

真正的朋友不應該成為彼此的負擔

為什麼人際關係也需要被「整理」？

在這個網路便捷的科技時代，交朋友著實不難，在一場聚會上搭上兩句話、手機一掃，便可以快速地成為通訊軟體上的好友；又或者花一分鐘下載一個交友軟體，隨便滑個幾下就可以配對成功，但認識了這麼多「朋友」，真正交心的又有幾個？

我們花費這麼長的時間，不是在交朋友，就是在交朋友的路上，但實際上得到的人際互動效果却很差，回頭看看自己每天會花多少時間在關注別人的社群動態，而你和這些人在現實生活中的互動頻率有成正比嗎？

在《社交減負》一書當中，作者李維文有提到四個社交謬誤的原因：

- 一、認知錯誤：認為朋友多就好辦事。
- 二、害怕孤獨：依賴朋友，並且必須從中取得認同感、存在感和安全感。
- 三、環境或工作影響：被迫需要大量社交。
- 四、上升焦慮：把朋友人數當成與人攀比的項目。

隨著朋友數量的增加，社交活動的日益頻繁，應酬便會占用大量的個人時間，導致我們很難和朋友產生深度互動，因此交際也要有節制、有規劃，否則只會淪落成無效的消耗行為。

如何判斷哪些關係該被斷捨離？

一個能在關鍵時刻發揮作用的朋友，遠比一百個「點讚之交」來得更為重要！想要明確的斷捨離自己的朋友圈，就需要建立一個原則：「基於自己的目標做選擇」，在心裡問自己，哪些朋友是真正值得深交的？哪些朋友有達到我心目中對朋友的標準？並且打開好友通訊錄一一審查，果斷地剔除掉那些「雞肋」友誼。

「真朋友」的定義是什麼？

「能力是1，人脈是後面的0，讓自己成為積極的人，而不是忙著社交的人。」都說物以類聚，人以群分，你是什麼樣的人，就會吸引到什麼樣的朋友，因此只有積極的人才有擁有真正對自己有幫助的人脈。學會提升自身修養，明白提升內在的重要性，想要結交到理想的朋友，就得先讓自己具備相同的特質，沒有人會喜歡不公平的交換，所以只有當你有所成長，以前遙不可及的管道和多元的人際關係才會慢慢向你靠近。

在這個嚴峻的疫情期間，與朋友見面的機會也大大減少，不妨就趁著這個機會來檢視一番自己的交友圈，好好的清理一下自己的好友名單。

人際地雷

人際地雷大致分為四種：

1. 不管怎樣都覺得自己是對的
2. 沒有尊重對方感受
3. 只看得到對方的缺點
4. 認為別人協助自己是理所當然的。

以上這幾種可能都導致人緣不好、使人討厭。如果人際關係處理不當，往往做什麼事都會不順，影響了他人，也會影響自己！管好自己很重要。

818 吳芷瑩



715 芙奈昂

其實避免踩到別人的地雷並不難，不要去嘲諷、挑釁他人和問別人私事。地雷的定義是因個人感受而定，人們常把地雷和底線畫上等號，雖然兩者都是為了讓自己得到一定尊重但地雷是情緒化的，而底線是堅持原則。如果想獲得真正的尊重，還是以理定、堅定的方式解決問題為上。

806 柯宇邵

別人踩到我的地雷，我一定直接破口大罵，從來沒有想過有沒有告訴他「我的地雷是什麼，請你盡量避免.....」之類的話。然後我們之間的友誼就因此而破裂。如果換我踩到別人的地雷，然後他就直接罵我，我會想說「你沒說你的地雷是什麼，我就會踩到呀！」

710 程俊明

我覺得人的地雷有很多方面，所以避免誤觸他人地雷，我的想法是講話不要太超過，而且也不要問太多私人事情，適當的給他一點支持、一點安慰，什麼都不要過問，一定要想好再說出口。永遠謹記「不要去嘲笑別人的疤，因為那是你沒有承受過的傷」。

806 廖玉琦

對我而言，人際地雷就像是一條心中不可冒犯的線，脾氣再好的人，難免都會有。有一次，上課一直聊天，就踩到了，老師很是生氣。因此，過了一天之後，我寫了一篇道歉書，親自跟老師道歉，得到了原諒。生活中，一定都會踩到地雷，所以要學會察言觀色，避免踩雷。

710 羅樟

說到人際地雷，可能會聯想到底線。底線是一個人接受程度的極限，當一個人的雷爆時，表示他不喜歡這些言語或行為，其中可能是黃腔不離口、把自己當中心等。而黃腔常常會被曲解為有幽默感，但這也會踩到他人的點。跟他人相處時，還是要顧及對方的感受。

