，不會有一種人際模式是最好的，畢竟每個人想要的東西都不一樣、適合相處的對象、模式也不盡相同，無論你怎麼選擇，若結果是讓自己感到最沒壓力的交友模式，那就是不賴的選擇！若是你在尋找自在、舒服的人際模式過程，抑或是人際關係上遭遇一些困擾，也歡迎你至學輔中心，讓心理師們與你一同探索、找尋適合的方法。

【學輔中心資訊欄】



	民雄校區	新民校區	蘭潭校區
位置	行政大樓二樓	管理學院B棟二樓	學生活動中心二樓
聯絡電話	05-2263411分機1226~8	05-2732948	05-2717080~3
服務時間	08:00-17:00	08:00-17:00	08:00-17:00

參考資料：

胡展誥（民 108 年 11 月 8 日）。總是覺得孤獨、不被理解？其實邊緣只是主觀感受。女人迷 womany。民國 109 年 8 月 24 日。取自：

<https://womany.net/read/article/21747>

葉霜（民 103 年 10 月 13 日）。人際關係議題~如何打破沈默，開啟一個新關係。基隆市衛生局心理衛生中心。民國 109 年 8 月 24 日。取自：

http://www.klchb.gov.tw/klchbw/Ct_MentelHealth/gen/post/upt.aspx?pageno=1&key=&con=1&cid=0&fid=0&dateA=&dateB=&c0=44&p0=56