

無聲勝有聲?!

——「不理」在青春期友誼中的意涵與歷程

賴思仔

黃曬莉*

國立政治大學
心理學系

國立清華大學
學習科學研究所

本研究旨在探討青春期好友關係中「不理」的意涵與歷程。本研究跳脫過去文獻將「不理」視為關係攻擊的觀點，而以華人文化下之「人際和諧與衝突動態模式」為理論架構，於關係脈絡下重新理解友誼間的「不理」經驗。研究方式為深度訪談 13 名青年參與者，年齡 13-29 歲，女性 11 位，男性 2 位，蒐集其青春期「不理」經驗之質性資料，共 18 筆。研究結果顯示，「不理」的歷程包含不理的蘊釀、關係停滯及關係轉化三階段，展現人我距離的拿捏與練習。首先，青春期好友間有了不和之後，顧全大局之下，主動方以「不理」行為讓被動方意識到其不滿，而使內隱衝突浮上檯面。接著，看似無互動的不理，實則是主動方促使關係改變的方式，雖然促使雙方從虛性和諧轉成實性和諧的機會固然存在，但大多時候雙方關係是越來越淡化。最後，由於青春期友誼具情感依附性，即使雙方實際互動已形同陌路，心裡卻不輕易認定關係已終結。「不理」的經驗可能重複於其他人際關係中，也可能給個人帶來成長的契機。這些結果均顯示，「不理」於友誼中不一定導致負面的效應。

關鍵詞：不理、內隱衝突、和諧、青春期友誼、關係攻擊

壹、緒論

「不理」為青少年友誼間常見的人際煩惱，如果搜尋國內最普及的知識網站——雅虎知識的人際煩惱心事問答資料，關於朋友「不理」的發問多達 5,542 則，占人際煩惱的 9%，標題如「我的朋友突然不理我了，我該怎麼辦？」（雅虎資訊，2011）。除了開啟不理的主動方及被動方的個人因素外，其實也需要回到關係中，看到情境因素。因為「不理」的發生為雙方互動下之產物，且受到青春期友誼關係特殊性所影響；另外也應關照所處的社會

* 通訊作者：黃曬莉，新竹市光復路二段 101 號，e-mail：lilyhg2@mx.nthu.edu.tw；03-5742839。

文化脈絡，尤其是以關係取向為主的華人文化脈絡（Hwang, 2000），在此文化氛圍下，人際和諧是關鍵考量。

青春期的發展團體認同的階段，朋友提供了相當高的親密感與社會支持（Ainsworth & Bowlby, 1991），在同儕團體中能感受到被瞭解與接納、自我價值感擴增，這些都會影響青少年的生活適應與人際或自我認同的發展，亦為未來伴侶關係的基礎（Giordano, 1995）。友誼的破裂會造成青少年生活與自我認同的動盪，且將經驗到強烈的失落感、負向情緒，甚而心理創傷。面臨關係的結束或威脅，青少年會投注較多的思考釐清失去朋友的原因，也通常傾向歸咎自己的特質或態度破壞了友誼，或自覺不再被朋友需要而影響自尊（Harvey, Weber, Yarkin, & Stewart, 1982）。國內的相關研究亦指出「與好友感情決裂」為青少年人際互動中最常出現的壓力（吳齊殷、李婷潔，2008）。

人際衝突可能造成關係的結束，亦可能成為深化關係的機會。學習因應關係衝突為兒童與青少年時期重要的發展任務之一。即使衝突造成關係的結束，青少年從中學習如何面對失去朋友與如何結交新朋友也是同等重要，且從關係結束中再學習，將會成為日後友誼穩定的重要因素（黃牧仁譯，1999）。因此，研究「不理」行為的原因與意涵，應該能夠讓受困於不解、自責中的個體有所釋疑。此外，將視野置於「不理」歷程，突顯歷程中友誼關係的轉化，對於青春期友誼的人際衝突化解與預防也將有所助益。

基於此，本研究範圍將鎖定在青春期的好友關係，將「不理」定義為：冷落、疏離、不理會互動方，對於對方的聯繫與接觸無回應、視而不見，使得彼此的關係進入緊繃的狀態。好友與偶遇的朋友相較，涉及較高程度的自我揭露、親近及信任，且會自發地進行關係維繫的互動（Oswald, Clark, & Kelly, 2004），對青少年的影響也較大。

本論文將先回顧過去的相關研究，指出「不理」的可能現象，且討論「關係」在其中的關鍵影響。接著，探索「不理」的關係脈絡，如青春期友誼關係的特殊性，以及所處的社會文化脈絡。簡言之，本論文將「不理」的研究視野從橫斷式——針對行為及對行為者的研究角度，擴展到我人關係的脈絡，以豐富理解「不理」之內涵及歷程。

一、「關係攻擊」對青春期友誼間衝突之解釋侷限

過去有關「不理」的行為大多內含於「關係攻擊」（relational aggression）之研究中。關係攻擊的定義為：「有目的地操弄或損害他人的同儕關係、社會連結，包括不理會對方、散播謠言、排擠等行為」（Grotperter & Crick, 1996; Crick, 1996）。在相關研究中，冷落或斷絕關係歸為直接關係攻擊行為，此行為也會發生在好友的互動中（藍珮君，2006；王孜甯，2008）。在關係威脅情境下，好友間直接攻擊的目的是迫使對方符合自己的期待，而

非如排擠或流言等間接攻擊在於損及對方的社會地位（王孜甯，2008）。

關係攻擊的相關研究顯示，行為者在友誼的密切程度與情緒反應有其特殊性，有別於外顯的肢體攻擊行為。比起非關係攻擊行為者，關係攻擊者的友誼排他性、親密性較高（藍珮君，2006；Crick, & Grotpeter, 1996; Linder, Crick, & Collins, 2002），對關係情境具有難過與痛苦感（莊季靜，2006；藍珮君，2006；Crick, Casas, & Nelson, 2002），此點與外顯攻擊行為有所差異。當面對到關係挑釁時，外顯攻擊的主要情緒為憤怒，而關係攻擊主要的情緒為難過（陳盈旬，2007）。林苡彤（2008）研究指出，不論是關係攻擊的加害者或受害者，面對人際衝突時皆較多「負面情緒與自責」；且當面對關係性衝突情境時，關係攻擊雙方皆想維持和諧的人際關係。從攻擊中的情緒及人際互動目的之差異可知，關係攻擊與外顯肢體攻擊顯然不同，因此，若以「攻擊」觀點解釋「關係攻擊」行為者的意圖與心理歷程勢必有所侷限。

關係攻擊將「關係」視為一種攻擊工具，此觀點指出不理行為的傷害性。關係攻擊雖屬隱匿性，但仍有霸凌現象（如惡意的謠言排擠等），因而過去文獻會強調「攻擊」，以作為提醒。然而，當關係攻擊的焦點置於友誼關係，檢視其行為目的與心理需求也將發現，傷害並非是單向性，而是與關係維繫糾結在一起。此時，若只以「攻擊」理解關係攻擊將有所不足，且將關係僅視為攻擊的工具也會忽略互動中關係脈絡的重要性。簡言之，將「不理」等同於「關係攻擊」，將有所侷限。

二、退避法與「不理」相對應之處

「同儕衝突」係指朋友雙方在意見、目標及行為上不一致時，進而反對或拒絕對方的現象，通常伴隨著敵意與攻擊行為（Adams & Laursen, 2001）。好友關係中的直接關係攻擊行為可能是衝突下的反應，因此，要釐清行為的意涵，則需要返回衝突的脈絡中。

「退避法」在人際衝突化解方式中歸屬於對雙方皆不利的處理衝突方式。也就是說，「退避法」是一種不甘居於下風的反應，雖然本身已處於劣勢，也試圖讓對方有所貶損，才會和自己一樣都處於低處，或試圖避開有上下、輸贏的比較；可以算是另一種被動式攻擊，由於未讓對方得逞，也是另一種形式的勝利（黃曬莉，2006）。因此退避法與關係攻擊中視「不理」為直接攻擊，且損及雙方關係的概念相近。

退避法將不理的傷害性與人際衝突因應串聯在一起，且提示了行為者何以使用讓自己也有所虧損的因應方式。然而，退避法屬於實性人際衝突化解方式（黃曬莉，2006），實性衝突是指雙方的爭議或爭取有具體可辨的事由，如意見之爭或資源之爭，雙方都能知覺到衝突的具體事由。但是，青春友誼間不理事件發生時，被動方卻多半不明究理。因此，

「退避法」與「不理」雖在表面上都看似平靜，但退避法係意圖使衝突不再激化或擴昇，「不理」卻不僅是消極地閃避，且即使對方前來接觸也視若無睹，關係呈現緊張，互動雙方都能感受到其中的殺傷力，是一種隱形的撕破臉。綜上所述，不理與退避於核心要素雖有其相對應的部份，卻由於在意圖與衝突事由具體程度上有所差異，因此，若不框限於衝突中的「退避法」，而直接針對「不理」進行研究，將可展現不同的衝突化解歷程。

三、「不理」為青春期友誼關係中，雙方互動下之產物

(一) 隱形的界線——友誼中衝突與分離的存在

友誼為跨出家庭外與他人建立親密與信任關係的開始，它介於親情與愛情之間，且為青春期中人際關係的重心。相較於其他發展階段的人際關係，此時期的友誼關係之親密性、承諾性較高，且是無法隨意以他人取代的（黃牧仁譯，1999）。然而，友情屬於角色義務較不清楚的關係（朱瑞玲，1993），因而可能處於付出與回報有所不對等的風險之中；由於無清楚的應盡義務之規範，面對情感性回報不對等的狀況，也就沒有直接抗爭的正當性。加上友誼情感的既定成份較弱，因而即使發自真情，友誼關係因衝突而結束的可能性遠大於有既定名分的家人關係。

親密承諾與自主間的緊張為友誼間主要衝突之一（Wiseman, 1986）。Selman（1980）提出友誼發展有五階段，青春期面臨從「親密與相互分享期」（intimate and mutual sharing）到「自主相互依賴期」（autonomous interdependence）的轉換。亦即友誼互動從秘密分享的排他性、佔有性，發展成除了雙方的情緒支持之外，個體還需要保有獨立的空間。兩階段的轉換顯示，從親密到自主的人我關係距離之調整，若雙方處在不同的階段，將產生發展性的衝突。青春期對好友的依附，可能產生過度要求及妒嫉友誼中的第三者，而造成嚴重的衝突，甚至關係破裂（Parker & Gottman, 1980）。由此推論，青春期友誼中個人自主的發展有其正當性，卻由於一方的改變影響關係的互動，而尚未改變的一方則產生失衡感，加上友誼角色義務的模糊性，使得關係中親密與自主失衡時，顯得有口難言，而這可能是「不理」的主要因素。

