

適度拒絕不卡卡：為自己設立關係界線

性別平等

(資料來源 / 諮商暨職涯輔導組提供)

『阿明對於小美一直都有好感，看到小美這陣子面臨情傷心情十分沮喪便主動上前關心，阿明的關心讓小美慢慢從傷心難過中復原，但阿明的舉動越來越曖昧，甚至還對小美告白，這樣的互動方式讓小美開始感到困擾，因為小美只把阿明視為好朋友，她不知道該如何表示才能讓阿明停止這樣的舉動……』

在這個複雜的狀況下，要做的就不單單只是去拒絕對方，也必須思考怎麼樣才能讓對方清楚知道自己的原則與界限在哪裡，才不會因為這樣模糊、尷尬的狀態消磨了這份友情，在這邊有幾點建議提供給你參考：

1. 有禮貌且肯定地拒絕對方。
2. 若使用通訊軟體聯絡的話用詞要謹慎，盡量不要使用曖昧模糊的字眼，避免對方過多揣測。
3. 花點時間思考一下『友情』與『愛情』之間的差別，然後將自己的原則告訴對方，也幫助對方知道往後該如何與你相處。
4. 可以跟對方討論『友情』對於彼此的意義為何，和對方達成共識也可以免除掉不必要的誤會。

『拒絕對方』在華人的文化裡是有些難度的，畢竟我們從小被教導以和為貴，尤其對方又是抱著愛慕之心來的，無論怎麼拒絕好像心裡都會有罪惡感，但為了保護自己免於剪不斷、理還亂的困境中，我們可以用有禮貌且肯定的態度；試著對著鏡子練習微笑著說：『謝謝你讓我知道你的心意，但我沒辦法接受這份感情，我們仍然可以當朋友。』如果因為太害怕失去這份友情或是擔心對方會受到傷害而遲遲不講清楚的話，對於彼此的關係是沒有幫助的哦！不如早一點與對方講清楚，讓彼此都能在這份關係當中感到自在。

在關係裡面設立清楚界線可以讓別人知道自己的原則為何，也能夠幫助彼此在明確的原則之下放心地維繫著友情。最後，若在情感上遇見一些困難需要有人傾聽、理解，諮輔組提供個別諮商或伴侶諮商資源，讓我們一起為健康的人際關係增值。

