



學大明陽立國

經 Google 技術強化

搜尋

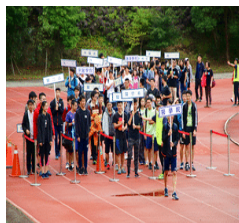
電子報專欄

- 本期摘要
- 校園焦點
- 陽明訊息
- 行政會報
- 課輔部落格
- 捐款芳名錄

副刊專欄

- 山腰部落格
- 山腰電影院
- 閱讀生活

相簿集錦



快訊



【校園焦點】106學年畢業典禮，郭校長勉勵畢業生創造屬於自己的成功

山腰部落格

你追我逃？——談【未讀或未回】如何不傷害我們的溝通與關係



即時通訊軟體讓我們可以一天24小時和朋友保持連結

「LINE」是一個韓國Naver集團開發的即時通訊軟體與行動應用程式，於2011年6月發表，她以免費語音／視訊通話與貼圖傳訊服務等豐富貼心的功能，帮助大家不論時空的差距皆能即時溝通訊息與傳遞情感，獲得眾多青睞。根據2016年尼爾森媒體調查，12-65歲的台灣民眾，當年就有將近91%、將近1,700萬人都在使用LINE。

而隨著LINE的普及，我們可以一天24小時不分晝夜地和線上／離線的朋友保持連結，人與人之間的距離似乎變得更近了。但是，如果我們不懂得拿捏彼此的界線，以及調節彼此的情緒，進而透過清楚的溝通，增進對彼此的了解與尊重，我們終將為這種方便付出代價。

以LINE「已讀功能」來說，它具有可讓訊息傳送方一眼看出對方是否已收到訊息的優點，也可以消除「對方是否收到了訊息」的擔心。但這個功能也可能引發一些孤獨感和不安，例如：訊息發出卻未顯示「已讀」時，難免會暗自忖度：「為什麼不看訊息？」；以及顯示「已讀」但沒有回覆時擔心、懷疑：「是不是被無視了？」；訊息接收方也會因此產生「必須儘快回覆」的壓力，而造成雙方交流時的負擔。



台灣有將近1,700萬人使用LINE

而筆者從個案輔導的實務經驗裡發現，關係衝突的雙方，往往會有一方傾向於把「已讀不回」的行為理解為：「故意不回覆、不想回覆」的明確「拒絕」行為，並且據以向對方發出戰帖：「給你買手機是當作裝飾品、帶心酸的喔？看也不看！」「騙肖耶！我就不信是有那麼忙喔！」「當我白癡喔？！三個多小時不回，我都可以從台北開車到高雄了！」「不回是怎樣？手斷掉可以跟我說啊！還是要等到別人幫我發訃聞了才現身嗎？」「寶寶別怕！我把你嚇到了嗎？你會不會這樣就不喜歡我了？」「做人乾脆一點！回幾個字有這麼困難嗎？別跟我搞神秘！」……顯然，在雙方互動之前，已經有太多想法與情緒在傷害他們之間的溝通與關係了。

古希臘哲學家愛比克泰德說：「困擾人們的不是事件本身，而是他們對於事件的看法！」理情行為治療法（Rational - Emotive Behavior Therapy）也主張：「一個人對某些事件的情緒反應，與該事件無涉，卻與這一個人對事件的認知和闡釋有關」。而情緒取向伴侶治療（Emotionally Focused Couple Therapy）關心的是：「一方的聲音並不代表兩人關係的現實，衝突情緒發生時如何做同理的反映、創造一個不同的互動方式，並建立兩人間安全的情感連結才是重點。」

