

友情相處的 禮貌與界線

10732014 李芳宜 10732038 溫于萱

10732043 李威延 10634002 林筱涓

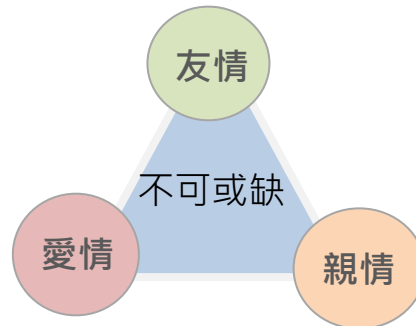
N1042429 鄧夢扉



一、 什麼是友情？

友情是指人類或動物之間的情誼或是指親切的交誼、交情。友情涉及到相互的了解、尊重和喜歡。朋友是能夠信任的夥伴，為「除情人或親屬之外彼此有交情的人」，也可細分成同性及異性之間的友誼，只有擁有真正朋友的人，才能感受到它真正的美好之處。

友情，和親情、愛情一樣，是一種抽象、令人捉摸不透的東西。沒有人能說清楚，友情到底是一種什麼東西。但不可否認的是，友情必定是生活中不可或缺的一份情感聯繫。



二、 什麼樣的友情能够存在更久？

1. 同一種語言

如果兩個人之間越有默契，越能培養彼此的親密度，友情自然就會萌生並滋長。友情就好比一種語言，起初必須經常練習，才能學會如何用該語言溝通。兩人剛認識時，時常需要很多互動，才能培養默契以增加親密度。但只要對彼此間的語言熟悉，就不單單只靠頻繁的聯絡才能維繫感情，而是你需要我時，我永遠可以為你伸出援手，拉你一把。所以兩人間若能培養同一種語言，將即扎根在心中，便能使友情長存。

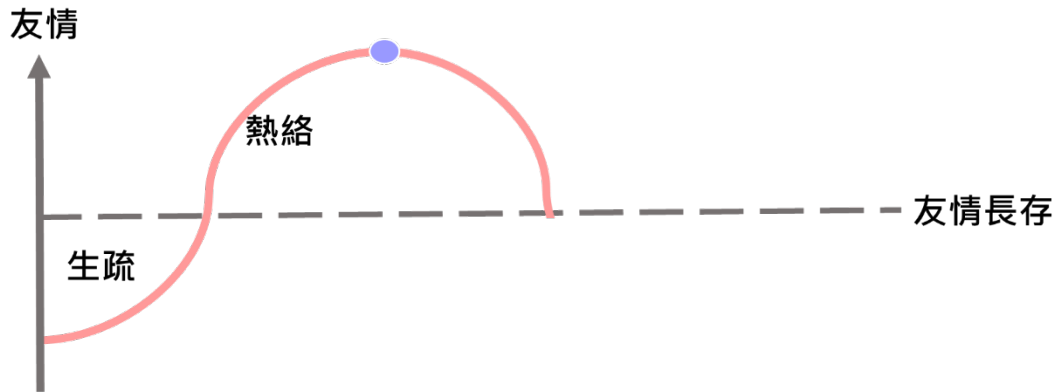
2. 深度互動

友情的維護，不僅是在日常生活中的噓寒問暖、出遊與聊天，更必須依賴更深層的互動，才能維持得更久遠。比如支持性評論、深度溝通、談心，都可以加溫友情，而非只在社群軟體上點讚、傳送生日祝福的貼文。

每當朋友感到傷心、難過，不吝嗇地給予鼓勵、正能量；當朋友開心大笑，就跟他一起分享愉悅；若朋友犯了錯誤，就勇於指正他而不偏袒，這一類的深度互動，都可以讓彼此進步，更能加深彼此間的情誼。

三、同性間的相處之道

友情的階段會隨著時間從生疏、熟悉到熱絡，一步步地變化，然而友情也有高峰值，達到最高峰後，就會慢慢回落。所以朋友相處之間，拿捏適當界線，才可使友誼長存。接著就介紹幾種可以維繫友情的方法吧！



1. 給予彼此適當空間

小別勝新婚的道理，並非只適用在夫妻上，好朋友也需要適當的空間。儘管關心、互動或是一同出遊都可以加溫友誼，但是當友情過了熱絡期後，還是會彈性疲乏的。這時候應該給予彼此一些空間，才不會令對方感到無法喘息、太頻繁。

