

· 面 · 對 · 拒 · 絕 ·

我的感覺 你懂嗎？

*Don't Take It
Personally !*

The Art of Dealing with Rejection

Elayne Savage 伊倫 · 沙維奇◎著
林瑞堂◎譯

【強力推薦】

吳靜吉 (心理學家)

國家圖書館出版品預行編目資料

我的感覺你懂嗎？：面對拒絕／伊倫·沙維奇
(Elayne Savage) 作；林瑞堂譯。－初版。－
臺北市：張老師，2002〔民91〕

面； 公分。(心靈拓展系列；89)

譯自：Don't take it personally! : the art of dealing
with rejection

ISBN 957-693-511-3 (平裝)

1. 人際關係 2. 自我 (心理學)

177.3

91004439



心靈拓展系列 D89

我的感覺你懂嗎？——面對拒絕

Don't Take It Personally!

The Art of Dealing with Rejection

作者→伊倫·沙維奇 Elayne Savage

責任編輯→賴慧明

美術設計→莊士展

發行人→李鍾桂

總經理→張春居

出版者→張老師文化事業股份有限公司 Living Psychology Publishers

郵撥帳號：18395080

106台北市大安區羅斯福路三段325號地下一樓

電話：(02)2369-7959 傳真：(02)2363-7110

E-mail：service@lppc.com.tw

業務部：231台北縣新店市中正路538巷5號2樓

電話：(02)2218-8811 傳真：(02)2218-0805

E-mail：sales@lppc.com.tw

網址：http://www.lppc.com.tw（讀家心間）

登記證→局版台業字第1514號

初版1刷→2002年4月

初版3刷→2003年7月

ISBN→957-693-511-3

定價→320元

法律顧問→林廷隆律師

排版→帛格有限公司

印刷→鴻展彩色印刷股份有限公司

國際中文版授權／大蘋果股份有限公司

Copyright © 1997 by Elayne Savage

This Edition Arranged With New Harbinger Publications

Through Big Apple Tuttle-Mori Agency, Inc.

Complex Chinese Edition Copyright:

2001 Living Psychology Publishers

All Rights Reserved.

