



性別主流化宣導

臨床心理師/吳家昀

當我們感到被拒絕而受傷——為什麼？該怎麼做？

學者Leary過去40多年研究社交和情緒，發現負面的社交情緒反應多種多樣，且常與人們對「被接受」、「歸屬感」的擔心有關；而這些情緒通常涉及「關係價值 (relation value)」。關係價值也就是個體感到被重要他人重視的程度，意指著個體認為自己與他人關係的重要程度 / 價值程度 / 親密程度等。

人們常因感到「被拒絕」而覺得關係價值很低，並引起社交焦慮、孤獨、嫉妒、社交悲傷.....等負面情緒，當我們經歷批評、背叛、積極關係解除（如：分手）、消極關係解除（如：被忽略，或沒被算在內）、不被認可、被嘲笑等事件，便容易感到受傷。

然而被拒絕的負面情緒，並不一定針對「拒絕」本身，而是受該事件的「性質或意義」所影響，不同性質會有不同的心情反應。當該事件製造失落感時，就會有「悲傷」反應；當該事件對幸福感 (well-being) 造成威脅，或對未來造成不確定感，就會有「焦慮」反應；而當該事件讓人感到不合理，會產生「憤怒」反應。

這也代表著，當我們被拒絕時，並不一定會產生負向結果；而是我們對此事的「評估或解釋」才是主因！常見的狀況例如：彼此不適合而被提分手，有些人覺得「我這麼努力還是被分手」而沮喪，有些人認為「我已經盡過最大努力了」而釋懷。

為什麼「被接受」的感覺很好呢？我們的行為、想法、情緒，本來就是被「想要歸屬於某個群體的需求」所驅動。Allen和Leary等人就發現，當人們覺得自己與另一人或某個群體有「高關係價值」的時候，就會感到被接受。

既然如此，如何促進被接受的感覺呢？以下提供相關的因應策略：

- 一、盡可能客觀檢視，別摻入過多的負面思考或情緒，以免錯誤解讀他人給予的回饋而低估關係價值。多數人一生中真正被拒絕的時刻比以為的還要少許多。
- 二、學著忽略不重要的人的意見與負面反應。
- 三、與具有更高關係價值的人（如：關係緊密的親友／伴侶）建立聯繫，此舉與幸福感 (well-being) 具有強烈的正相關。
- 四、改變自己，增加其他人重視與我們建立關係的程度。

當感覺自己似乎被拒絕，開始產生負向反應時，不妨先將負面思緒擺一旁；對事件重新評估、用另一種觀點解釋、或採取其他行動，也許會產生不同的感受與結果喔！

