

與友情好聚好散

輔導老師，您好：

我是一個很重友情的人，只要我的朋友有困難，我一定義不容辭地跳出來幫忙。可是自從到了大學之後，我發現高中朋友開始不太回我的訊息，想找他們吃飯聊個天，都說很忙沒有辦法赴約，卻常常看到他們出去玩樂的貼文。我知道大學會認識新的朋友，體驗新生活，但明明我們當初那麼要好，怎麼這樣就淡掉了，好像只剩下我一個人努力地維持，覺得心好累，老師我該怎麼辦？

By這段感情只有我在付出的冠君

親愛的冠君，你好：

從信件內容中，看見冠君很努力地想要維繫與朋友的關係，但是對方的回應讓你感到很失望與不平衡，於是開始思考面對這樣的狀況自己該如何是好？很謝謝你提出了自己的困擾，因為我相信每個人或多或少都會有這樣的經歷，卻少有被討論的機會也不知如何說再見，更不用說去正視自己內在的聲音。剛好趁著這次的機會，讓我們來談談這段即將失去的友誼吧！

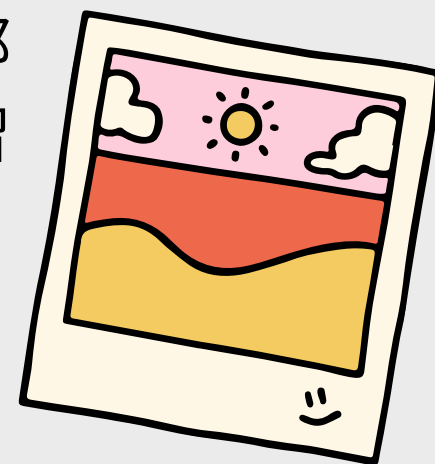
友誼形成的三要素

通常在與一個人建立關係的時候，**空間**、**個性**和**共通點**會是主要的影響因素，例如：剛好同一個地方打工，個性都屬於活潑外向，共同的興趣是電玩，因此變成彼此的朋友。當其中一個要素被改變了，可能是其中一方轉換到不同的場所工作，這段友誼中的「空間」因素就消失了，關係也就會變得與以往不同，彼此之間共同話題可能就減少了。這也是為什麼我們常常會感嘆「昔日無話不談的朋友，事到如今已如同熟悉的陌生人」。

好好的說再見

當我們了解一段友情的維持，並非靠自己努力就可以的，如果最後友情沒有辦法如願以償地繼續維持，那麼我們可以學習如何說再見。說再見並不是從此不見，而是等待未來有那麼一天，雙方會以不同的形式再次相見。所以在現在這個時刻，我們可以做三件事情來練習道別：

1. **謝謝朋友**：感謝朋友曾經的陪伴和支持，以祝福方式代替責怪對方。
2. **謝謝自己**：感謝自己的付出與嘗試做出改變，告訴自己辛苦了。
3. **留下美好的回憶**：結束不代表過去不存在，因此可以將過往美好的回憶記錄下來，並且思考這段友誼的經驗中，帶給自己哪些收穫與成長。



正視與接納失去友誼伴隨而來的感受，溫暖的擁抱自己

在道別的同時，自己可能會出現失落的情緒，這是正常與常見的反應，因此不必特別去壓抑，或是否認內心真實的感覺。在此同時，其他的情緒也會陸續出現，像是感到生氣、難過、不捨、遺憾等，若有必要也讓自己一個安全的地方，可以勇敢地哭出來、吼出來，釋放內心的壓力。嘗試允許這些感受的存在，因為正是有這樣的經驗，能促使自己成長。

最後，不妨將重心移回自己身上，留一些時間和空間學習獨處與休息，或是思考自己想嘗試的新鮮事物並跨出第一步。或是我們可以提醒自己，珍惜還在身邊的親朋好友，享受每一刻的互動，讓自己好好地活在當下。如果冠君覺得心中還是有些難過、遺憾、生氣...的感受想找人訴說，歡迎到學生諮商中心找老師談談！

參考資料：

蔡依霖、李訓維（2023）。面對淡去的友誼，我們該如何好好自處與調適？<https://reurl.cc/K0Wq1n>

魯皓平、蘇義傑（2019）。和老朋友斷了聯繫別失落！心理學家：人們都會改變。<https://health.gvm.com.tw/article/66377>

~有心理困擾或需求，歡迎前來學生諮商中心~

電話預約初談：(02)2861-0511轉12612至12616

親自預約初談：直接前往大孝館2樓 學生諮商中心 安排會談時間

