

用心瞭解，互動更美

心理師您好：

在我心中有一個問題已經困擾我很久了，那就是，我很喜歡交朋友，也知道要交朋友自己要先有所付出，例如同學或室友遇到困難我都會主動表示要幫忙，而且我認為好朋友應該要誠實以對，我也會跟他們聊聊內心話，看到朋友不好的生活習慣，或者是不正確的觀念，我都會盡量讓朋友知道，希望他能夠改進，因為這是為了他好，這樣他們才能變得更加成熟。可是我發現他們往往都聽不

進去我說的話，甚至還會被講成是雞婆、自大，有些人後來會刻意和我疏遠，我搞不懂這是怎麼回事，難道我為他們著想是錯誤的嗎？我真的很難過，為什麼我這麼用心對待朋友，但是朋友卻還是沒有辦法理解，而且都是要我主動找他們，他們幾乎都不會主動找我，朋友不是互相的嗎？他們真的當我是朋友嗎？為什麼我要做得這麼辛苦而且還會被討厭？唉！要交到好朋友真的好難……

很想交朋友的人

同學，您好：

從信中可以感受到您的無力，自己明明就努力去交朋友，也很用心去維持和朋友之間的關係，可是結果非您所預期的那樣，有人甚至想與您疏遠……我相信每個人遇到這樣的情形都會感到挫折，而且事實上，不只是您，校園中有不少同學和您一樣正處在交友的困擾中，我很欣賞您願意將您的困擾告訴我，這也表示著您已有了想「做些什麼」的心理準備，而我也試著就您信中提供的內容，給您提供一些方向。

用心是交友的基本態度，重要的是要能進到對方的世界裡

近年來校園流行著一句話：「只要有心，人人都可_____」，將它套用到交友的態度上，的確，用心是成功交友的第一步，但這裡所謂的用心，可不是隨隨便便說自己有心就行囉，而是您對待朋友是否具備足夠的「同理心」，所謂的同理心指的是「能夠站在對方的立場上，真正了解到對方的困擾與需求，進而提供適當的幫助。」我看到您很主動要幫同學和室友的忙，但是否急著要幫忙而忘記先停一下，先瞭解一下他們當下真正需要的是什麼？試著放慢自己的速度，試著瞭解朋友遇到的困難是否真需要自己出頭，有時光只是在旁陪伴就是對朋友最大的幫助了呢！

良好溝通是促進友誼的條件，重要的是先能聽懂對方的心意

所謂良好的溝通，並不是只要自己掏心掏肺就一定成功，雙方對這段友誼的認定也許仍有相當大的差異，也就會影響彼此分享內容的深淺，因此，能夠認清朋友和自己的落差，透過「積極的聆聽」，才能瞭解朋友對自己的看法和感受，進而調整自己和對方的相處模式。所謂積極的聆聽，指的是專注於對方透出來出的訊息，包括口語與非口語的訊息，並且在不預設立場的情況

下，瞭解對方目前的處境與心情。例如您希望朋友改掉不好的生活習慣，因此您努力勸對方要改變，但這樣的溝通並沒有達到預期的效果，甚至還讓對方對您敬而遠之，何不先問問對方對這些生活習慣的看法，確實地聆聽這些生活習慣對對方的重要性在哪，用心體會為何對方會選擇繼續這樣的生活習慣，當真正聽進去對方的心聲之後，對方一旦被您所理解、接納的感受，您才真正被邀請進入對方的世界，也才會產生影響對方的可能。

互相幫助是維持友誼的良方，重要的是能正確提供對方所需要的

的確，朋友是要互相幫助，兩人都對這段友誼有所付出，才能維持長久，而你最常使用的方式是忠告，也就是會建議對方該做些什麼，不過，幫忙也有很多種類，不見得要侷限在這一種，尤其朋友之間年紀大部分相仿，給忠告常會產生地位不平等的聯想，也就容易讓對方誤以為您高高在上，而對方則感覺被貶為次等，久而久之自然不願意和您來往。所謂的幫助，不見得需要實質上的協助，是對方真的有需要，而且是自己量力而為的舉動。當您真正想幫助對方時，也需要尊重對方的意願，在對方感覺到您對他的重視之下，坐下來一起想辦法也許更能產生革命情感呢！

最後要提醒您，交友絕不是單人的事情，付出不保證有收穫，但如果只是一直以自身的立場去揣測對方的狀態和需求，那麼碰釘子的結果絕對是層出不窮。放下自以為是的假設，將關注的焦點放到對方的身上，充分展現同理心，才是真正交友的開始喔！此外，要是您的用心仍得不到對方的用心以對，那麼，何不另找其他更合您tone調的人付出呢？畢竟，朋友是互相的嘛！祝福您早日遇到您的好朋友囉！

學生輔導組 心理師筆