以下的對話，似乎經常出現在我們的通訊網路世界：

A：「你有在乎我嗎？為什麼我發了這麼多訊息你都不回？」

B：「你要我回答這問題多少次？收不收訊息跟在不在乎你根本沒有關係！」

A：「你告訴我，老是『已讀不回』有誰不會生氣？你都不管我生不生氣了，我哪會相信你在乎我！」

B：「那你有沒有檢討一下，也許這是你的問題，如果你覺得我不在乎你的話，我也沒辦法！」

A：「對啦！都是我一個人的問題啦！跟你這個白癡一點關係都沒有！你這一輩子對任何事情都沒有感覺！走開啦！我不要浪費時間跟你這種人瞎攪和！」



在社群網站盛行的現代社會，更需要了解自己與別人的界線，並給予尊重

那麼，碰到類似狀況時，可以如何調適呢？

（一）從理性層面來為自己的情緒解套：

在社群網站盛行的現代社會，必須比以前更要瞭解「自己是自己，別人是別人」，對別人界線的尊重與增加思考選項，不失為好的調適方法。通常發現對方「已讀不回」時，憤怒的情緒會立刻達到顛峰，而且約略持續六秒。若能平常就做一些練習，比較能夠在這關鍵的幾秒鐘喚起，想想：「別人對手機的使用習慣、對事情輕重緩急的判斷、對網路資訊分享的喜好等等，不一定與我相同」。

即使對方沒有回覆時，也可以用：「對方可能接續在忙，沒有時間回覆」、「他可能瞄過想回，卻真的忘記了」、「他可能有更緊急的事務需要處理，因為他已經『已讀』了，我可以做點別的事來等待、或消化我的失落感」、「已讀不回不代表：我不重要、我沒價值、他不在乎我」、「我可以傳訊息給他，他可以選擇何時看？看多少？然後決定回不回應我」等彈性的選項，來安撫自己，不讓自己的情緒及生活節奏隨著對方的反應起伏，甚至避免不必要的爭端。

（二）從深層的心理需求進行溝通，以達成改變：

（以下摘自劉婷，婚姻中的追與逃，ASIA EFT粉絲專頁）

從依附理論的觀點來看，雙方選擇「追」或「逃」的策略都是有原因的。人們在成長過程中，藉由與主要照顧者的關係來發展出自己一套特定的依附行為，在感受到危險或受到威脅時，會本能地採取類似的策略來解決問題。一般而言，**焦慮矛盾型**的人在重要關係中傾向於利用憤怒來增加其情緒

強度，並在衝突情境中用追趕與糾纏對方的方式來得到注意力，在關係中非常需要親密感和安全感，卻害怕被拒絕。另一方面，**逃避退縮型**的人傾向於壓抑憤怒和其他情緒反應，逃避衝突與從親密關係中退縮，表面上看起來並不是很需要親密關係，好像寧願保持孤單，也不依賴他人。

一個長期有效的方法，是找到一個健康新行為來取代舊有的「追與逃」這個模式，從滿足行為背後的需求著手，讓改變的可行性高、並且使改變結果穩定。建議雙方可以有有效的「追與逃」之步驟如下：

1. 「追打者」為自己的行為和其背後的需求負責。
2. 同理對方的心情。
3. 說明自己一直追打的原因。
4. 「追打者」明確提出對對方具體可行的期望。
5. 「逃避者」需要了解，自己一再的逃避只會讓對方追打得更兇，並造成更多的誤解。
6. 雙方都應該適時詢問對方的意見和心情。

總之，未讀或未回，反映出人與人之間相處的問題，也是認識彼此的機會，水能載舟亦能覆舟，積極傾聽、正面溝通，就對了！

< 文 / 心理諮商中心 張麗君心理師 >



人與人之間相處的問題，其實也是認識彼此的機會

[\[←\] 回上一頁](#) [\[🏠\] 回到首頁](#) [\[↑\] 回到最上](#)

COPYRIGHT © 2010 NATIONAL YANG-MING UNIVERSITY ALL RIGHTS RESERVED 國立陽明大學版權所有，未經同意，請勿轉載

[關於電子報](#) | [訂閱電子報](#) | [聯絡編輯小組](#) | [友站連結](#) | [上期電子報](#)

發行人：郭旭崧 總編輯：陳怡如 執行編輯：彭琬玲 網頁維護：凱笛資訊