2. 信任與誠實

分享彼此的秘密，但不緊迫追問，並承諾不做背信棄義的事。每個人都有一些不願公諸於世的秘密，倘若他願意與你分享，表示對方十分信任你會守口如瓶。若他不願意透露，也不應該咄咄逼人，「我們不是好朋友嗎？連秘密都不跟我說！」這樣的想法不僅是用情感勒索，也會對彼此的友情造成傷害。

3. 比較心與忌妒心

施受平衡的相處原則，彼此祝福但絕不計較，調控好自己的比較心與嫉妒。當朋友比自己優秀時，應該給予讚美而不心生嫉妒；朋友有做不好的地方，就不吝嗇地鼓勵他能進步。收起自己的比較心與忌妒心，兩人一同成長、進步，才能迎向很好的彼此。

影片小故事：<https://youtu.be/RPHxmaY2dY4>

四、異性間的相處之道

「這個世界不是男生就是女生，有甚麼好害羞的？」、「不知道為何，男生一盯著我看就混身不自在。」然而，不是每個人都是天生的社交高手，假如自覺不懂跟異性相處，不如試試以下4點，與異性交流，原來比想像中容易。

1. 練習親切的笑容眼神

笑容眼神擁有神奇的魔力，令人打從心底的感到溫暖與被接納。當一個人神情輕鬆快樂的時候，更能吸引別人親近。再試著開發臉部肌肉，找出自己最好看的微笑角度。接下來，每天試著跟別人多做眼神交流，男女老幼也好，凝視對方眼睛 3-5 秒的同時展露笑容，然後移開，漸漸適應跟陌生人，進而習慣與異性正常交流，解除以往高築的防備心與壓力。

2. 別太執著於性別的界限

然而，人性都是立體的，在沒有深入的認識，用刻板的印象框著對方，也不公平吧？**撕開「男生」、「女生」的標籤，不論男女，每個人都有自己的優缺點**，不如好好平視眼前的對方，將對方視為一個跟自己有不少共通點的人去看，然後展現自己的真實，才是真誠地互相認識交流的態度。

3. 不要過度在意別人的反應

為了跟異性交流，你學會了幾種魔術、將幾個笑話放在口袋，準備隨時拿出來用？但當對方的反應不如預期，便開始坐立難安，想著「她這個反應是不喜歡我吧？」、「他是不是覺得我講話太多，很煩人？」，試想想，假若對方的一舉一動都能影響你的情緒，下場通常兩種，一是對方壓力大想逃避，二是開始看不起你，覺得輕易操控得到。**學會明白別人的反應屬於「我們沒法控制的事情」，與其步步為營，用「恐懼」的心態面對交流，不如將心態調整：我希望令大家當下過得開心，成為先付出的人，放下「非要得到不可的某種反應」的期待，相信任何待在你的身邊也是舒服快樂。**

4. 明白關係建立需時

我們跟朋友尚且未能用一天半月的時間，成為無話不談的摯友，期待在短時間內與有好感的異性建立「男女朋友」的親密關係，是否合理？急於求成的我們，有時反而太用力想展現美好一面，阻礙了自己自然流露的一面，亦因為對對方期待心太重，造成相處時氛圍壓力滿滿。當我們刻意隱瞞缺點，就像戴了面具，對方或多或少感到距離感，這說不明、道不白的心情，或者正是無法推進關係發展的關卡。放慢腳步，**用真誠的態度、不疾不徐的步伐經營關係**，花開之前，我們必需要花心思澆灌水與施肥。

影片小故事：<https://youtu.be/1VC6Q4Hyu5A>

<https://www.youtube.com/watch?v=t4itnf3iVZA&feature=youtu.be>

五、 結論

友情是每個人生活中不可或缺的重要情感，所以我們必須更加珍惜身邊的每一位朋友，無論是和異性或是同性朋友相處時，都需要用心去經營，並且保有適當的尊重與禮貌，最重要的是要懂得朋友的界限及原則。很多時候並不一定己之所欲，就適合施於他人，在相處時多一些換位思考，懂得站在別人的立場去想，每個人都必須