其他的友誼衝突則包括：競爭、特定行為的不同及雙方特質的差異（Forsyth, 1990）。國內研究結果發現，導致友誼的親密本質受損，除了時空等不可抗拒的外在因素之外，還包括：違反朋友間的相互原則、價值觀不同或違反誠信原則（董定儀，2009）。另外，交往雙方是否有共同的愛好和個性、是否能夠真誠相待並進行情感交流、是否能夠相互關心並同甘共苦，也是影響交往關係好壞的重要因素（彭泗清、楊中芳，1999）。在友誼「延續及鞏固期」中，為使友誼深化，雙方會有更密切的往來，卻也因密切增加而造成摩擦衝

突無可避免 (Laursen, 1995; Burlison & Samter, 1994)。雖然衝突可能造成友誼關係的結束，但透過衝突的化解卻能加深相互的瞭解以及共同跨越關係中的危機，產生相知相惜的感受，而促使關係更加穩固。因此，衝突後的關係轉化為何則有賴衝突中的對應方式。

(二) 青春期友誼衝突與分離的特殊性

青春期的友誼衝突與分離有其特殊性，相關的研究指出，當青少年與朋友間發生衝突糾紛時，往往採取容忍與離開的逃避策略 (關秉寅, 2001; Kratcoski & Kratcoski, 1996)，例如，國中生的人際關係困擾與拖延逃避策略呈正相關 (王鎮岳, 2007)，兒童與青少年在結束友誼時，會以刻意避免接觸作為關係結束的方式 (Bigelow, Tesson, & Lewko, 1992)。Baxter 與 Philpott (1982) 的研究也指出，人們在結束友誼時，會以暗示、展現彼此差異的爭執、展現負向自我、減少付出、不感興趣及藉口迴避對方的間接方式，傳遞欲結束關係的訊息。由此可知，直接面對面坦承與討論關係的結束，非多數友誼關係結束的方法。綜上所述，不論是面對友誼的人際衝突或關係結束，青少年往往以刻意避免接觸 (不理的行為) 與間接傳遞訊息因應。

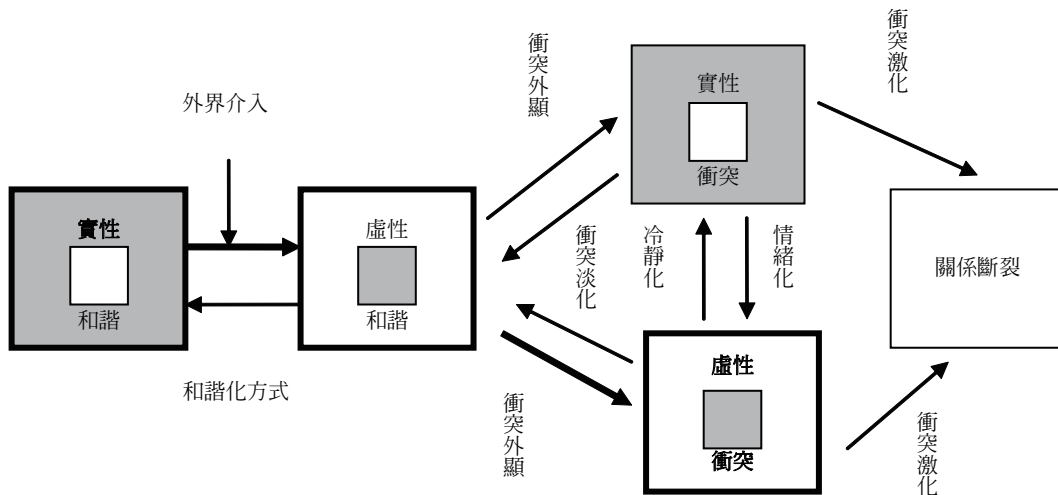
衝突中若運用直接方式，如爭論、感情抒發，好友關係會傾向報告有正向的感受 (Laursen & Collins, 1994)。黃曬莉與許詩淇 (2006) 在婆媳關係研究指出，於穩定的實性和諧之中，即使產生不和的事件，因為雙方關係深厚而能不畏懼外顯衝突，且外顯衝突反而成為日常生活的調劑與更進一步瞭解彼此的機會。黃光國 (Hwang, 2000) 的華人社會中的衝突化解模式中指出，解決衝突的策略會因關係不同而有不同的協調方式與優勢反應；對於橫向內團體的親近好友關係，為了和諧關係彼此會給對方面子，較可能採取「直接溝通」的方式，優勢反應為達成妥協 (Hwang, 2000)。簡言之，直接的溝通策略多為一般橫向內團體的協調方式，能產生正向的感受，與穩定的實性和諧關係，亦不畏懼外顯衝突的存在。但是，此一直接方式卻不為青春期好友關係衝突的偏好策略，其原因值得深入探討。

黃光國的衝突化解模式指出，自己人與外人是可轉化的，倘若雙方都各自堅持其目標，便可能將對方界定為外人，而爆發明顯的抗爭，衝突後的優勢反應為關係斷裂 (Hwang, 2000)。也就是說，由於堅持己見、捍衛自己，而將對方由內轉外，不採取直接溝通的協調方式。簡言之，此觀點指出，個體主觀認定關係為內或外會影響協調方式，以及由於關係親近性的不同而讓隱藏的人際規則改變。但仍無法解釋青春期友誼衝突是以不理、避開對方因應，既不為「直接抗爭」亦不為「直接溝通」。由此反向推論，青春期友誼不理之下的關係很可能是在內外之間的灰色地帶，後續的關係發展因而有了更大的空間。

四、關係內的衝突——人際和諧與衝突動態理論

此外，黃曬莉（2006）提出的華人「人際和諧與衝突動態理論」認為，人際和諧與人際衝突是在「關係」脈絡中動態地轉化，以「和合」為始，以「關係斷裂」為終；而人際和諧是在「和合性」與「差異性」之間拉鋸消長，呈現虛實的轉化。此關係消長的觀點，似乎較可以展現青春期友誼關係的動態性轉化，與不理之下的關係位於內外之間的灰色地帶。基於青春期友誼關係的特殊性，關係中存有親密與自主間的調整與角色規範的模糊性。本研究推論，青春期友誼中「不理」的發生，「關係」與「和諧」的重要性遠大於補位的角色，和諧與關係脈絡應為影響「不理」的關鍵要素。

青少年相當重視友誼關係，而人際和諧與衝突動態理論（黃曬莉，2006）指出，對於重視雙方關係者，為了維繫關係的和諧性，不輕易以抗爭方式來爭取自己的權益。在以和為貴的社會文化脈絡下，個體對衝突充滿負向看法，如衝突會顯現自己在道德上的劣勢、讓自己在情理上失據，以及會付出高昂的代價等負功能（黃曬莉，2006）。



圖一 人際和諧與衝突動態模式（黃曬莉，2006，136 頁）

當面對人際衝突，爭取自己權益不是首選時，忍讓有促進人際和諧、免於禍害的功能（李敏龍、楊國樞，1998）。忍耐歷程中的衝突不外顯，不代表沒有衝突，而是難以捉摸的隱性衝突，即衝突潛藏成內隱性（黃曬莉，2006）。「內隱衝突」除了是未爆發的衝突外，同時也可能是單方知覺到而另一方並未知覺到的衝突（黃曬莉、許詩淇，2006），是一種「虛性和諧」。長期不和所累積的負面情緒，也可能藉由某一事端為導火線而引爆出

來，激化的情緒像煙霧彈一樣模糊了衝突的焦點，使得衝突中充滿緊張性、威脅性，以及爆發性的情緒傾洩或攻擊性行為，一時之間找不到該解決之具體問題而形成「虛性衝突」。用「忍」來減緩人際之間的衝突，需要長時間的經驗累積，在心態上才能將「忍耐」變成「忍讓」的歷程，即從被動式壓抑到主動性忍讓的心態轉化（黃曬莉、鄭婉蓉、黃光國，2008）。而青春期的個體較缺乏經驗的累積，尚未熟練人際運作，使得此時期的「忍」為一種自我抑制，多造成心理困擾，自我無法及時轉化，以致成為忍無可忍的狀態，而可能以「不理」方式爆發。

以「人際和諧與衝突動態理論」進行理解與詮釋，青春期好友關係中的不理互動事件，展性了人際和諧與衝突間的動態性。友誼關係由實性和諧開始，由於主動方知覺到內隱衝突而進入虛性和諧；接著，不理行為的產生，使得關係宛如進入虛性衝突，爾後經由衝突激化、淡化或冷靜化，進而影響後續關係朝不同的方向發展，請見圖一的粗線部分（黃曬莉，2006，第四章）。

總之，本研究旨在探索青春期好友關係中「不理」的互動事件。於關係脈絡下重新理解「不理」，且以人際和諧與衝突動態理論為研究視角，探索不理後關係的轉化。因而採取不受先前建構所限制的質性研究，希冀能以此更細密的探索出「不理」的意涵與動態歷程。

貳、研究方法

一、資料蒐集方式

本研究強調不理事件下雙方互動的關係脈絡，需要藉由不理經驗及其關係轉變的述說來理解其歷程，因而需要透過深度訪談法進行資料蒐集。研究訪談大綱內容包括：友誼關係的評估、不理事件的發展、何以選擇不理的因應方式，以及關係中的互動。訪談內容依訪談過程中參與者的敘說，以及研究者與參與者的互動作彈性的調整。

二、受訪對象

友誼關係的破裂會造成青少年相當大的動盪，強烈的失落感，且可能為人際心理創傷，因此，不理為不受時間抹滅的深刻經驗。本研究採取立意抽樣蒐集資料，訪談「曾經經驗過青春期時與好友發生不理互動」且願意分享者，側重於事件對人的意義與影響性。由於不理之後的關係認定與事發之時有很長的時距，因此，本研究特意將受訪者的現在實際年齡拉大至成人，以透視關係的變化歷程。

基於符合研究概念代表性的考量，訪談人數不預先設定。開始時以事件衍生的不同型態為取樣範圍：在「不理」事件後友誼關係為離或合，接著以理論飽和為原則，不斷地比較受訪者之敘說，以確定概念屬性是否完整，且就不足之處，尋找具有潛在概念屬性的參與者，直到新受訪者不再提供新的資訊為止。