715 蟲蟲

我們常常因為玩得太興奮而無意間觸發了地雷，當下是非常錯愕的，你會完全不知道自己做錯了什麼，你也不是惡意要踩別人地雷的，越是這種時候，你必須先釐清他生氣的原因，就算你覺得這也太荒謬了吧，你還是得放低身段，好好的道歉，即便對方不原諒，你還是得做你應該做的事，因為地雷是無法預料的。

913 無雲

每個人都喜歡聊天，跟志同道合的朋友一起聊天，總是會忘卻了時間，但是，在聊天的過程中可能會踩到對方的「地雷」，可是自己卻沒有發現。如果可以隨時注意對方的臉色，就可以躲開友情被自己踩爆的風險。

710 鯊無射

如果人際關係處理不好，做什麼事往往會不順利，不僅影響了他人，也影響了自己。我不喜歡別人不顧他人的顏面說對方的不是，有人說話既直接又不用心，很少保留他人的面子，進而傷到對方的自尊心。不妨多考慮幾分鐘再說話，就可以減少踩到人際地雷的機會。

705 林好璇

對我來說，我不喜歡有人用比刀子還尖銳的詞語嗆我，但我也曾經嗆過別人，雖然當時只是覺得好玩，我只說「好啦！我剛才只是開玩笑的。」但我在這麼做的時候沒想到這也是不希望發生在自己身上的，我覺得下次如果再這樣嗆別人，那我一定要承認錯誤並且改進。

706 黃鹿庭

每個人都有自己的底線，通常都是被講弱小的人、你是玻璃心喔、你怎麼不能讓人講。對我來說最生氣的是有人說「你是玻璃心喔！」這種人真的很令人生氣，因為那是我的底線；換作是我去講別人怎麼這麼弱小、活該被看不起，對有些人來說一樣傷人。

706 黃柏璋

人際關係有許多眉眉角角，
 每個人都有專屬的地雷。
 我們或許熟悉被踩地雷的感受，
 也可能曾經誤踩他人地雷。



什麼是人際地雷呢？顧名思義就是會讓你的人際關係發出警鈴的動作。我自己的人際地雷是：不要有太強的佔有欲，不可以用「你還是不是我朋友」這種情緒勒索的話，要求我做任何事。我覺得了解自己人際地雷是很重要的，可以避免讓朋友踩到自己的地雷。

808 比鄰星

相信很多人都有自己的地雷，也常常踩到別人的地雷，一旦雙方之一的地雷被踩，吵架在所難免，那要如何避開地雷呢？我們到了一個新環境，會和別人當朋友，在互相認識時，我們可以說出自己的地雷，讓對方盡量去避開雷區，自己也要將別人的雷區牢記，互不侵犯。

715 曾品睿

所謂「人際地雷」也就是一個人的底線，每一個人的地雷都不一樣，有些人平常看他與同學都會互相虧對方，而我們以一個旁觀者的想法認為他就是可以讓別人去跟他開玩笑，雖然他看似可以容忍別人對他開的玩笑，但也會有一定的範圍，一旦你的玩笑太超過而踩到他的地雷那就不好了。

818 余家好

每個人都有屬於自己的地雷，我也有，但我不太會表達出來，除非真的忍無可忍。假設今天你朋友的地雷被別人踩了，你千萬不能說「別在意」這可能會讓他更火，你應該站在聆聽他抱怨的立場，他可能會好一點，不要總是覺得「是朋友沒關係」你如果是這樣想的話，那只會拉開彼此的距離。