目錄

〈導言〉有時候，你不知道是什麼攻擊了你 7

第一部 瞄準問題 23

第一章 我說不出它是什麼，但是我知道自己什麼時候會有這種感覺

——被拒絕感的許多面向 25

第二章 我不會拿這種對自己說話的方式來對待別人

——自我拒絕的訊息 45

第三章 踮著腳尖走過地雷區

——溝通的挫敗 55

第四章 如果你關心我，你就該懂我的心

——期待與失望 81

第五章

我再也不想像這樣受傷了

——避免痛苦

113

第二部

辨認過去的傷痛

135

第六章

你真的很麻煩耶！

——難解的訊息與明白的訊息

137

第七章

阿媽傳下來的不只是餐具

——文化與世代的訊息

175

第八章

剩菜殘羹

——餐桌訊息的力量

197

第九章

今天是朋友，明天就一拍兩散

——同儕拒絕的訊息

209

第三部 改變，繼續前進

225

第十章

——一腳進，一腳出

——學會「去個人化」

227

第十一章

——你以為你是誰呀

——清楚明確劃分人際界限

237

第十二章

——空純然只是空間問題，不必然會痛苦

——需要與貧乏

255

第十三章

——你是說，我真的有選擇嗎？

——了解自己的選擇

267

第十四章

——我要磨掉自己的不完美

——將阻力化為助力

285

· 面 · 對 · 拒 · 絕 ·

我的感覺 你懂嗎？

*Don't Take It
Personally !*

The Art of Dealing with Rejection

Elayne Savage 伊倫 · 沙維奇◎著
林瑞堂◎譯

目錄

〈導言〉有時候，你不知道是什麼攻擊了你 7

第一部 瞄準問題 23

第一章 我說不出它是什麼，但是我知道自己什麼時候會有這種感覺

——被拒絕感的許多面向 25

第二章 我不會拿這種對自己說話的方式來對待別人

——自我拒絕的訊息 45

第三章 踮著腳尖走過地雷區

——溝通的挫敗 55

第四章 如果你關心我，你就該懂我的心

——期待與失望 81

第五章

我再也不想像這樣受傷了

——避免痛苦

113

第二部

辨認過去的傷痛

135

第六章

你真的很麻煩耶！

——難解的訊息與明白的訊息

137

第七章

阿媽傳下來的不只是餐具

——文化與世代的訊息

175

第八章

剩菜殘羹

——餐桌訊息的力量

197

第九章

今天是朋友，明天就一拍兩散

——同儕拒絕的訊息

209

第二部 改變，繼續前進

225

第十章

——一腳進，一腳出

——學會「去個人化」

227

第十一章

——你以為你是誰呀

——清楚明確劃分人際界限

237

第十二章

——空純然只是空間問題，不必然會痛苦

——需要與貧乏

255

第十三章

——你是說，我真的有選擇嗎？

——了解自己的選擇

267

第十四章

——我要磨掉自己的不完美

——將阻力化為助力

285

《導言》 有時候，你不知道是什麼攻擊了你

一切發生得好快：或許是幾句話，一個令人沮喪的眼神，或是語調中隱含的不屑，就像鬆掉的牆板反彈起來，重重敲了你額頭一記，你覺得震驚，好像整個人都失去了平衡，無法清楚地思考。然後開始感到痛楚。或許你一動也不能動，心裡只想退縮，也許你淚流滿面，或者勃然大怒。你問自己：「這些感覺究竟是哪裡來的？」

如果你誤會了其他人的言語或行爲，或者他們的言行讓你受傷，是因為你認為這一切都針對著你。你的感覺就是「被拒絕感」(rejection)，而且它正占據著你。這種出於反射的感覺遠遠超過事件本身，非常可能源自於童年以來你所有被拒絕的經驗；而且，新的傷痛會堆積到舊的傷痛上，讓每一刀好像都會劃開那從未痊癒的舊傷。

隨著歲月增加，人們所傳遞的各種信號、音調變化，還有一言一語都會堆積起來。這些童年受到拒絕的傷口可能來自於父母親、老師、兄弟姊妹、叔叔或是阿姨，也可能來自你的祖父母、保母或是鄰居。或許他們是有意的，或許不是。無論如何，這些傷口會構成自我拒絕的信念，並影響到你成年後的人際關係。這些累積下來的傷痛經驗，只需一點火花就會引

發防禦機制，並造成難以收拾的後果。

當人們承受像是地震或是颱風之類的自然災害，或者遭遇像是人身言語攻擊之類嚇人或是令人不悅的事，迫使他們做出回應的或許不僅僅是當下的危機，也包括了源自童年的所有創傷。被拒絕感對人的影響也是如此。讓你產生反應的或許不只是當前的情況，還包括了過去的經驗。這些經驗中有些是創傷，而承擔這些經驗的孩童可能會感覺被侵犯、背叛，或是被拒絕，他們很難相信世界是安全的。有位婦女描述，一旦她被壓力壓得喘不過氣，都會聯想起童年時受到拒絕的經驗。她說：「就像颱風來了，把我颶得團團轉。」

精神科醫師與研究員伊蓮·艾隆（Elaine Aron）在《敏感元素》（The Highly Sensitive Person）這本書中提到，有些孩童對自己所處的環境特別敏感，常常會受到過度刺激，也會感受過度的壓力。這些孩子常常受焦慮風暴的摧殘。

接著我們來談談兩種童年獨特的焦慮風暴：一種是被遺棄的恐懼，另一種是失去自我認同的恐懼。是什麼造成這些恐懼呢？我們從生命剛開始就從父母或是其他照顧我們的人身上學習人際關係。然而，因為我們非常依賴他們的照料，所以這樣的關係一定是不平等的。孩童天生本來信賴大人，直到發生了某件事打破這樣的信賴。孤單地躺在嬰兒床裡，又濕又餓，這對沒有實際時間感的嬰兒而言就像永遠。這樣的孩子十分脆弱，覺得父母無法掌握，不知道父母會回來照顧自己。有時候，我們擔心爸媽會離開我們，我們害怕因拋棄所帶來的被拒絕感。另外一些時候，我們害怕照顧我們的人會太過親近我們，讓自我認同的微小火花就此熄滅，這就是另一種被拒絕感。這兩種恐懼可能讓我們無法展現自己的獨立、創意、固

執，或是對自我的感受。這兩種對拒絕的恐懼——遺棄與侵犯——終生都會伴隨著我們，造成人際關係中無止盡的問題。

許多人由於害怕自己被拒絕，所以不願意表達愛的宣言、表現關愛的行動，不敢對所愛的人獻殷勤，甚至連電影、晚餐的邀約都退卻。我們通常不敢勇往直前提出第一次約會的請求或是要求加薪、投稿、拜託別人順道載自己到機場。這些恐懼都會壓縮並限制我們，讓我們不能做自己。像這樣退縮，往往會讓別人誤解我們真正的用心何在。