研究參與者共有 13 位，年齡為 13-29 歲（請見表一）。正值青春者有 5 位。不理互動事件發生時的學齡由小學六年級下學期至大一上學期，發生時年紀為 12-18 歲。參與者女性 11 位，男性 2 位。訪談 13 人共得 18 筆資料，主動方與被動方資料各 9 筆。互動對象的生理性別，同性別 15 筆，異性為 3 筆。

表一 研究參與者基本資料

編號	性別	年紀	學歷	發生年紀	互動角色	互動對象性別
01	女	21	大四	17 高 三	主動方 a	女
02	女	25	大學	14 國 二	被動方 p	女
				14 國 二	被動方 p	女
				15 國 三	主動方 a	女
y03	女	13	國二	13 國一下	主動方 a	女
				13 國一下	被動方 p	女
04	女	25	碩士	15 國三下	主動方 a	女
				17 高 二	被動方 p	女
y05	女	17	大一	17 暑假升大學前的暑假	被動方 p	* 男(異性)
				17 高 三	主動方 a	* 男(異性)
y06	女	13	國二	12 小六下	被動方 p	女
07	女	23	碩士	13 國 一	被動方 p	女
y08	女	18	大一	18 高三下	主動方 a	女
y09	女	18	大一	18 高三下	主動方 a	女
				18 高三下	被動方 p	女
m10	男	24	大學	18 大一上	被動方 p	男
11	女	25	大學	14 國 二	被動方 p	女
m12	男	25	大學	19 大 一	被動方 p	女(異性)
13	女	29	碩士	17 高 二	主動方 a	女

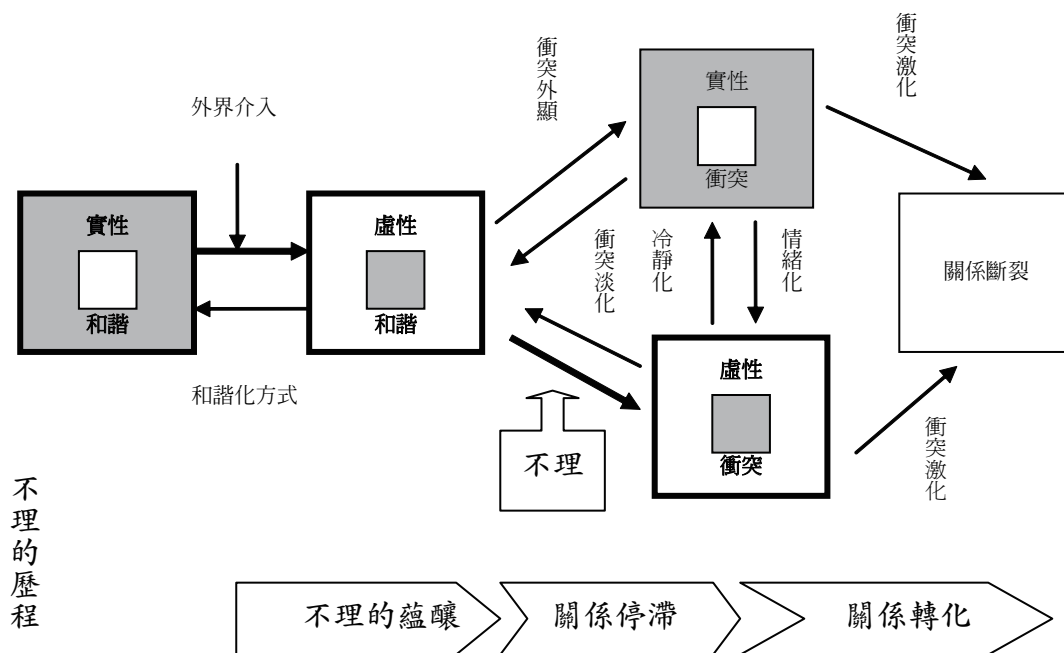
註：y：訪談期間為青春期。m：男性參與者。a：主動方。p：被動方。*：同一人。

三、資料分析

本研究重視雙方互動的「關係」脈絡，以人際和諧與衝突動態模式為理論架構，研究者帶入的是屬於形式理論的架構、高層次的視野，透過參與者的經驗敘說，充實內容、貼近實質現場。帶著形式理論進入現場的目的地，並非是在進行理論的推演，而是為了增進研究者對資料分析有所著力之處（黃曬莉，2008）。研究結果建立在文獻理論由上而下的形式架構，以及訪談資料由下而上的內容充實、接合、細緻化及概念擴充。

參、研究結果

本研究資料分析與詮釋係以「人際和諧與衝突動態模式」為關係變化歷程的理論架構，例如，由實性和諧至虛性和諧、虛性和諧至虛性衝突，以及虛性衝突之後的各種關係轉化。「不理」的歷程則包括：不理的形成、不理的停滯期、不理的後續影響（請見圖二）。此節將依歷程的發展為書寫順序，內容主要探索各階段的困境。



圖二 「不理」的歷程圖

一、關係下的暗潮洶湧——不理的蘊釀

對陌生關係而言，「不理」不具意義與影響力，若雙方關係為對立，彼此有所隔閡亦實屬常態。但是，對於親近性與互動性高的和諧友誼關係，「不理」則會破壞如常的互動，掀起關係改變的波濤。因此，「不理」最有影響性的地方主要展現於開始為相當和諧的關係之中。

(一) 友誼的變質——由實性和諧至虛性和諧

1. 「親」與「近」的關係

好友關係起始於物理空間的接近性與便利性，如：同班同學、彼鄰而坐等，互動的親近與頻繁之外，在心理層面還有許多的交流與支持。如：

「要好的關係 1 到 10 的話，應該有 10 了吧。就…會交換日記呀，交換日記就我們兩個人看得到而已，然後去哪都在一起。」(y06p)

2. 不理的醞釀與隱忍的累積

互動頻繁後，可能突顯雙方的差異，或彼此對關係的期待不同而有所摩擦，但這些情況開始只有單方面有所覺察，也是主動方的內隱衝突。主動方會嘗試以暗示的方式傳遞不滿，被動方卻未能接到。不滿情緒積累未能消化，使得主動方將關係由實性和諧走向虛性和諧，接近卻又存有不和，埋下不理的種子。

「我有一段時間對 XX 不爽，可是那種不爽不是負面的不爽，就不知道為什麼，就會有些地方不適合，我也說不上來耶。有時候跟 XX 很好，突然間可能看到他某一些行為或怎樣，突然間覺得很不能接受。不會要放棄，因為又不是討厭他，不是惡意的討厭，只是不順眼而已。或者覺得太黏了或是怎麼樣，可能不喜歡這樣的朋友模式，好像想要轉換一個模式，但事先不知道該怎麼作，就覺得那就先暫時疏離。」(02a)

在模糊情境之下，主動方嘗試以暗示性的方式傳遞不滿，被動方卻未能接到，因而讓不滿持續積累。如：

「嗯，但是我那時候覺得自己有給過他機會，在跟他還沒有爆發之前，可能我今天約他去哪裡，他回答我說他要跟 C 出去什麼，我說：『你怎麼這樣？你很機車耶。』我覺得有透露出我不太高興，對，可是他卻沒有意識到說他這樣子好像不太好。」(01a)

隱忍的過程當中，情緒也有所擺盪，一方面試圖理性說服自己：「沒關係，不應該有

所不滿，他也沒有錯。」或是：「這樣子的關係也好，算了。」但是，另一方面，難過、受傷的感受卻無法消融。

「就覺得他現在好像過得很好，那就算了（加重語氣）！不要打擾他好了！他就交新的朋友，跟新的朋友比較好，因為我覺得跟他當好朋友會有壓力阿，所以就覺得…，他交新的朋友，那我就有放鬆的感覺，但是又覺得…，有點傷心。」

(y05a)

主動方積累了不滿與怨怒，自覺隱忍犧牲使難受更加遽，因而採取離開、不理的行動。剛開始忍著不語，到忍無可忍後的不再給予，雖然仍是犧牲自己，但卻可將對方拉下水，凍結彼此的關係，對方也無法從關係中獲得支持。

（二）關係下的暗潮洶湧：不理的關係性因素

何以對親近的人無法表達出自己的不滿？因為不理的事由來自於雙方互動時，無法理直氣壯的就事論事，以致逐漸形成虛性和諧。

1. 無心傷害

由於被動方無意中公開發的打擊傷害到主動方，雖然看似生活中的小事，卻違反了友誼的忠誠與互信，而被動方卻不自知。由於引爆點事小，可是背後代表的意義對於主動方甚大，使得其情緒激化，一時之間卻無法明確表達受挫的原因，而以「不理」的方式，表達怒氣、不滿，作為警告，為衝突事件的當下反應，雙方彼此都明確知道「不理」的起因，被動方無須經歷自我懷疑的猜測，也讓整個歷程較短暫。

「嗯…，就是學校體育課會有那種打躲避球那種分組，分單號和雙號，然後我是雙號，他是單號，然後可能有時候雙號組會贏，就是可能我拿到球k他，有幾次就是突然…不理了。---可能他就覺得是故意要打他，那個時候又沒有要跟他道歉的意思。」(y06p)

2. 情感的付出與回報不對等

「不理」起於主動方意識到自身情感性的付出與回報不對等，懷疑對方沒有同樣的認同與投入，如被動方跟他人變的較親近，出現友誼的第三者，因而以「不理」作為喚起注意的方式與試圖改變關係的方式。

「就是會覺得難過，當別人跟我說的時候，會覺得惱羞成怒吧，很丟臉，為什麼明明就，我對他比較好，可是他卻選另一個人，比較重視另一個人，到最後就會變得很生氣。當下覺得不需要這麼委屈，感覺就是他重視一個人的話，他就會…

也不會每次我都被排在後面，就是我不喜歡這樣，會覺得你很熱情的對人家，人家卻沒有同樣的回你，就會覺得那就算了，就很傷心阿，還不如就自己行動也不會那麼傷心。就是覺得：『那他根本就是不在乎啊！』然後就會覺得很切心呀(台語：心碎)，有點失落那種感覺。他覺得我以後都不會再理他了，所以就一直不敢再來跟我說話，他可能覺得我真的下定決心，因為我是第一次，是我們認識三年這麼久，第一次嚴重爆發，就覺得說我真得很像要下定決心跟他斷絕關係，所以他就沒有很積極的說要再來挽回什麼。」(01a)

「不理」是維護自尊的方法：

「其實那時候是自己那種我沒有你自己也 OK，就好像似乎要證明什麼東西吧(加重語氣)，就所謂的沒有安全感，平常都跟她走在一起，看他跟別人也很好，就會覺得說他到底有沒有把我當成最好的朋友，就要證明說我沒有你也很 OK，國中的時候。為什麼要找你找別人也可以，然後好像要試圖去拉開那個距離」(02a-1)