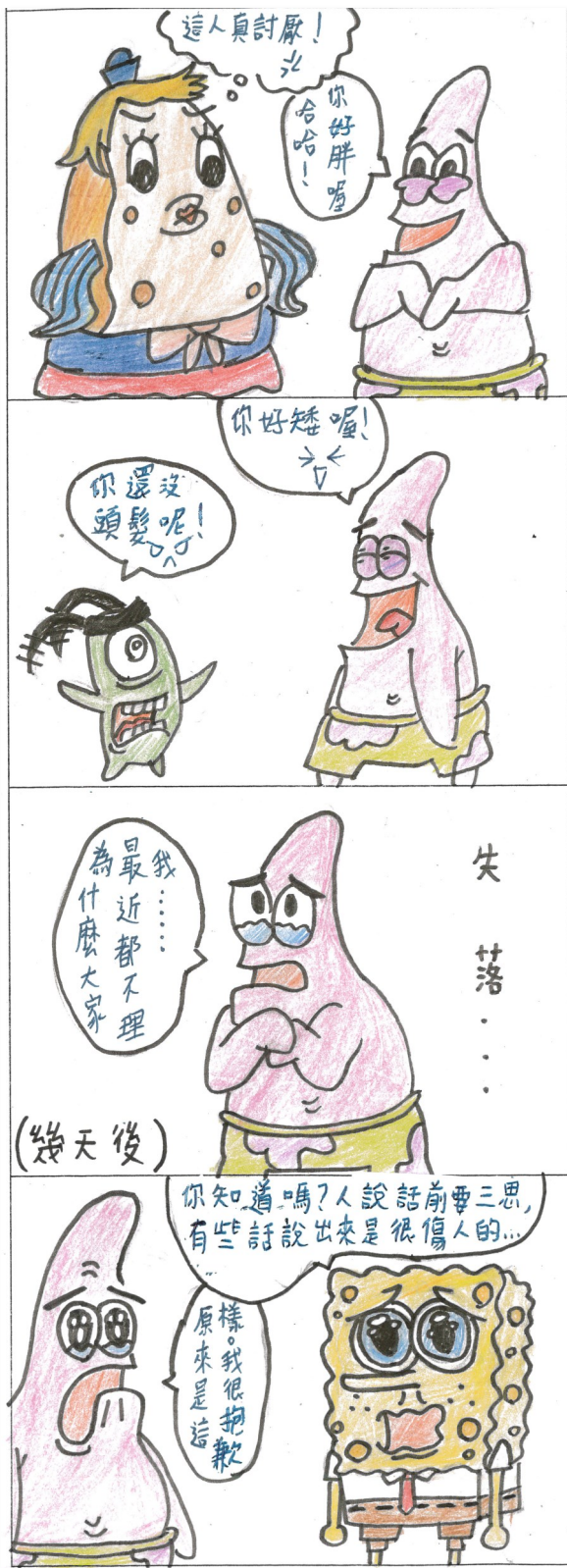
818 海蜇皮

每一個人都有屬於自己的地雷，如果同學不小心踩到你的地雷的話，你可以先好好的跟他說你不喜歡這樣，但是如果他一直不斷的踩你的地雷，那可以請老師幫忙，絕對不能因為一時的衝動而傷害到別人和自己，跟老師說，老師會想出辦法解決的。

