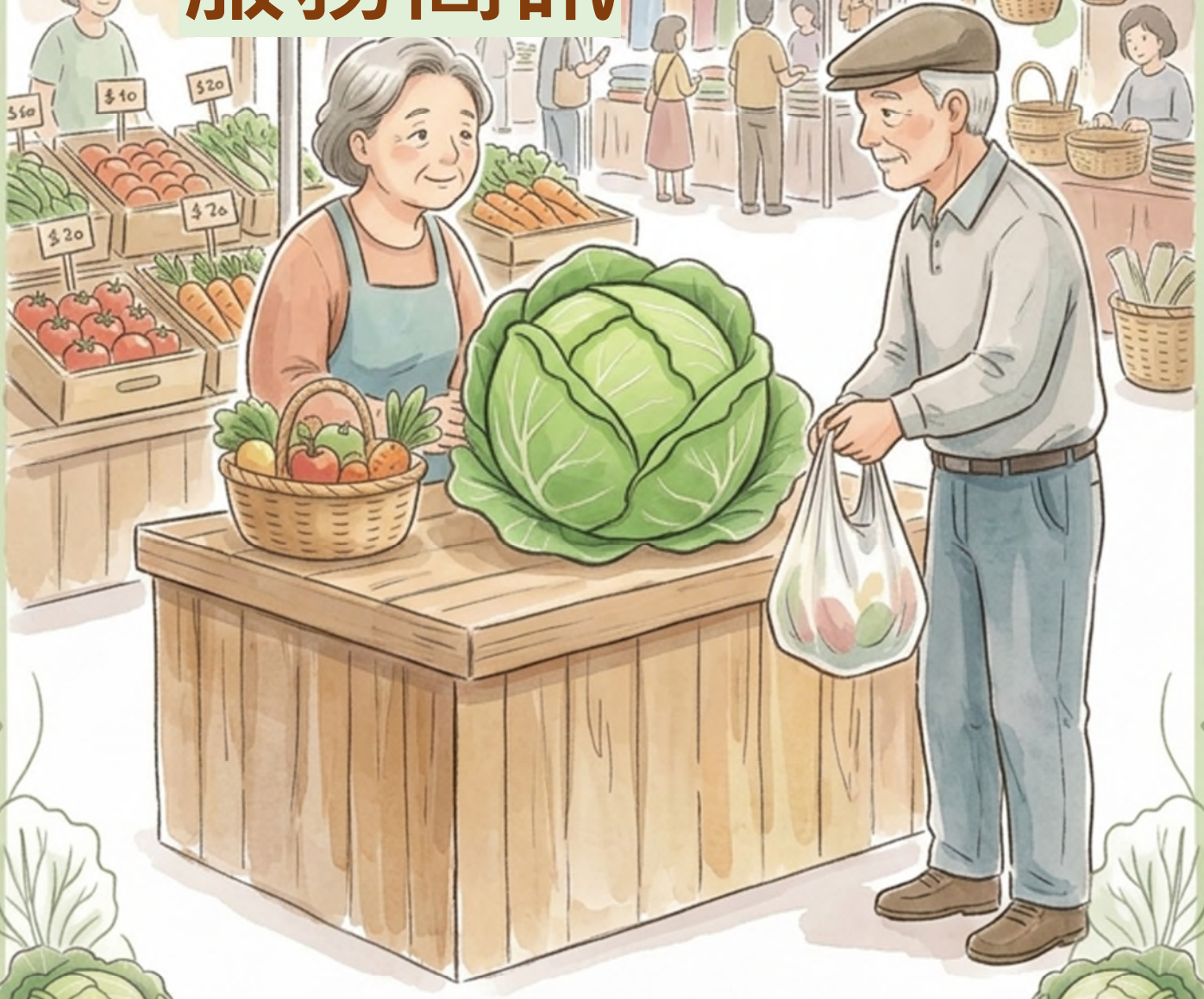
115 年第 7 期
基隆市政府
員工協助方案
(EAP)
服務簡訊





菜市場心理學
——憤怒下的恐懼

文/張逸華 諮商心理師

菜市場心理學——憤怒下的恐懼

文／張逸華 諮商心理師

今天在蔬果店買菜，排在前面的隊伍有點吵雜。原來是一位客人拿著高麗菜要退貨。這家店有標示，如果買回　去發現裡面壞了可以退換。

起初，老闆娘沒說什麼，直接把錢退給對方。但客人拿了錢又補了一句：「你們家的菜喔，不新鮮啦！」這話讓老闆娘忍不住回了：「我本來不想講的，這位阿伯，菜不是塑膠做的，你放了這麼多天拿來退，我想說不跟你計較，錢都退你了……」

這時，客人突然用台語大聲回敬：「好了啦！不要再講了！」接著趕緊轉身離開。老闆娘愣了一下，等客人走遠後，才帶著委屈和不平跟下一位客人訴苦。



「好了啦，不要再講了！」這句話讓我印象深刻。我感覺這句話背後，藏著一種沒說出口，卻早已滿滿的差愧感。當時後面還有一整排等著結帳的人，大家都在聽老闆娘數落他。那句「不要再講了」更像是一個警示說著：我已經受不了這種差愧感了，請你馬上停下來。

為什麼我們在理虧時，反應反而會這麼大聲？

從這位阿伯的反應來看，內在可能存在著一些情緒，包括：憤怒、恐懼與羞愧。 在明顯的憤怒下，其實包裹著被議論的恐懼——怕別人覺得他愛佔便宜、怕發現原來是自己的錯還敢大聲。當老闆娘戳破實話的那一刻，他不得不面對自己理虧還大聲的負面形象。

其中還有細微的感受是恐懼，羞愧不只是對錯誤行為的內疚，更多是對自我價值的否定，那種威脅感是很巨大的。而憤怒，就成了保護這層脆弱恐懼的防護傘。下次當你想說「不要再說了」的時候，或許可以問問自己：「我內心是否也正感受到一些威脅與害怕？」





給予彼此能承受的空間

給予彼此能承受的空間

另一邊，我也在老闆娘的反應中，來看「給人台階」的智慧。老闆娘原本可以繼續指責，妲她的那一秒「停頓」，給了對方逃離現場的空間。這不僅保護了生意，也避免衝突升級。當我們感覺到對方的差愧感已經快要炸開時，暫停說理往往是最高級的慈蔥。因為一個正處於極度差愧中的人，是聽不進任何道理的。

在日常的互動中，感受到彼此強烈情緒下的脆弱，並給予對方能承受的空間，那就是最大的溫柔。



耘心
心理諮商所
YunXin Counseling Center
耘心官方Line
0968-212-731
基隆市信義區信一路150號5樓A室