在分析資料的過程中，研究者發現「不理」宛如在進行關係的平衡。

「當交情很淺的時候就沒有所謂公不公平。交情淺的時候就只是：『早安』，或講一些五四三愚蠢沒有什麼意義的話題，因為對方會用同等的態度來回應你。可是當你付出更多並且希望對方回報更多的時候，才会有不公平的感覺出現。我本來對你的期待有多少，再沒有辦法那個樣子的時候，我就試圖降低我的期待，譬如說我對你的期待原本是 8，然後就降降降，降到 2 的時候我發現你能作得到，那我們就維持這樣的關係。」(13a)

3. 挫敗遷怒

通常，關係內的競爭不為人所接受，然而最親近的人卻也最有機會接觸到可供比較的資訊。此時「不理」則肇因於個人內心的挫折而將情緒轉嫁到被動方身上，如課業競爭的社會比較。受挫的原因不是事件表象的成功與否，重點在於內心與對方比較後的不平，主動方重視的是維護自我尊嚴，將「不理」作為打擊對方的工具。

「嗯…兩個人的生活產生了一些變化，本來有共同的目標在：一起考高中，那時候我們兩個有一起推甄上 C 女中，後來我決定要跨區考試，我放棄了推甄的學校，她選擇去念，所以她大概三、四月的時候就很自由，開始玩樂，在班上就是很快樂的那一群，我因為…自己的選擇要留下來多奮鬥兩個月，所以心態上會覺得忿忿不平(加重語氣)，就覺得說：『為什麼她可以現在就…已經離開那個水深

火熱的狀態。」別的同学都在唸書的時候，他們就有特別待遇，學校就認為說這些人都已經推甄上第一志願，升旗也不用升旗，就讓他們到處玩這樣，對他們很好之類的，他們都不用作什麼事，所以我會覺得他們有點囂張。

我會覺得說：『她沒有辦法理解我要多熬那兩個月去準備考試的那種心情，然後她過的是另外一種很快樂的生活，所以心理不平衡。』雖然她也有來關心我的生活狀況，可是我總覺得他沒辦法站在我的立足點想像我過的苦日子。我覺得有一種…就是好朋友背叛我，他沒有辦法跟我同甘共苦的那種感覺。但之後回想起來會覺得是我自己引起的，就眼紅、見不得人先跑到終點、先鬆一口氣這樣。」(04a)

另外，透過「不理」的方式，可以讓主動方獲得主控感，讓挫折不平的感受重新獲得平衡。

「一開始的時候，當他一直還很關心我的時候，我就不理他，那個關係好或壞、他的感受是由我來主導的，就是我讓他覺得說…我不理他，他心理可能會有點錯愕或難過，我也因為這樣會覺得…就是很痛快。(笑)」(04a)

除了意圖在心理上扳回一成，「不理」也能成為實質打擊對方的工具。以被動方 11 為例：

「我就，那一陣子情緒很低落之外，成績就整個掉下來，剛開始的時候都想不通，當她說我終於考贏你之後，我就有一種恍然大悟的感覺，原來一個人可以有心機到這種程度。她這樣子作的用意是她想要考贏我，因為我國一、國二的时候功課很好，因為那女生那樣子之後，讓我很難過，每天都在偷哭，不想要唸書，結果，我成績就變的很差。連班導師後來都站在那個女生那邊，因為她後來成績就變很好，大家都比較喜歡成績好的學生，啊，我就變得就是被放棄了，對，(笑)被放逐的孩子。」(11p)

4. 拉開距離

友誼關係若建立在空間的便利性上，那麼由於互動的增加反而逐漸發現雙方的個性或興趣並不相合。主動方知覺到雙方有所不合，無法如同過往一樣的密切互動，意圖多保有自己的空間，卻沒有特定的事件或外顯衝突發生，讓主動方可以有理由離開或談論關係。因此，默默的離去以拉開距離，成了主動方不知所措下的消極處理方式。

「嗯～就發現我跟他的興趣不太一樣，就是他是比較讀書的，我是也想玩，也會讀書，可能跟他講什麼他會有點聽不懂，就會覺得好像有點代溝，就是…有一陣

子我就沒有理他。就會想說先分開，自己一個人先靜一靜，就先這樣子，再想我們後續該怎麼樣。就…，因為他也沒有錯啦，可能漸漸的不理他，可是也不會說：『你走開啦！』」(y03a)

個性的太相近也可能成為不合的因素，但又不便明說。從被動方的角度也能知覺到主動方以不理的方式拉開彼此的距離。

「有可能是我們兩個太像了，那時候的我們都太嚴肅了，或者是說他很嚴肅，跟我在一起他得不到快樂，所以他就去找另外一個人，那個人非常的 high、很活潑，大家在一起都開心過，可能是這樣吧。我覺得朋友之間要互補，因為我跟我朋友超級像，就沒辦法跟他膩在一起，看到他就像看到我自己，嗯，不行、不行，講心事他很快就能同理你這就夠了，不要太常膩在一起，會瘋掉。就是這種感覺吧。」(02p)

親密與相互分享期的好友關係是可以分享秘密、情感，互尋求共同解決個人問題，並具排他性與佔有性。然而，除了相互提供強烈的情緒支持，亦需要能獨立自主，有空間去滿足自己的需求，也要能從親近依附中，展現出自主性的成長。不論是個人，或是雙方對友誼發展的認知不同，都會產生衝突。要如何對原本要好的人表示需要有自己的空間，並非由於討厭而拒絕，「不理」就成為拉開關係，獲得較多自主空間的方式。

「高三的時候，他的壓力太大了，就變得很異樣，什麼事都想跟你黏在一起。每節下課，就非一定要你，就算是你要去廁所也一定要陪他，他說要去圖書館也一定要陪他去，如果沒有陪他，他會很生氣。--- 後來即使我有其他的事情，因為我有社團，是學校裡面滿重要的社團，所以有時候可能要找教官、找老師，或其他社團同學，他想要去**就會一直黏著你**（加重語氣）。你要看書，因為高三下，要看書，他還會過來，要一直要跟你講話，他還會說：『你不要唸書啦，陪我聊天，等一下再唸啦。』因為我不喜歡人家一直來纏著我，所以他來纏我，我就會覺得很煩！」(y09a)

主動方雖在關係中有較高的掌控權，卻不表示佔有較多親密性情感，就會感到較舒適。基本上，獲得的情感與親近不是越多越好，而是要相互平衡。當主動方意識到關係失衡，無法回報以對等的情感性時，主動方亦會感到壓力、難受，而想讓互動情況有所改變。

「太黏，現在有時候會覺得這個也影響到我的感情世界（笑），就太黏我反而會覺得，第一個是沒有安全感吧，第二個是說當對方把所有的，譬如說太黏我，我會覺得壓力很大。對，我覺得他太黏我會有一種不舒服的感覺，會覺得我要去照顧

他吧。---- 不管是再怎麼好，太黏到最後沒有空間也是蠻乏味的。就好像跟情人一樣吧，如果都太黏，彼此的空間就變的狹隘。那我所謂的沒有安全感就是說：『像現在那麼好，有可能一直好下去嗎？』會在關係裡面吹毛求疵。』(02a)

(三) 外界的束縛

除了來自關係內衝突之外，由於和諧社會文化的要求，外顯衝突的處理不被教育，因而對於行為者而言是陌生且為貶抑，甚至擔心他人非議，而背負欺壓之名。

1. 直接吵是傷人，放低姿態溝通卻有損自我

當研究者在訪問不理的主動方：「為何在一開始的時候，不直接去跟對方講清楚或吵架？」，多數的主動方皆回應：「這樣不好吧！這樣很傷人。」或是「我沒有跟家人以外的人吵架過。」由此可知，外顯衝突對於受訪者而言，是陌生且為貶抑、傷害。當衝突無法直接外顯，內心的情緒仍無法消化或調適時，也只好採取看似較不傷害的「不理」來緩衝。

「我沒有跟人家吵架過，除了我媽跟我爸除外，不太會跟人家吵架。對我而言，吵架跟講話講很過分或很難聽或是什麼這種東西連在一起，讓我覺得沒有必要。---- 我覺得講話講的太決斷、太決絕的，都是會傷害到對方，我覺得沒有必要傷害到對方。--- 大概是個性倔強、自尊心過高，所以講這種事很 weak 之類的。你知道腦袋同時會有很多想法，就會出現像是：『不適合就算了啊！』之類的，反正就是就會出現緣分（加重語氣）這兩個字，就是覺得不行就算了，到這一個程度就不會很認真的去爭取這樣。我不太會要求或是去跟對方說我希望你做什麼，因為我覺得要求很 weak，所以要求才變的困難。---- 因為我會把要求聚焦在那個『求』上，而不是『要』。(笑、拍手) 無欲則剛。(哈哈)。(13a)

2. 不能計較而消音

面對關係不滿時，若主動表達，可能會顯得自己很計較、小心眼或是奇怪，也頗有破壞好關係之嫌，所以不能爭、無法講，怨妒更是不能浮出檯面。

「我也知道這種事情沒有什麼好...，去把它放大的，她沒有惡意，她只是覺得這沒有什麼，沒有想到我會把它看成這樣，我自己也明白，所以我會覺得這樣去跟人家講，人家會覺得說：『你怎麼會這麼小心眼。』或是讓人家覺得相處起來會很不自在，我剛開始就會覺得是自己的問題，我也不敢去跟她說：『叫她不要這樣子作。』，其實我自己也知道說是我自己太過敏感什麼的，把它放的那麼大，可是累積久了自己還是不開心，所以才爆發。』(01a)

二、說與不說間——不理於虛性衝突的停滯

在「不理」之後，就像是進入觀察期，影響關係的發展在於化暗為明、確切地溝通。然而，看似簡單的話語卻難以開口。

(一) 主動方的說與不說之困境

「不理」是一種內隱衝突的化解方式，主動方行使不理背後有隱含的意圖，然而，面對待解關係，結果會是如何，主動方也未知。因此，在主動方出招之後，勢必就要等待對方回應，局勢才有所變動。若主動方心中還懸念著關係改變的意圖，卻只能固守著不理的姿態，也就陷入了進退不得的困局。

1. 「不理」之後——主動方的等待

「不理」之後，主動方等待關係改變與鬆動的可能性，「不理」不是關係的終結，而是給予調整關係機會。面對「不理」，不僅被動方想要明白關係中出了什麼問題，主動方也在等待對方的回應與探詢。被動方若能突破不敢開口的狀態與積極行動，並傳達有心維繫住關係，才有溝通與關係改變的機會。

