

朋友的界限：誠實拒絕你的人，友誼才會長久

文/王雅涵 諮商心理師

朋友間的互動是一門很有意思的學問，大多的時候我們會希望儘可能的和他人保持良好的關係，特別是跟我們要好的朋友，彼此幫忙在所難免，但有時候事情並非如此，你是否曾經熱情地對待他人，卻因為沒有得到相等的回報，而感受到失落呢？

如果是，那恭喜你！！如果你珍惜這段情誼，換個角度你會發現，這代表你擁有一個真誠的朋友，他沒有昧著良心來回應你。為什麼會這麼說呢？讓我們先來看個小故事：

小安是一個熱心的人，總是主動積極的幫助身邊的朋友，有一天他收到一封電子郵件，來自一個超難得的有趣活動邀約，他心想小杰一定也會很想參加，因此小安立刻透過手機將郵件轉傳給小杰，並表示：「我看到了一個超棒的活動，我們一起把握機會去參加吧，但因為我現在在機場不方便使用電腦，我把我的資料寄給你，你幫我一起報名吧，謝謝你。」。當小安正高興的時候，突然收到小杰的回信說：「我沒興趣，也不想參加，你自己報名吧，好麻煩喔！」。這時的小安感到有點震驚，他從來沒有想到小杰會不感興趣，更沒想過幫忙報名不過舉手之勞，為何會被小杰拒絕，他心中默默想著：「要不是我趕著出國，不方便自己報名，只是請你幫我到活動網站填個報名資料，有這麼難嗎？」。

臨上飛機前，小安很努力的克服用手機報名的困難完成了報名手續，然後坐上班機準備享受他的旅程，就在此時，他突然想到：「如果小杰其實不想參加，卻不知道怎麼拒絕他，心不甘情不願的報名了，我不就造成小杰的困擾了嗎？」、「萬一小杰正在忙，沒時間幫我寫報名表，卻還是幫了我，但內心卻對我記上一筆，我不是很冤枉嗎？」，這時候的小安突然有種欣慰的感覺，他感謝小杰很快速的拒絕，而不是勉強的幫忙之後，再暗暗地不高興。



我們可以選擇要如何對待我們的朋友，但卻不能期待他人”應該如何“的對待我們，因為每個人都有自己的空間和界線，錯誤的期待反而可能會帶來失落，若是再少了溝通，甚至會引起不必要的誤會，如果故事中的小安認為：「小杰真是辜負我的好意，

而且不幫我報名真不貼心。」從此也不願意多跟小杰多說些什麼，那他們的友誼就因此而產生了小裂痕，同時也代表著小安內心有個小信念，好像小杰沒有拒絕他的權利。

同樣的道理，你是否曾經無法拒絕朋友的要求，而勉強做了會讓自己很為難的事情呢？可能我們會覺得忍耐一下沒關係，但關係是累積的，表面上的交流掩蓋了隱藏的問題，等到問題滿出來的時候，再去面對就會變成一件極度困難的事情了。

我們都擁有選擇自己人際關係的權力，同樣的別人也是，故此提供一個擁有不錯的人際關係小方法：

「擁有彼此界線，不再錯誤期待」+「真誠的表達自己的需求與溝通誤會」。

備註：

同學若發現自己或身邊的同學有類似的困擾，歡迎至本校學生輔導中心預約諮商喔！(●~●)

服務時間：星期一到五，8:00-17:00；星期三有夜間諮商到 19:00

連絡電話：06-2664911 分機 1256-1259

地點：學生輔導中心 S 棟 4 樓

資料來源

王雅涵(2018)。朋友的界限：誠實拒絕你的人，友誼才會長久。愛心理。取自：
<https://www.iiispace.com/2018/02/10/000334/>