

「友」你真好

汐止國泰綜合醫院 社區醫學中心

工讀生 林育潔

從小到大，我一直覺得世界上最難的永遠不是已經寫在書本上的知識或難題。畢竟那些寫在課本上的東西，我們可以永遠不會或者等待他人解答，都不會影響我們的生活。真正可以影響我們的，才是我們一生的必修課。而我想，對於大部分的人來說，這一門人生必修課是「感情」。這門課底下分了許多章節，但大致分為：我們出生即面對的親情、沒血緣卻可以互相關懷的友情、直教人生死相許的愛情。這門必修課，沒有老師，所以我們每個人得自己去摸索，到處吸取經驗。然而，絕大部分和我年紀相仿的青少年們，常在面對生理巨大變化同時，也得面臨錯縱複雜的感情課。當一群生理、心理在不穩定狀態的青少年相處在一起，往往迸出更加複雜的感情課，無論是情同手足的友情，抑或是初燃愛苗的愛情。

今天，我想跟各位談的課程是「友情」。對於友情，我們青少年往往都有幾個迷思使我們困惑，讓我們在友情世界裡原地打轉或著遺失了與自己相好的同伴。而今天我想為各位青少年解決以下這幾個我們對於友情的迷思！

✚ 青少年的友情迷思：

Part1 .我的朋友不能和我討厭的人做朋友？

你們有沒有過這種想法呢？就是我的好朋友絕對不能跟我討厭的人做朋友。但是，親愛的，我們的朋友是一個獨立的個體，而不是我們的戰利品。每個人都有交朋友的權利，所以我們的好朋友也可以和我們討厭的人做朋友。

可是你說，你看到自己的朋友和自己討厭的人有說有笑，你就是無法那麼全然接受「每個人都有交朋友的權力」的這個觀點。你開始懷疑自己不是他(她)的朋友，你討厭的人儼然才是他(她)的朋友。這樣的想法讓你極為難受，彷彿被自己的朋友背叛，被自己的朋友拋棄，讓自己落在這種難堪、難過的處境。

親愛的，我也曾有過跟你一樣的心情。如果真的不行看到你的好友和你的敵人的相處畫面，不如直接忽略吧！你也有其他朋友，你可以和他們聊聊天來轉移自己的注意力。時間一久，你就會發現，你已經沒那麼在意那個令你曾經難受的畫面，並且可以接受「每個人都有交友的權力」的看法了。

Part2 .不用我說，你一定懂我的想法？

你們有過對朋友賭氣的經驗嗎？就是吵架了，但是你的朋友卻不懂你為什麼生氣、難過，因此覺得你很莫名其妙。又或著，你的朋友

友懂你為什麼和他吵架的原因了，卻覺得你只是小題大作，存心和他計較。你說，你和他當朋友又不是一天、兩天的事了，他早該摸透你的想法和脾氣了，為何還如此不懂你的心？但是，親愛的，你的朋友在你的人生裡扮演的是感情上的陪伴者，而不是生活在你體內的蛔蟲啊。你不能奢望他能不用交談就可以了解你的心情變化或想法，所以你應該直接明瞭地和你的朋友說出你為什麼生氣的理由。而不是在一個人生悶氣，擅自劃開你和朋友之間的傷口。

親愛的，直接將事情說開比暗示好友好很多並且不會繞遠路。所以，別用暗示好友這一招，因為有時候人在氣頭上，根本不會跟你拐彎抹角，不會和你玩文字遊戲去猜測你的想法。請你記住，要別人懂你想法之前，你得先將心房敞開，將自己的想法一一說出，如此一來，才能避免許多的爭吵。


Part3 .我無法插入你們的世界？

你們有過這種經驗嗎？例如放學時，你和你的兩位朋友一起回家。途中，兩個好友談的不亦樂乎，忘乎所以，感覺就像忘了有你的存在。你說你想努力融入他們開心的世界，但就是無法，因為你感覺到他們築起一道防護牆，阻擋閒雜人等的進入，也包括你這個一直想插入她們世界的人。那種看著他們散發歡樂的背影，卻無力融入的感

覺，你們應該都曾有過吧？

親愛的，我懂你當時的無力，看著明明就是你的兩個朋友，你卻完全無法融入她倆的世界。我也有過如此的經驗，但我後來做了一件事，才發現分明是當時的我想太多並且做法不對。親愛的，偷偷告訴你我後來做的一件事：我後來默默走在他們的身側，並微笑靜靜聽他們說話，如果發現有我可以聊天的點，我就會趕緊插入，如此一來他們的兩人聊天室，就多我這一個好友啦！所以，不用想太多，你的朋友們只是聊得太開心，突然得了短暫性失憶症，忘了你還在他們的身後。如果想融入他們的聊天，你就只要默默走到他們的身側，微笑傾聽他們聊天的內容，等待發話的時機吧！

可是，你說你千等萬等就是等不到可以插話的時機，該怎麼辦？沒關係，親愛的，你可以試著以輕鬆的語氣，向他們開玩笑地說：「喂，你們怎麼忘了我啊~你們在聊什麼，我也要~。」相信我，你的朋友一定會讓你進入他們的聊天室的。

 總結：友情，其實沒有我們想的那麼難。往往都只是我們自己將事情複雜化罷了，所以只要我們把事情向朋友攤開講明，不要胡思亂想，將心房打開，一切都會是簡單的！