「一開始是因為生氣、不想講，後來是因為他也沒有主動來找你，到後來就變不知道要講什麼，也不確定對方會有什麼反應，不知道要講什麼，就很難講。也不知道 self-disclosure 可以到哪裡（呵呵呵），就是覺得講起來會很不自在。就好像門關上了，像沒有那麼熟了，講一些很私人的事情好像很奇怪。可是我很生氣的時候，我覺得她多少有跟我講話，後來，就已經不生氣了，我一開始沒有覺得他在閃避我。----- 因為他後來完全沒有講這件事。不確定這件事對他是不是有意義的，是不是值得拿出來談，這個東西一開，必然會變的很嚴肅，可是如果她不覺得，就會一副：『哈（疑問語氣），你在講什麼？』就那樣的狀況談起來感覺不太愉快。---，覺得它是一個問題吧，並且也覺得努力試圖要去解決這樣，--- 我不確定她有沒有問題的共識。」(13a)

2. 以退為進

「不理」的主動方並非撤下控制權、僅僅等待對方的回應與否。在不理背後還蘊藏著要求對方改變的意圖，主動開口成了委身，而行使「不理」如同以退為進，讓對方前來，被動方成為企求原因者，而主動方也才有要求對方改變的權力。不主動求合是主動方爭一口氣、維持姿態的最後防線。

「因為我很生氣就，不想理他，連罵他也不想，然後，後來就覺得說：『為什麼你

不來解決，要我過去?!』如果我過去罵你，我會覺得好像是我想要解決這件事情，我不想要讓他覺得我想要解決。--- **就是不想（加重語氣）！**會覺得他以後會覺得我應該還會去找他講話，我會去解決這件事情。我就是要讓他來解決，不然，我為什麼不跟他講話。」(y08a)

3. 「不理」之後——主動方內心的拉扯

主動方在「不理」之後，並非打了就跑，對於被動方仍會感到有些牽掛，且主動方的心情也會常常反覆擺盪。

「有時候看到也會有一點心疼他，**為什麼要這樣？！（加重語氣）**，也會有點難過，有時候也會覺得是自己造成的，我自己也好像有給他機會，可是現在就變成這種狀況，就是我也會覺得……」(01a)

4. 不回應也是種回應

「不理」不表示主動方揚棄關係。然而，隨著時間的流逝，以及主動方觀察到對方並沒有主動復合的心意，則會造成真正放棄對關係改變的期待，亦即主動方會認為無需要被理解，傳達不理的原因也沒有太大的意義。

「高中一開始的時候還會覺得（讓對方知道不理的原因很重要），如果我們需要，去修補彼此的關係的話，知道理由是重要的，或是如果有表達想要修補的念頭的話，就必須坐下來好好談這件事情。可是現在的話，我覺得這件事情不重要了，除非是我們再次的相處、再次的來往中再遇到同樣的問題，那我們就覺得需要談談這個問題，不然我覺得沒有那個必要啦。」(13a)

（二）被動方說與不說的難處

被動方共同的特點就是想要知道被不理的原因，自己在心中也會有諸多猜測，且多會進行內歸因：「自責自己做錯了什麼」。

「怎麼問，他就不講，然後他有網誌，想說去看，也看不出來一個端倪。--- **如果**是因為我之前講話，因為我講話有時候很直接，可能有刺激到他或幹麻，我可以跟他說對不起或幹麻，可是他都沒有講，所以**根本就不知道哪裡作錯了（加重語氣）**。--- **一定要讓我知道為什麼，不能什麼都不講，讓我什麼都不知道（加重語氣）**，自己一個人在那邊生氣，然後不理我。」(y09P)

1. 被動方當下的「說」

多數的被動方當意識到被不理之後，都會在當下試圖詢問對方。然而，可能由於主動方還在情緒上或是已打算令關係疏遠，而給予表面的理由。在此情況之下，被動方當下的嘗試很難立即發揮實質的效應，且被動方所追求並非敷衍的答案，被動方會衡量回應的是否與喪失友誼風險相當，因此，會不斷的進行揣測與冀求確切的原因。

「之前也有過，那時候我就是一直拉著他說：『幹嘛不理我？』他就很煩，後來就覺得算了，會跟他講清楚：『如果你不理我，那我就不要再煩你。』講得都快哭了。因為這樣做想要…她會理我，可是我發現我的方法好像是錯的。」(y05p)

「為什麼就是要不理阿？！他會讓我知道事情的原因，但是就是不太清楚的原因，很隨便的原因阿，沒有講到那個重點，我覺得應該不是那麼少的原因：『是不關心他嗎？』可是一開始我也有跟他聯絡啊，只是他不想要，不想要接電話。嗯，後來我就是不打了，他就不爽了。---- 嗯，就可能還有…比較多深一點的原因。」(04y)

2. 被動方不問之難處

在不理浮現之後，被動方通常會嘗試多次與對方接近及詢問原因。然而，由於嘗試失敗，因而會有想放棄的念頭，心情有所擺盪，不斷地在情感與自尊之間拉扯。

「那時候就在想說他不想理我，就跟他講說：『為什麼不理我？』可是後來就變成說：『我幹嘛熱臉去貼他的冷屁股！』他竟然都不想理我，那我幹嘛去，就是…，想法就一直變來變去，就一開始會去想說：『他怎麼了？』後來就會想說他都不想理我，那我幹嘛去理他。」(y05p)

對於主動開口的行為，被動方亦認為是示弱，屬於較低姿態，擔心因為理虧受到指責，成為開口或改變關係的阻礙。

「嗯～這樣子算是價值觀或是面子的問題，所以我覺得比較沒有辦法，因為要主動去跟別人修復，感覺上比較是低姿態的，會比較不習慣作那樣子的人，…那樣子的高度去…處理。也是怕掛不住，或人家就…更趁機把那個罪歸咎在我身上，對我來說是…比較難接受，所以我就會比較被動一點。因為我知道我不是那種很嗆的人，如果我朋友他主動跟我說，我就會說：『好啦、那就算了！』我不會是指責的人，只要他有善意出來，我會作回應，但是我自己比較沒有辦法作那個第一步。」(m12p)

3. 被動方的停損點

被動方因希冀關係復合，多會在行動上主動靠近對方，然而，若主動方不理的次數過於頻繁、反反覆覆，反而會令被動方心生退怯、放棄對友誼關係的期待。

「有時候跟你能聊兩句，有時候又完全不理你，所以你沒辦法保持同樣的…正面或負面的心情對待他，他一直都是起起伏伏的。---- 後來好像真的有一陣子是完全不理他，但是，還沒強烈到說我要完全放棄的地步。--- 我那時候還是試著去修復，到最後幾乎，最後一個月真的放棄了吧，就是兩個人關係很差，其實也有一個同學出來調節說我們兩個怎麼了，就比較親近點，但是…，我又覺得他就是那副死樣子（加重語氣），其實到最後我也不太想理他，就是我試過再多也沒有用。」
(04p)

(三) 當事倆人之外

在不理的情況下，學校中其他關係對於當事人亦有相當的影響。

1. 心事誰人知

在可能喪失好友的友誼之際，如果有其他同儕支持，是可以作為後盾。然而，由於不理的事件，令個體動搖自己維持人際關係的信心與人緣，使得要向其他同儕傾訴、尋求支持，並非容易之事。參與者 07 被動方的例子：

「可以跟他們講，可是他們無法體會。沒有，應該是說我不太會跟他們講這個，不知道，就覺得沒有什麼好講的。--- 跟他們講，他們不一定每個人都懂，而且不一定都贊成我，我就…不要講。可能會比較好，而且那時候也不知道自己人緣是好還是不好，這件事情就覺得自己好像人緣不是很好，所以就，不如就…算了，也沒什麼好講的，所以就…這件事情沒有太跟人家講。最多就是跟我們很好的那個女生，可能問他一下最近是怎樣，就只是問一下。」(07p)

主動方亦可能需要承受其他同儕無法理解的壓力。

「就可能想說找朋友聊，可是就…，反正因為興趣差異這樣，他們就會說：『你們兩個應該要合好。』然後就會說：『你們應該要合好，你們兩個很搭、很合。』可是就是自己就會說：『我跟他興趣其實不一樣。』就沒辦法搭起來。就有壓力，那時候跟同學聊天就有種快哭、快哭的感覺。----- 就會覺得好像你們不懂我那種感覺。因為你們沒有跟我們這樣子。那最後就是會很煩，不知道該怎麼辦。」
(y03a)

2. 同儕團體的牽動

當友誼關係不僅是一對一，「不理」會造成友誼圈互動上的改變，如有相同朋友團體的和諧氣氛需要顧忌時，會令尋求同儕支持與傾訴的機會下降。

「那時候就會想說…因為我就之前發生的時候就會很愛講，後來就想說不要講，然後…就一個人，不太想要講。因為之前都會跟朋友講，應該是太多次，朋友就會覺得很煩，就會覺得這樣真得很煩，不要跟他們講，然後就自己做其他的事。
[R: 那跟他們講對你本來會有幫助嗎?] 跟他們講是想要讓他們一起罵他，可是一起罵他又覺得好像很幼稚，所以我覺得不要講比較好，因為越講會越想那件事情。而且有一次小偉就會說：『你跟他吵架，但是不要影響到其他人。』(加重語氣) 因為每次我跟他吵架，關係都會變的很怪，一開始我們都會找互相出去玩，後來譬如說吵架，我就會找小偉去玩。』(y05p)

不理雖存在於兩人之間的關係，但還是會連帶影響到週遭朋友對被動方的看法與互動。

「不知道，因為他，好像就是，他們有個小團體吧，就因為那時候選股長，然後我有觀察到，就是同學提名我，然後他還有他們那群兩三個全部不投我，然後就會想說是他故意(加重語氣)叫他們不要投我。[R: 他還聯合他的好朋友一起?] 就是他們不會不理我，可是從那個選幹部發現到他們都不投我。他不僅是這件事不理我，還影響到我周遭的人，有想到以後要分組的話或幹嘛會變得…，所以就會有想過要轉學。』(y03p)

三、離合之間——不理後的關係轉化

醞釀而生的「不理」，屬於長期關係不和所累積的不滿等負面情緒而導致「虛性衝突」，即藉由某一事端為導火線而引發，像煙霧彈一樣模糊了衝突的焦點，一時之間卻找不到需解決之具體問題，而使關係進入停滯期。然而，「不理」僅是一個開端，重點是關係停滯後如何處理。依據人際和諧與衝突動態理論(黃曬莉, 2006)，若能予以冷靜化，使之成為實性衝突，引發衝突的問題有了焦點才易於進行衝突化解。若衝突持續沒有明確的焦點，冷靜之後，衝突會淡化而進入虛性和諧。若衝突不斷、激化，則會造成關係斷裂。