如果要處理這些被拒絕感所造成的痛苦，了解它們如何源自於童年的經驗是個好方法。大部分人都想要被疼愛、被照顧，但是在成長的過程中這些願望也許沒有實現。讓人失望的事太多了。說不定你想要媽媽來安慰你，她卻沒有這麼做；也說不定你想要爸爸聽聽你在學校發生的事，但是他一直看報紙，沒注意到你，甚至連正眼都不瞧一瞧；偶爾因為做對事情而被稱讚也很好呀，為什麼要一直責備我以前所犯的錯呢？哪怕只是做對了一件小事，像是安全地將牛奶端到餐桌上，我們都希望爸爸媽能讚美，而不是只因爲偶爾濺出來一次就被大呼小叫。有個人回憶說：「有次我衝回家告訴爸爸我數學考了九十二分。他看了看成績單，抬頭看著我說：『其他的八分到哪裡去了？』我覺得在那一刻自己的一部分就此死去，從此再也不願努力。」

即使父母、師長無心，大多數人還是碰到過拒絕的訊息。或許我們覺得被嘲笑、被忽略，或是感覺自己的價值被貶低，甚至是被遺棄。或許有人出於無心折損我們的情緒，嘲笑說：「你別孩子氣了。到底怎麼了，你覺得自己被傷害了嗎？」或許他們想要宰制我們的情

緒，如此一來他們就不用去檢視自己的感受。可是這會讓我們覺得，他們想要奪走我們的情緒。

即使多年之後，我們仍受到這些陳年的童年傷口所影響。孩提時代在心口留下的坑坑洞洞仍會造成傷害，會突然震撼我們；如果它們反彈到我們成年後的生活與人際關係，雞毛蒜皮的小事就足以讓我們大發雷霆。如果我們常常覺得被輕視；如果別人的行動、言語或行為持續傷害我們的感情；或者，如果發生了任何情況，我們就無情地責怪自己，那麼我們就是受被拒絕感所影響了。

我認識的一個詞曲創作者曾經用音樂的術語來解釋這個過程：「我想像自己是一架豎琴，身邊有大大小小的垃圾飛來飛去，像是話語、感受與惡意的譏諷。有些向著我飛來，穿過弦與弦之間的空隙，繼續前進。但是有些垃圾似乎朝著我丟過來，打中琴弦，觸動了通往過去的心弦，帶起了許多過去的傷口。這讓我的神經承受著刺耳的噪音，更使我失去平衡。」

「我想要安全地度過這些正面衝突，不要失去勇氣。我想要重新創作生命之曲，找回平衡。首先，我要認定它們是黏上了我，或者它們只是經過。如果它們黏上了我，那麼我要能夠對自己說：『好吧，我要怎麼讓這些噪音變成音樂？』我自己覺得最有效的方式就是重複地唸誦著：『這不是針對我，這不是針對我。』事實上，這已經變成我的座右銘了。」

個人化地看待事物無疑地會影響我們的工作以及人際關係。對別人的拒絕過度敏感可能是許多心理問題的病徵：成年注意力障礙（Adult Attention Deficit Disorder）、沮喪、怯場、

飲食障礙、過度敏感的神經系統、由羞愧所引發的問題、害羞或是受虐等。你也許還能想到其他的問題。然而，被拒絕感並不只是另外一個問題，而是這諸多問題背後最主要的病因。

嚴肅地看待事物，而不要個人化地看待事物

如果我們誤解了別人的意思，覺得受到傷害，我們就將這件事個人化了。也就是說，我們會將別人無意的言語或動作當成對自己的拒絕。但是，有時候別人的言語或行為不只「像是」對我們的拒絕，它們的確確「就是」。適當地認清楚這一點相當重要。正如哈維·麥凱（Harvey Mackay）在《防鯊之道》（Sharkproof）這本書所陳述的，如果你找不到工作、加薪被拒絕，或者申請的學校沒寄給你入學通知，「別合理化自己受到的傷害，將你的眼睛轉向正確的方向，重新加入遊戲。事情不會一直這樣下去，這只是短暫的挫折」。別人說的話、做的事再怎麼讓我們感到痛苦，我們還是能夠從中學學習具有建設性的教訓。

如果你很明顯地被某些人排除在某些社交活動或是工作機會之外呢？你該如何有效地處理這些情況呢？問自己一些問題可能會有幫助。譬如說：「我是不是太害怕被遺忘，所以不停地敲門想要進去？」「我是不是將一件小事當成全部，只因爲我被排除在外就覺得自己有问题？」「我是不是在向其他人傳遞這樣的訊息：『來啊，排擠我吧，我等著呢。』」

大多數人都曾經因爲自己今天一整天過得糟透了，想要發洩在其他人身。這當然不對，但是的確會發生。如果有人對你說了些特別傷人的話怎麼辦？有可能這個人的性格特別