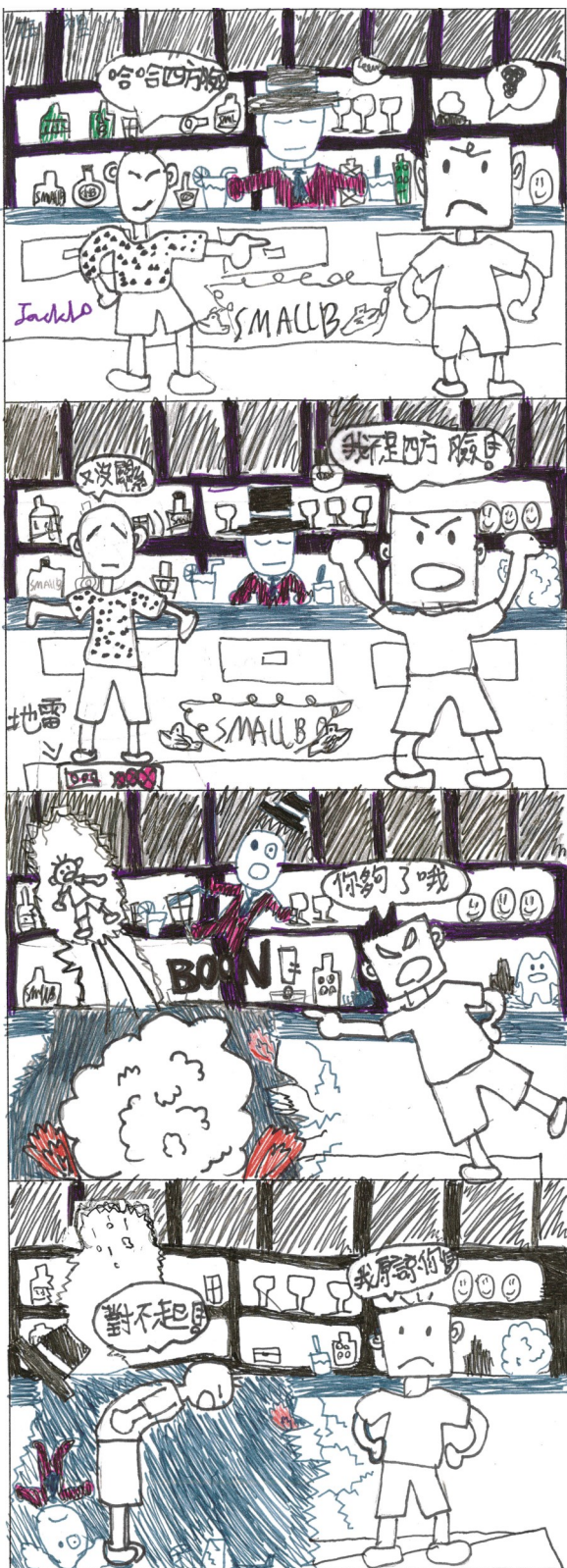
809 羅奕好

人際關係的基本是信賴，更多是尊重。每個人都有自己在意的點，可能對你來說這沒什麼，但這就是他不想被人碰觸的地雷。若你試著換位思考「假如是我，我會有什麼感受。」往往可以避免這類的疏失。畢竟主觀很容易成為傷害他人的凶器。

916 黑糖



714 陳嫻妘



714 羅家翔

剪下截角 12/15 前投至輔導處抽獎箱，將抽出幸運兒數名，獲贈小禮物一份。
 ※中獎名單將用無聲廣播公布，請於公告期限內利用下課時間至輔導處領取獎品，逾時不候。

班級： 姓名：

本期點點，最令你印象深刻的內容是？為什麼？(至少 10 個字)

什麼是情緒勒索？

「我這樣做，還不是為你好。」「為什麼別人可以，你就不行。」「沒有關係，你真的可以去啊。我一個人真的沒有關係。」這些話熟悉嗎？你也說過這種會讓聽者感到難以呼吸，產生負面情緒的話嗎？

周慕姿心理師在《情緒勒索：那些在伴侶、親子、職場間，最讓人窒息的相處》一書中，提到什麼是情緒勒索：「情緒勒索者可能在有意識或無意識中，使用要求、威脅、施壓、沉默等直接或間接的『勒索』手段，讓被勒索者產生各種負面情緒，例如：挫敗感、罪惡感、恐懼感...，這些感受就會在被勒索者的內心發酵、造成傷害，為了減少這些不舒服的感受，被勒索者可能因而順服對方的要求，長久下來，形成了一個惡性循環，被勒索者讓勒索者以此手段控制、左右了自己的所有決定與行為，失去了『為自己做主』的自由與能力，最終，被勒索者的『自我』就在這過程中消耗殆盡，直到其心力一滴不剩為止。」

如何擺脫情緒勒索？

周慕姿心理師建議我們用以下方法擺脫情緒勒索，最重要的就是要記得三個口訣：停、看、應。即使對方的表達讓我們覺得急迫有壓力，似乎非得馬上有個答案，都應該在心中想著：「停、看、應」這三字秘訣。

停：停止對話，轉移情緒，離開現場

當衝突現場或是對方製造出一個「非得馬上答應」的氛圍，讓我們產生焦慮，幾乎要忽略自己感受、進而答應對方要求時，這是要趕緊喊停，或是在心中緩解自己的情緒，若是控制不下來，建議先離開現場。

看：覺察自己的感受與想法，瞭解剛剛發生了什麼事

去尋找讓自己不舒服的原因，了解焦慮感或是罪惡感被點燃的根本是什麼。冷靜地去理解對方的想法，以及剛剛現場情緒被挑起的背後在意，找出自己真正在意的是什麼。

應：思考適當而不委屈的回應方式，擬定因應策略、練習並應用

為自己擬定階段性改變的目標，有意識地選擇「是否」要滿足別人的需要。「讓自己的每一個『允諾』、每一個日常『選擇』都是有意識的，都是從『我想不想』出發，而非因『我害怕...』而答應。」

大法官解釋第 807 號：保障女性夜間工作權



《文章來源：新浪專欄·觀察家》

解釋文指出《勞動基準法》第 49 條第 1 項立法理由在於「出於社會治安、保護母性、女性尚負生養子女之責、女性須照顧家庭及保護女性健康等考量」，因此大法官也承認本條文是為保護女性勞工之人身安全、免於違反生理時鐘於夜間工作以維護其身體健康，並因此使人口結構穩定及整體社會世代健康安全等，是一個為了保護重要公共利益的規範。

但問題在於為了保護這些「公共利益」，而以限制女性在夜間工作之權利作為手段是否適當，顯然是有所疑義；另外，身體健康之維護是不分男女的，且將人口結構穩定及整體社會世代健康安全套在女性身上，也無異於強化了女性應當從事家務工作、負責傳宗接代的刻板印象。因此大法官認為本項規定違反憲法第 7 條平等權的規範，故違憲而失效。