由於青春期友誼具有相當大的情感依附性，因此，若持續無回應，分隔兩地，早已形同陌路，心理卻不輕易認定關係結止，需要長時間之後才能止息，這期間關係也如同未完成。

(一) 友誼深化——不理後重啟溝通

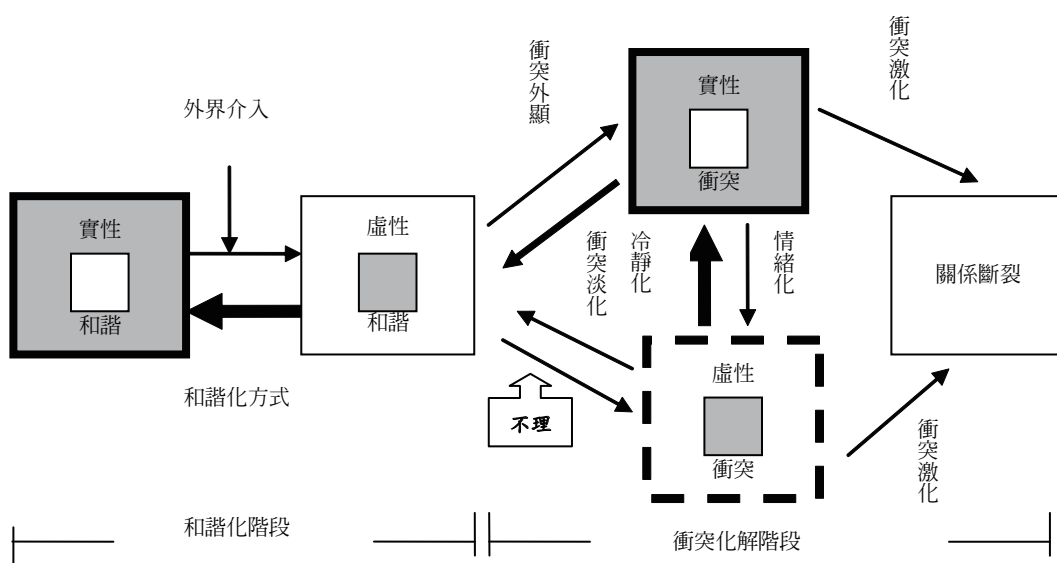
經過冷靜化，若能突破無法開口的狀態，積極的溝通，將成為能表述的具體實性衝突。進入實性衝突時，雖然初始的溝通仍帶有情緒，卻由於讓衝突有了焦點，明確地表達

不理的原因後，使得雙方有機會澄清與化解。

「就為什麼我要生氣，---- 他有時候會做出讓我很火大的事情，太白目，然後太愛計較成績，他會一直問：『你考的怎樣？』或是一直要看你的成績，我就很不喜歡，雖然也不是見不得人，可是就是不喜歡那個感覺，想要讓他知道！我後來跟他約出來講的時候，我就把所有不高興的事情全部講出來，我覺得：『你很做作！』他就說：『哪裡做作？』我就舉例給他聽，全部講出來，可是，那天講清楚的時候，並沒有企圖很高。然後，他就會解釋這是誤會。其他朋友們那時候就很害怕我去談會很可怕（笑），他們還躲在下面聽，教官經過就問他們在幹嘛，他們就是怕我很可怕，我就說沒有，我好好的跟他講，但是每個經過的人都用疑惑的眼光看著我們。」(y08a)

於實性衝突的溝通過程中，同時傳達雙方對關係的重視，反而能化危機為轉機，使得彼此的關係更為穩固與深化，逐步邁向穩定的實性和諧。（請見圖三）

「這朋友，我到現在即使過了好幾年，跟他們還是一直有聯絡。當事情講清楚之後，我個人覺得反而會更珍惜這段感情，比以前更珍惜。如果時間再重來，我當下還是會這麼做，我不會後悔以前那些事情，這樣的過程讓我們更加堅定這個情感，只是我覺得未來我不會再透過這樣的方式去表達我的想法，這是對雙方都很傷害的舉動，我覺得可以透過更委婉的方式、其他更好的方法來解決這個衝突。」(01a)

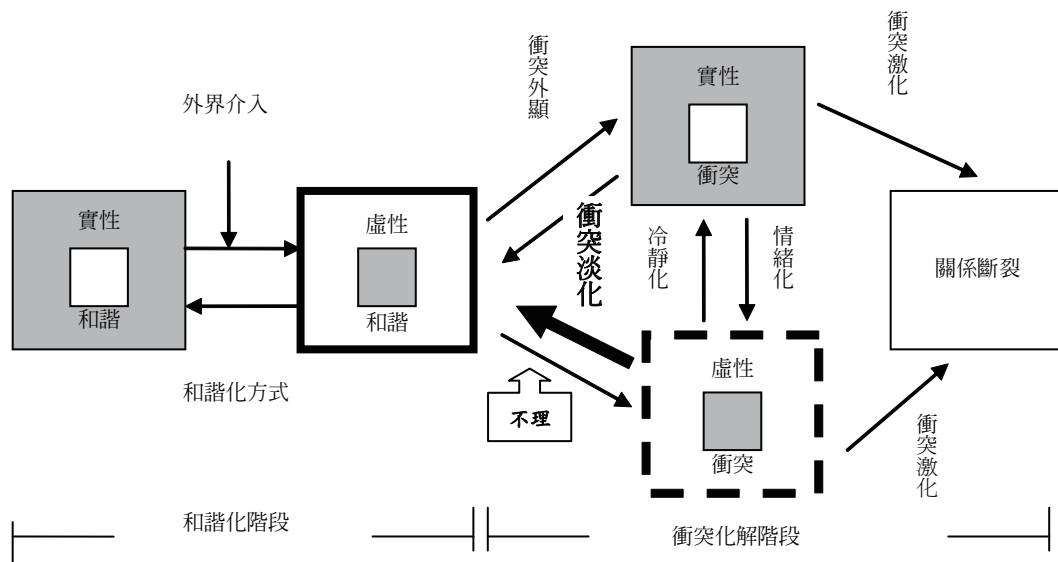


圖三 不理後友誼深化動態圖

(二) 關係淡化——不理後溝通短路

經過冷靜化後，由於物理空間的接近性，使得接觸互動成為必然，因而終結了「不理」。也因為沒有積極處理原本的衝突因素，亦或主動方行使不理的本意即為拉開距離，那麼，關係也會隨之淡化，成為普通朋友。彼此雖互有往來，但雙方都可知覺到關係已經變質，成為虛性和諧的普通關係。(請見圖四)

「就還是不錯阿，可是就不是那個一對一的朋友，可是還是不錯，會去討論功課怎樣的，可能他覺得我不理他還是怎樣，加上他的個性也是比較倔強的那一種，我們好像心照不宣，也不會去點破這個東西，就自然而然的原本兩個會常坐在一起，到最後就…對，他也會去拓展他的朋友圈，我也會去拓展我的朋友圈，不過我們兩個人還是不錯。不是那種交惡。到後來會有一點可惜。」(02a)



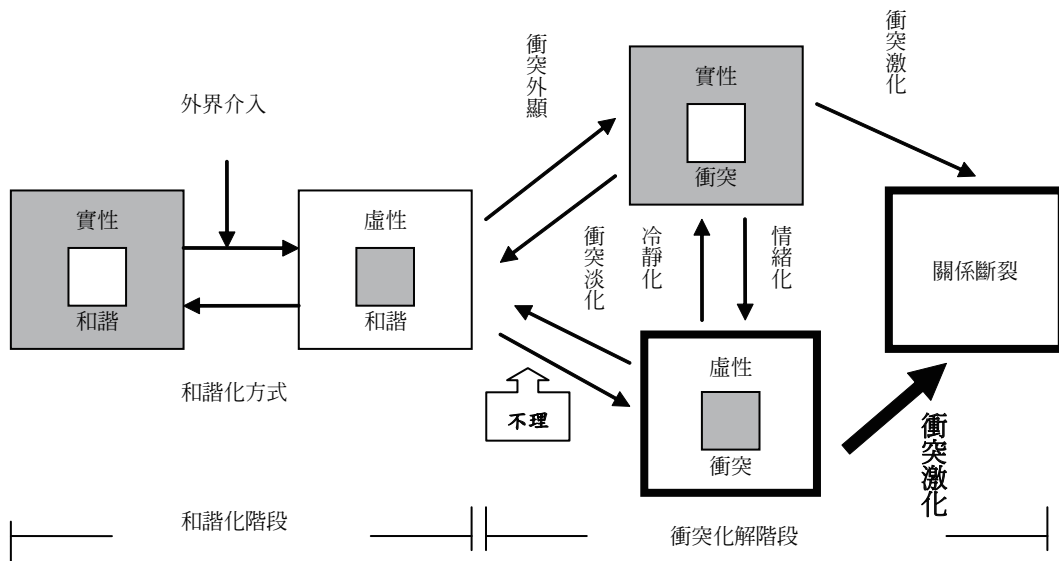
圖四 不理後關係淡化動態圖

(三) 關係斷裂——衝突激化

不理之後，可能虛性衝突不斷擴大，衝突激化中充滿敵意情緒，無法有溝通的焦點，而造成關係斷裂。(請見圖五)

「嗯，一開始沒想過要放棄對方的友情，我就一直覺得說只是不理他。他那時候有一陣子的反應…其實是還滿…雖然說是有點錯愕為什麼我不理他，可是還不

至於說馬上給予反擊，他會一直 approach 我，關心我：『你怎麼了？怎麼都不說話？』我也享受說：『那時候我對他冷淡他會很焦急的那種感覺。』慢慢的，他覺得再怎樣關心我，我還很冷漠，他也就…放棄關心。後來又發生一些事情，好像他有借小說給班上的同學，大家輪流看，最後那個小說不見了。不知道誰跟他講，最後是拿給我的。他問我說：『你怎麼沒有還我？』我就說：『我根本沒有借那本小說！』可是他就會一直相信說應該是借給我，我不還給她，最後就產生一些誤會，兩個人感情也因為畢業就不了了之。不過那是比較晚期了。那之後，我會覺得他誣賴我，會覺得很生氣，其實我也沒有想要再跟他合好了。」(04a)



