



心靈捕手

108.4 性平特刊

我們與愛的距離...

作者：[呂秋遠律師](#)

律師你好：

我現在是一個高三生，也就是學測生，在這種時機點卻被告白了。對方非常之誠懇，當下我的回覆是：「我們學測完再講這件事情，現在應該要專心唸書」，因為怕對方被影響（間接來說我可能會毀了對方），而且對方是感情非常纖細非常容易受影響的人。

之後他滿常提出要和我相處的問題，因為老實講我真的不喜歡對方，也覺得蠻煩的（不是覺得對方煩，是不知道這件事情該怎麼處理而煩），就可能有點表現出有點愛理不理的態度，就在前幾個小時，對方發了很大一串訊息給我，說「自己一直想到我」「吃不下飯」「沒辦法專心唸書」「覺得有點憂鬱」，對方委婉地表示想聽我的想法，並且說不會被影響到考試，但就我對他的認知而言，他一定會被影響，而且程度一定不小，於是我真的不知道該怎麼回覆他了。不可能真的打槍說，我不喜歡你，感覺後果會很淒慘。

來自第一次遇到這種事情感到很煩的高三學生

呂律師回覆--

孩子，我常想，我高中時候，怎麼沒遇過你這樣的女孩，結果都是直接被打槍。你的最大問題，就是「想東想西，就是沒想到你自己。」或者用另一種方式說，你要學會如何堅定且溫柔的拒絕你不想要的人，以及你不想要的事。不然，情緒勒索這個課題，將會一輩子跟你如影隨行。

你得要先想想，你們兩人之間，是不是「學業與愛情如何選擇」的議題，或者是「你不喜歡他，但又擔心傷害他」的困擾。孩子，這世界上很難有兩全其美的事情，特別是感情。如果你想要保護自己，卻又要顧全他的感受，最後就是兩面不是人，他覺得你欺騙他，你又覺得你很無辜。而且，你替他想，誰替你想？這不是鼓勵你自私（雖然感情本來就是自私的），而是你沒必要為了「不是你的錯」的事情負責任，否則你這輩子會有處理不完的麻煩，你除了善良，本來就還得有點鋒芒。

首先，你得先確認自己的心意，你是不是喜歡他？如果不喜歡他，就得要跟他進行「直球對決」，如果喜歡他，現在卻要以考試優先，那麼你就可以先用變化球拖延時間，等考完再給彼此機會。所謂的喜歡，只要達到「不排斥可以認識彼此」就好，並不用到朝思暮想的地步。畢竟你現在最重視的是考試，那就以你自己的想法為主，他不能等，是他的問題，不是你的。只是前提在於，你想讓他等，而且他也同意等；如果根本不要這個人，就得趁早說清楚。

在選擇朋友上，你有絕對的自主權。只要不傷害別人，你本來就可以拒絕合群，也不需要配合誰的情緒。所以，如果你不喜歡他，別怕傷害他，因為時間拖越久，對他而言的傷害其實才是越大，反作用力也就越強。你可以善良，但不能預設每個人都跟你一樣善良，你不需要覺得

內疚，因為別人喜歡你，是他的選擇，你不需要對於別人的選擇而不開心，不是嗎？

而對於一個你不喜歡的人而言，只有黑白分明，沒有灰色地帶。你必須要不留情面、斬釘截鐵的告訴對方，過去、現在與未來，你們之間都不會有火花。當你可以明白、堅定而婉轉的拒絕他，其實才是對他好。你讓他存有希望，他就會持續的花時間在你身上，不斷的傳訊息給你，或是希望可以從你這裡得到一些善意的回應。對他而言，你的不拒絕，其實就代表他有機會，時間長了以後，他會自以為你們已經「談戀愛」這麼久，但是卻得不到他滿意的回應，悲劇就有可能會發生。

是的，對於你不愛的人，請你直球對決，讓他明白的被三振出局。

怎麼堅定而溫柔的拒絕呢？

1. 訊息已讀不回，但是別封鎖。已讀不回，代表不知如何回應，不封鎖，可以知道他想幹嘛，還可以保留證據。真要回應，那就只能回「嗯嗯、哈哈、在念書」。
2. 不要答應跟他出去，即使談判都不要。你跟他只是「認識」，又還沒交往，有什麼好談判？
3. 你可以主動發給他訊息，「我們只能當朋友，不要再告訴我，你有多喜歡我。單行道不是愛，雙向才是。」訊息要簡單、確定。
4. 如果有機會在學校或是工作場合遇到，請保持距離。
5. 如果對方打電話來，不要拒接，保持禮貌就好。
6. 不要接受他的任何禮物，完全不要。
7. 因為擔心他受傷而容忍，最後就是你受傷。
8. 如果對方已經開始跟蹤，請務必告訴其他人，也盡量避免單獨一個人。反跟蹤法在台灣還沒立法，但內政部即將提出草案。
9. 當察覺對方情緒有可能失控，請通知對方的親友，也要請身邊的人幫忙注意。
10. 練習跆拳道。

最後，會用哀求策略來取得感情的人，這就是一種情緒勒索。如果你屈從於哀求，哪天你拒絕這樣的情緒，就有可能演變為暴力。所以請你一定要懂得求助，不要認為自己可以妥善處理。把你現在的困擾告訴父母、師長，或是其他的好友，請他們好好的跟對方談談。

請你記得，在感情世界裡，沒有人有權利要求你「必須」得愛他。愛，是必須；但愛誰，不是必須。而當愛只是傷害，那不是愛，那叫做自私。

內容摘錄於[呂秋遠律師](#)臉書(2017.12.13)

<http://www.storm.mg/lifestyle/371825>



depositphotos

Image ID: 11111111