

你和我之間：找到遠不孤單，近不受傷，剛剛好的距離

金惠男/大田出版有限公司/2021

撰寫人：10A 陳沛淇 護理師

本書重點敘述：

其實市面上有許多探討人際關係的書籍，標題直接了當地寫著「人際關係」四字，但金惠男醫師把這種關係用「你和我之間」取代，「人際關係」給人一種抽象、不具體的概念，當一事物不具體，就給人許多想像空間，我們容易把問題想得很大、很困難，然而作者將之換成「你和我之間」，問題就有了焦距，在關係中若是只在乎自己，你就看不到另一個人；但如果太在乎對方，就會忘了顧慮自己，而這兩種情況都無法構成「之間」。唯有將考慮雙方進來，才叫作關係，我認為此時的兩人才算是有交集，當有了交集之後，關係才會有鬆動的可能，想要改變也就不會那麼困難了，就像心理學常用到的技巧框架效應（Framing effects），透過重新定義，轉換人們觀看問題的角度。

再談到這本書的核心觀點-距離，人們渴望同時與他人親近，但又能保有自己獨立的空間，作者建議倒不如保持距離，我想也是，或許兩個獨立的人偶爾又能相伴，才是最佳的「距離」。

個人看法與心得：

其實市面上有許多探討人際關係的書籍，標題直接了當地寫著「人際關係」四字，但金惠男醫師把這種關係用「你和我之間」取代，「人際關係」給人一種抽象、不具體的概念，當一事物不具體，就給人許多想像空間，我們容易把問題想得很大、很困難，然而作者將之換成「你和我之間」，問題就有了焦距，在關係中若是只在乎自己，你就看不到另一個人；但如果太在乎對方，就會忘了顧慮自己，而這兩種情況都無法構成「之間」。唯有將考慮雙方進來，才叫作關係，我認為此時的兩人才算是有交集，當有了交集之後，關係才會有鬆動的可能，想要改變也就不會那麼困難了，就像心理學常用到的技巧框架效應（Framing effects），透過重新定義，轉換人們觀看問題的角度。

再談到這本書的核心觀點-距離，人們渴望同時與他人親近，但又能保有自己獨立的空間，作者建議倒不如保持距離，我想也是，或許兩個獨立的人偶爾又能相伴，才是最佳的「距離」。

對醫學、社會方面影響：

從事醫護行業，最常使用的技能就是溝通，不管是與同為護理人員之間、與病人之間或是和醫師之間的溝通都是如此，在醫療上的溝通不僅可以了解病史、解釋病情更能釐清病人及家屬對未來、對病況、對預後的期待，有時太想在當下就得到一個結論，所以在溝通的過程超之過急，往往做出不盡滿意的決策，造成後續醫療處置困難，這時可以如作者所講，給予適當的距離與時間，病人戴著許多期待前來，而我們提供資訊讓病人期待更接近實際，當我們已經給予足夠的資訊後，剩下的就是同理與等待回應，人的主觀有很多盲點，即便是醫師也一樣，但當我們站在對方的立場想一想，也許很容易得到解答，對我們來說，做出正確的決策或許是一件再簡單不過的事，但病人及案家沒有足夠的醫療知識背景，在得到資訊的同時也需要時間消化、討論，畢竟關乎到的是一個人的生命。講述醫病溝通的文章、期刊甚至研究有很多種，有的會列出 SOP，有的用案例告訴你怎樣做更好，但在看完這本書的當下，才了解一切的解決方式都有一個共同點，便是同理。醫病之間的溝通不僅需要智慧，更是一門藝術，試著達成溝通目的的同時也要理解同理病人的意願及感受，才能讓醫療照護的過程更順暢。

（本文摘自「2023 年醫學倫理暨人文醫學讀書心得」精選集）