圖五 不理後關係斷裂動態圖

(四) 關係未完成——「不理」是句點還是休止符？

對於未感受到挫敗遷怒的被動方，即使實際互動已形同陌路，有時被動方對於等待答案與回應的時間可以延續得非常長，經過數年或求學段落的結束，才逐漸體認關係的終結。

「從那個時候一直到現在（距今約4年）。（小聲）等於…沒有聯絡。就是聯絡不到。…開始的時候…，就可能…某一段時間打了手機或家裡，會隔一天又會繼續打，…，所以那時候，前面幾次是會比較密集的聯絡，後來就聯絡不到，間隔的

時間就越來越長。…半結束。…等到我想不到這件事的時候，就我不會自己去想到這件事的時候才是結束。我覺得說還沒有要到完全要放棄（友情）。就是偶而想到還是會打電話在看一下，有就是有，沒有就沒有，因為我覺得他對生活已經沒有太大的影響了。…就是一個東西放在那邊。那就是一個感覺，我覺得中間一定有什麼事情，所以他才不會想要回覆吧」(m10p)

四、不理對往後其他友誼互動的影響

持續較久的不理，對於受訪者往後的人際互動觀點較具有影響性，尤其對被動方的影響更大。

「像我那時候被動的被人家討厭，我第一個會自責啦：『是不是自己哪裡作了不好！』尤其是國中生那時候在建立信心的時候。『你會覺得說是不是哪裡作的不好，為什麼對方要討厭我！』第一個反應不是說不理，而是對方為什麼要討厭我（加重語氣）！然後會自責、自貶自己....對我造成滿多的影響，到現在都還是影響很大，我現在很努力的在復健中，」(02p)

1. 降低友誼期待

不理經驗對受訪者，不論是主、被動方的影響，多為拉開人我的距離，試圖降低對友誼的期待與要求，降低友伴的重要性。

「對我造成的影響就是…就有點懶的交新朋友。因為很累。覺得交朋友怎麼會這麼累啊（感嘆）！是可以交新的朋友，但是不會說…，沒有想要變很熟。」(y05p)

2. 傷痛猶存

「有時候去想那一切感覺都還是歷歷在目。我覺得我現在已經慢慢進步了，對，那我現在就是**努力不要常常想起他**那個人還有跟他不愉快的經驗（加強語氣）。（註：事件距訪談日期約為10年）我**之前就是會常常想起他**，之前我們團體要聚餐，我都會非常的害怕，我朋友都會說怕什麼呀，我都會說不要，我不要跟他見面。」(02p)

受到遷怒攻擊傷害太深的被動方，動搖了人際信任，會將友誼的距離拉的更遠，往後要形成親近、信任的友誼關係更顯得困難。

「…所以我很討厭那種心機很重的人，我沒辦法跟那種女生作朋友，因為我本身是很害怕這種的。後來就變得是說沒有辦法跟人家很好，就是你會有本能上覺得人心…，你完全…我沒有辦法跟人家很好、很好這樣。」(11p)

由於不理常常是突然發生，被動方無心理準備、出乎意料，若創傷過大，進而對友誼關係產生無安全感，會造成過度地人際敏感。

「我只知道這段影響我後面很多對於友誼，-- 就變得在友情中會很沒有安全感，就像我剛剛講的以前我在友情中是超自負的，--- 我覺得我會變得很敏感，就像是國中那樣會讓人家那麼生氣，就到最後很沒有安全感，到後面就是會變的很小心翼翼，…譬如說，我就很會看人家眼色…。」(02p)

3. 盡人事，聽天命

被動方從「不理」中體驗到無法全權掌控關係的發展，雖感受到孤獨感與失落，甚而有自責的情緒，卻也同時建立在往後關係中能自行調整控制。當有機會建立好的友誼關係時會更加把握。

「那時候比較難過吧！長大以後就…看開了。…很講緣分的。對，有就是有，沒有就是沒有，就是有經歷過這一段，對後面，會看得比較開，… 我會把朋友看得很重，比之前更重。這樣的話就彌補我之前沒有朋友的感覺，看得很重就是更在意朋友，就會花更多心思！」(07p)

4. 成長的頓悟

對於曾經歷過不理事件的成人，經過時間及成長，逐漸對不理的事件在心境上有所轉變與頓悟，希冀對於處於困境中青少年有所提示。主動方從對他人不滿的傾洩轉向自我受到傷害的部份，學習尊重別人。

「我會誠實的面對自己說，要多忍耐兩個月要唸書的痛苦（加重語氣），我那時候就是沒有認真面對，才把這種痛苦投射在別人身上，希望透過傷害別人得到一些快感，或是讓別人來正視我痛苦的狀態。在以前，如果我能好好面對自己那時候為什麼想要對別人做出冷戰的舉動，其實是因為我多了那兩個月的考試，心理很痛苦，正視那個痛苦，我應該就不會那樣。--- 錯怪在別人身上。」(04p)

被動方從受挫關係的影響轉向照顧自己。

「我到高中的時候，想法還是有被他影響，到現在才會很怨嘆說我當初怎麼這麼愁（台語），對呀。其實我不用理他，好好做自己就好。--- 說實在的我現在都會安慰自己說：『如果我沒有那次摔的這麼重，我不會這麼，學得放下。』這件事情就像是個種子會在心中發芽，然後，因為小時候不懂事，你會想要讓這個痛苦不要持續下去，會跟自己說：『我是不是應該要學著…』每個階段會放下的那種想

法跟成熟度都不一樣。而我學到的是…多愛自己一點，還有放下，不要太執著於某些事情這樣 --」(11p)

肆、討論與建議

從研究結果得知，「不理」的歷程，由主動方隱忍關係間的不和而成為內隱衝突為起點，主動方運用不理讓被動方意識其不滿，而使內隱衝突有機會浮上檯面。因此，看似無互動的不理，實則為主動方促始關係改變的方式。然而，由於未以言語明確溝通，衝突焦點不夠明確，但主動方的不滿情緒卻相對鮮明浮現，致使得雙方關係進入情緒化卻焦點模糊的「虛性衝突」中。因而，「不理」其實是無聲勝有聲，它在青春期的友誼關係的轉化中，具有特別的意涵。總結討論如下。

一、因關係親近而起的衝突

(一) 青春期友誼為非穩定的實性關係

青春期的好友關係是一種自發性的情感支持關係，為一種實性和諧關係，屬於情感上親近的自己人。由研究結果可得知，青春期的好友關係其實卻非穩定的實性關係，由於角色義務的模糊性，親近性程度難以拿捏，反而令關係成為可能引發衝突的原因。由於親與近而浮現出關係裡的失合與失調，包括「無心傷害」、「情感性地付出與回報不對等」、「挫敗遷怒」及「拉開距離」。雖然大都是起於生活中的變動，但卻也顯示主要源自雙方對關係互動期待的差異與不確定性，侵犯到主動方自我的界線，自我感的升起。本來在關係內的「我們」，轉換成「你怎麼可以這樣對我！」的對立。好友因而成了「我」之外的非自己人，遊走在是敵是友的灰色地帶，使得關係下的主動方內心暗潮洶湧。

(二) 「不理」與關係和諧性

主動方知覺到關係中的不和或內隱衝突較為隱晦，無正當性據理力爭，加上社會文化下對於關係和諧的要求，蘊含直接衝突的負功能道德劣勢與計較之情理失據，故只得採取不理為之。然而，主動方採行不理，除了顧及外在關係和諧性的要求之外，還包括顧己與顧慮到對方，不同於關係攻擊的主動方意圖傷害的觀點，訪談問到主動方：「為何不直接向對方當場吵架（抗爭）？」多數參與者第一個回應是：「這樣不好、這樣會傷害到人家吧！」。亦即，行使「不理」的主動方的主要意圖是避免擴大傷害對方，卻讓自己陷入「直接吵是傷人，放低姿態溝通卻有損自我」的兩難情境。在顧全大局或動彈不得之下，最後只能採行的方式即為從關係抽離開始，先退一步靜待變化，讓關係留有餘地。

二、不理的特殊性

不理具有相當多文化意涵與特殊性，研究者在一開始難以找到適當的文獻直接對應，經歷過不斷的在訪談資料與文獻中來回穿梭後，對不理有了更好的釐清。

(一)「不理」是非語言形式的衝突外顯

衝突若有雙方所知覺的問題焦點，就能就事論事、試圖化解。但若衝突源自單方面對關係的不滿，如某一方與第三者太靠近，則另一方有權利吃醋、冷戰以對。父母偏心某一位手足，小孩能以哭鬧行為作抗爭。這些單方面的內隱不和或衝突對外顯現時，一開始通常是難以用言語直接述說的，而是以行動或情緒等展現，也就是，不向對方直接抗爭，而是以自身的難受、生悶氣等傳達不滿；而角色義務規範模糊的好友關係，在傳達時則只能更隱微。「不理」在表面上看似平靜，卻是一種以無聲勝有聲的方式讓不滿情緒浮現在雙方互動的檯面上。

(二)不理是發生在虛性和諧到虛性衝突的特殊歷程

「人際和諧與衝突動態模式」指出，人際和諧會因雙方和合性及差異性之拉鋸消長，使得和諧與衝突相互轉化（黃曬莉，2006），以此消長的觀點，可以展現青春期友誼關係動態性的轉化，與「不理」過程中關係在內外之間的擺盪。

如前述結果指出，在不理的關係停滯期間，若衝突不斷激化，也會造成關係斷裂。若衝突持續沒有明確的焦點，冷靜之後，衝突淡化而進入虛性和諧。最特別的是，不理同時也提供了將虛性和諧和諧化為實性和諧的機會，亦即，有機會讓內隱衝突浮出檯面，若能予以冷靜化處理，雙方溝通，因問題有所聚焦而成為實性衝突。然後，雙方在此過程中均能表達對關係的重視，還是有機會讓雙方的關係轉化成更穩定的實性和諧。此外，由於青春期友誼具有相當大的情感依附性，即使客觀上已分隔兩地，實際互動形同陌路，當事人心理卻不會輕易認定關係終止，或許需要更長時間之後才能止息，此時則為未完成的關係狀態。這種種歷程與變化進一步突顯出「不理」與一般「撕破臉」的衝突外顯之差異，也就是，「不理」讓後續關係留有進退的餘地。由此可知，「不理」的後果不一定是負向，而這正是關係攻擊的觀點無法看見之處。

進而，本研究也發現「不理」的歷程為虛性和諧（內隱衝突）走虛性衝突的特殊路徑。由於人際衝突使得關係快速轉化的動態性，以及虛性衝突的模糊性，較難以捉摸，因而過去研究多將焦點放在引發實性衝突的過程。因此，「不理」歷程的探究，讓內隱衝突導致充滿情緒的虛性衝突這的特殊路徑，有了能見度。

