



我和朋友吵架了

文 / 李芳儀 (臺南春暉診所臨床心理師)
圖 / 宇鄉



怎麼辦信箱：
我最近和好友阿政吵架了。幾天前，某一節下課，我看阿政坐著沒出教室，於是興高采烈的找他一起玩。當我像往常一樣輕拍他肩膀，阿政卻猛然轉頭，用凶狠的眼神瞪我，甚至大聲對我咆哮。我被阿政嚇了一跳，很生氣，覺得

他無理取鬧，不懂他為什麼突然對我那麼過分，我感到十分委屈，所以決定不跟他說話。現在，我們已經兩天沒一起玩了，阿政也沒向我道歉，我越想越難過，雖然很想和好，但我不知道怎麼做才對。怎麼辦信箱可以幫我嗎？
花花 敬上

精靈有話說

與好友吵架一定讓人特別難過，但證明花花十分重視友情。以下提供一些參考建議，希望能幫你們破解溝通阻礙，重新修復友誼。

- **安頓情緒**：和朋友爭吵，可能會讓人產生難過、生氣及委屈等情緒，有這些情感波動，代表你很在意這段關係。所有情緒都必須花

精靈心法

「戰鬥或逃跑反應」，是指心理學中，當人遇到危險情況時，會為了生存，選擇

逃避或反擊。「吵架」通常被視為「危機」，所以人會本能採取「遠離」或「攻擊」做法，保

持友誼，你可以嘗試溝通，表達歉意。切記別受情緒影響，再次言語攻擊對方，只要語氣真誠，態度和緩，就能確實展現關心。

如果你想找對方和好，可以先深呼吸，等雙方心情平復，再相約談話。

時間理解及調整，暫時拉開彼此距離，是不錯的做法。這麼做能避免情緒不穩，不小心說出難聽的話，使關係惡化。



難，才如此生氣？」嘗試從不同角度看待衝突，別過度內疚或批評對方。

「釋出善意：想維持友情，你可以嘗試溝通，表達歉意。切記別受情緒影響，再次言語攻擊對方，只要語氣真誠，態度和緩，就能確實展現關心。」

你還可以試著了解對方的想法，保持開放態度，傾聽並尊重不同觀點。如果朋友還沒準備

逃跑或反擊。「吵架」通常被視為「危機」，所以人會本能採取「遠離」或「攻擊」做法，保

好，不要心急，再多給他一點時間，才有助關係修復。建立默契：為了避免類似爭吵一直出現，「建立共同默契」很重要。平時可以和朋友討論，鼓勵提出意見。比方你可以說：「如果心情不好，我們該怎麼讓對方知道？」或「你喜歡我用什麼方式關心你？」也可以問：「吵架時該怎麼和好？」提前約定，減少誤會，能使友誼更穩固。

當你做好準備，無論如何，都請鼓起勇氣，嘗試向對方說話、和解。願意為彼此關係努力的你，是最棒的！

當你做好準備，無論如何，都請鼓起勇氣，嘗試向對方說話、和解。願意為彼此關係努力的你，是最棒的！

當你做好準備，無論如何，都請鼓起勇氣，嘗試向對方說話、和解。願意為彼此關係努力的你，是最棒的！

衝突發生，如果能給予多一點理解，就比較不會感到危險，並逐漸改善關係。