(三) 無聲不等於忍讓

主動方對於關係內失和，因隱忍而累積的不滿負面情緒，並醞釀出以「不理」為出口。「不和」之初始歷程為忍受，「不理」的浮現卻是突破個人的隱忍，讓不滿的情緒顯現於雙方互動中。如同利翠珊研究夫妻互動時的發現一樣，夫妻間忍到一定程度就會不忍，忍耐方累積下來的能量，一旦不願再忍，往往產生強大的作用（利翠珊，2006）由此可之，「不理」雖與「忍」同屬無聲，然而，不理卻是隱忍後的出口，以無聲發聲。

如此進退之間，就如同研究發現，兩人互動宛如在進行關係的平衡。然而，最高的風險就是，其中一人未言明是否放棄關係，另一方若對關係仍有所期待，則成為了在關係中坐等之人，那麼，未完結的關係是「不理」中最教人隱隱作痛之處。

三、「不理」外一章

本研究也發現，「不理」的歷程也是類似一種親密練習曲，它凸顯青春期的親密友誼間的排他性，演練親密與獨立間的拿捏拉鋸，不但會重複於他段友誼關係，也可能重複於未來的愛戀經驗中（賴思仔，2011）。

然而，本研究資料同時顯示，在行使「不理」上，男性、女性皆會出現在主、被動方的角色。互動人的性別可能相同，也可能相異，亦即「男生也會主動不理會女性或男性好友，同時也可能被不理」，顯示「不理」無明顯的性別差異。然而，本研究的參與者以女性為主，往後研究若對男性參與者的不理經驗有興趣，可以擴大男性參與者的數量。

本研究聚焦於「不理」的事件。發現不理以主動方隱忍關係間的內隱衝突為起點，若反推起因：「當青春期的好友間出現單方的內隱衝突時，除了不理之外，是否有其他可能的化解方式？」若往後的研究若能找出他種化解方式，則可以提供當事人更多元的選擇。

訪談資料亦顯示，好友的不理經驗與分手經驗有某些相似性。當事人會感到悲傷、自責及遭到背叛的感覺，因而影響人際信任與自我肯定。過去關係攻擊的研究指出，經歷這樣經驗的女性，會將人際重心轉與異性相處（劉冠玟，2009）。然而，本研究卻認為此非根本解決之道，因為這牽涉到人我互動距離的拿捏；若對於如此的互動模式沒有覺察與更深的反思，很可能複製於其他親密的人際互動之中。然而，本研究的焦點是為友誼關係，所以無法對此有更深的探討。希冀未來的研究可以將不理的經驗及因應模式，與後期的人際互動或親密關係進行更細密的串連，相信將饒富意義。

參考文獻

- 王孜甯 (2008)。情境式關係攻擊量表的發展——**成年初期之關係攻擊**。國立臺灣師範大學教育心理與輔導學研究所碩士論文，未出版，台北。
- 王鎮岳 (2007)。臺北地區國中學生行為困擾與因應策略之研究。國立臺灣師範大學工業教育學研究所碩士論文，未出版，台北。
- 朱瑞玲 (1993)。中國人的慈善觀念。中央研究院民族學研究所集，57，105-132。
- 利翠珊 (2006)。華人婚姻韌性的形成與變化：概念釐清與理論建構。本土心理學研究，25，101-137。
- 吳齊殷、李婷潔 (2008)。生命事件觸發青少年憂鬱症狀與偏差行為的因果機制。台灣青少年成長歷程研究第二次學術研討會。台北：中央研究院社會學研究所主辦。
- 李敏龍、楊國樞 (1998)。中國人的忍：概念分析與實徵研究。本土心理學研究，10，3-68。
- 林苡彤 (2008)。國中生關係攻擊角色與規範信念、同理心、人際衝突因應策略之相關研究。國立臺灣師範大學教育心理與輔導研究所碩士論文，未出版，台北。
- 莊季靜 (2006)。國中學生同儕攻擊者之社會訊息處理歷程研究。國立臺灣師範大學教育心理與輔導研究所碩士論文，未出版，台北。
- 陳盈旬 (2007)。少年攻擊評估量表之信、效度研究。國立政治大學心理學研究所碩士論文，未出版，台北。
- 彭泗清、楊中芳 (1999)。人際交往關係的影響因素與發展過程。本土心理學研究，12，291-312。
- 雅虎資訊 (2011)。不理，人際煩惱知事+。2011年1月7日，取自
http://tw.knowledge.yahoo.com/search/search_result?p=%E4%B8%8D%E7%90%86&tab=0&sc=396540774
- 黃牧仁譯 (1999)。兒童到青少年的友誼發展。台北：五南。Erwin, P.(1998). *Friendship in childhood and adolescence*.
- 黃曬莉 (2006)。人際和諧與衝突：本土化的理論與研究。台北：揚智。
- 黃曬莉 (2008)。科學渴望創意、創意需要科學：紮根理論在本土心理學中的運用與轉化。載於楊中芳 (主編)，本土心理學研究取徑論叢 (233- 270 頁)。台北：遠流。
- 黃曬莉、許詩淇 (2006)。虛虛實實之間：婆媳關係的和諧化歷程與和諧化機制。本土心理學研究，25，1-43。
- 黃曬莉、鄭婉蓉、黃光國 (2008)。邁向發聲之路：上下關係中「忍」的歷程與自我轉化。本土心理學研究，29，3-73。
- 董定儀 (2009)。保持距離，以策安全？友誼間的親密到疏離。佛光大學心理研究所碩士論文，未出版，宜蘭。

- 賴思仔 (2011)。無聲勝有聲?! ——「不理」在青春期友誼中的意涵與歷程。國立政治大學心理學研究所碩士論文，未出版，台北。
- 藍珮君 (2006)。國中女生關係攻擊行為及意圖歸因、友誼品質、自我概念之相關研究。國立臺灣師範大學教育心理與輔導學研究所碩士論文，未出版，台北。
- 關秉寅 (2001)。青少年處理人際糾紛方式初探。應用心理研究，11，141-173。
- Adams, R., & Laursen, B. (2001). The organization and dynamics of adolescent conflict with parents and friends. *Journal of Marriage & family*, 63, 97-111.
- Ainsworth, M. D. S., & Bowlby, J. (1991). An ethological approach to personality development. *American Psychologist*, 46(2), 333-341.
- Baxter, L. A., & Philpott, J. (1982). Attribution-based strategies for initiating and terminating friendships. *Communication Quarterly*, 30, 217-224.
- Bigelow, B. J., Tesson, G., & Lewko, J.H. (1992). The social rules that children use: Close friends, other friends, and "other kids" compared to parents, teachers, and siblings. *International Journal of Behavioral Development*, 15, 315-335.
- Burleson, B. R., & Samter, W. (1994). A social skills approach to relationship maintenance. In D. J. Canary & L. Stafford (Eds.), *Communication and relational maintenance*. San Diego, CA: Academic Press.
- Crick, N. R. (1996). The role of relational aggression, overt aggression and prosocial behavior in the prediction on children's future social adjustment. *Child Development*, 67, 2317-2327.
- Crick, N. R., Casas, J. F., & Nelson, D. A. (2002). Toward a more comprehensive understanding of peer maltreatment: Studies of relational victimization. *Current Directions in Psychological Science*, 11, 98-101.
- Forsyth, D. R. (1990). *Group dynamics* (2nd ed.). Belmont, CA: Thomson Brooks/Cole Publishing Co.
- Giordano, P. C. (1995). The wider circle of friends in adolescence. *American Journal of Personality and Social Psychology*, 39, 246-355.
- Grotzinger, J. K., & Crick, N. R. (1996). Relational aggression, overt aggression, and friendship. *Child Development*, 67(5), 2328-2338.
- Harvey, J. H., Weber, A. L., Yarkin, K. L., & Stewart, B. E. (1982). An attributional approach to relationships breakdown and dissolution. In S. W. Duck (Ed.), *Personal relationships, vol.4: Dissolving personal relationship*. London: Academic Press.
- Hwang, K. K. (2000). Chinese relationalism: Theoretical Construction and methodological Considerations. *Journal for the Theory of Social Behavior*, 30(2), 155-178.

- Kratcoski, P. C., & Kratcoski, L. D. (1996). *Juvenile Delinquency* (4th ed). New Jersey, NJ: Prentice-Hall, Inc.
- Laursen, B. (1995). Conflict and social interaction in adolescent relationships. *Journal of Research on Adolescence*, 5, 55-70.
- Laursen, B., & Collins, W. A. (1994). Interpersonal conflict during adolescence. *Psychological Bulletin*, 115, 197-209.
- Linder, J. R., Crick, N. R., & Collins, W. A. (2002). Relational aggression and victimization in young adults' romantic relationships: Associations with perceptions of parent, peer, and romantic relationship quality. *Social Development*, 11, 69-86.
- Oswald, D. L., Clark, E. M., & Kelly, C. M. (2004). Friendship maintenance: An analysis of individual and dyad behaviors. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(3), 413-441.
- Parker, J., & Gottman, J. M. (1980). Social and emotional development in a relational context. In T. J. Berndt & G. W. Ladd (Eds.), *Peer relationships in child development*. New York, NY: Wiley.
- Selman, R. L. (1980). *The growth of interpersonal understanding-Developmental and clinical analysis*. New York, NY: Academic press.
- Wiseman, J. P. (1986). Friendship: Bonds and binds in a voluntary relationship. *Journal of Social and Personal Relationships*, 3, 191-211

收件日期：100年8月15日
複審一日期：101年3月17日
通過日期：101年3月23日

Silence speaks more than words?!

—Ignoring in adolescent friendship

Szu-Yu Lai

Li-Li Huang

National Chengchi University

National Tsing-Hua University

This study aimed to explore the meaning and process of ignoring in adolescent friendship with adopting “the dynamic model of interpersonal harmony and conflict” grounded on Chinese cultural context rather than relational aggression viewpoint. Thirteen participants (13-29 years; 11 females, 3 males) were interviewed to gather data on their past ignoring experiences. According the model, Chinese people who place importance on the relationship can not easily confront it but rather let the conflict become implicit. Instead of damaging the relationship directly, ignoring the target is one way of coping with interpersonal conflict. Ignoring passes on an unsatisfied feeling silently. The results showed that the ignoring process was a practice of how to balance the I-Thou psychological distance. If there was a chance to communicate clearly and express each other’s value in the relationship, the resulting relationship entered into genuine harmony. Even after the contact between friends ceased to exist, these people did not easily accept or become aware of the end of the relationship. Findings of the study suggest that the results after ignoring are not all negative. However, from the viewpoint of relational aggression, positive results cannot be found.

Keywords: adolescent friendship, hidden conflict, ignoring, relational aggression