

Ep.9 有毒朋友 🧪 | 陰陽怪氣的回應 | 不好笑的噏 | 公事合作撕破臉 | 健康的關係邊界感

🎧 Listen Now 🖱️ <https://open.firststory.me/story/cmi1o1yic00hy01xc9vsa6vb1/platforms>

Key Moments

1. 01:35 | 友情的破裂是雙方最後的默契合作
2. 03:42 | 先說一切都是我的一面之詞:絕不全盤否定任何人
3. 06:11 | 見不得人好、怪裡怪氣、長輩式說教
4. 12:02 | 漸行漸遠的默契、越界的損人玩笑
5. 17:58 | 工作理念不合,但也許是我過度干涉
6. 22:00 | 俗話說得好:君子之交淡如水

Summary

今天想來聊聊「有毒的朋友」。首先友情破裂就破裂了,這通常是兩個人共同造成的,重點不在誰對誰錯,而是你有沒有更瞭解自己。雖然這些關係已成過去,但我依然感謝他們曾經的陪伴。從這些毒友身上我學到:健康的關係必須保有邊界感,當你過度投入想改變對方時,就該把心收回來。現在的我認為,如果朋友狀態不好、說話刺人,最好的方式就是暫時拉開距離、保有界線,等彼此能量恢復再說。

Transcript

(0:01)

Hi everyone, welcome back to VVN's show up and talk show! 現在是一個週日傍晚。我下午剛睡飽。之前有跟大家說過,我的興趣是,在下午陽光灑落進房間的時候,看著溫暖的光線,然後在床上放鬆地睡著。這就是今天超級廢的開場。總之我現在是一個狀態很好的、狀態很好的人,然後又上來跟大家聊聊天。其實這個主題呢,之前好像有些人想要聽,叫做「有毒的朋友」。

(0:49)

那為什麼我突然決定讓這個主題插隊呢?因為昨天的那一集大家應該有聽到,我主要是講,嗯,主要是講自戀型人格,然後我提到《鏈鋸人》,然後我有提到有時候,我們會對於友情、朋友,或是伴侶,太過於 overly attached。抱歉我又忘記他的中文是什麼,因為這個詞很難翻成中文。就是太投入一段友

情或者是愛情，這樣子就不太好，不是一個很健康的關係。那我就想說，我可以順便來分享一下我遇過的毒友們。

(1:35)

但是我要先跟大家一起建立一個觀念喔。現在我所說的事件，我覺得重點是，我們從這個友情的破裂中學到了什麼，我們更瞭解自己一點。友情破裂了就破裂了，毀了就毀了，回不去就回不去了，算了。可是，你有沒有更瞭解自己一點呢？然後，更知道自己想要什麼，然後未來在跟別人相處上能夠做什麼調整。

(2:02)

然後再來是，我覺得人跟人之間是平等的。你可以不喜歡別人，別人也可以不喜歡你。所以其實一段友情的毀滅，是兩個人一起造成的。大家要有這個心態，不要覺得說都是他害的、都是他的錯。就是，你覺得他有毒，或許他也覺得你有毒啊，對不對？我們每個人都有缺點。那其實，可以說是兩個人一起的錯，也可以說是沒有人的錯，就是你們兩個就是不適合嘛，不適合當朋友、不適合當夥伴、不適合一起工作、不適合在一起談戀愛，那就結束就好了。

(2:43)

就是希望大家一起有這個觀念。我不是說我自己本來就這個觀念很強喔，我也是這幾年來的反思，那就跟大家一起分享。好。

(2:54)

所以不管對方是朋友、伴侶、僱主、同事，或是任何的夥伴，他們對我們不好的時候，我們要記得我們也是有選擇權的。他對我不好，他不喜歡我，他差別待遇，我也可以不喜歡他，我也不喜歡他，你不要我，我也不要你啊，對不對？就我們是有這個選擇權的。

(3:17)

然後再來是，就是我們也反思說，其實會不會我也有讓對方不舒服的地方？可能有，但不一定完全是我的錯，但是，我有嘛，對不對？我可能就是，有什麼東西是別人不能接受的，那我們也認清這一點，就希望我們先有這個觀念。

(3:39)

好，那再來我想要講的這幾個事件啊，again 我的重點是，這個事件發生就發生了，然後接下來都是我自己，我這個人的、我的一面之詞。所以有些認識我的人，可能聽得出來我在說誰，或是聽得出來我在說哪一段友情、哪一個關係。但是，我還是想跟大家強調，這些都是我個人的一面之詞，我真實的感受，那我也不是想要用這個事件來去探討誰對誰錯，或者是說去批評別人，沒有。我一下要說的這幾段友情都已經結束了，然後，是我們雙方造成的，一起造成的，一起結束的，然後也是，也可以說我們雙方都沒有問題，我們雙方都沒有錯，就是純粹不適合當朋友。

(4:30)

再來對我來說啊，我從來不會完完全全地否定一個人，應該說我近年來啦，不是我從來，對，這樣講太厲害。我也曾經是有很不理性思考的時候，我也曾經會很生氣，覺得很不公平。可是，大家記得的是，我們絕對不要去直接否定一個人，絕對不要去否定別人，完全地否定他。

(4:58)

這個朋友他曾經是你的朋友，無論如何，他有花時間在你身上，然後他有回應你，他有陪伴過你，那我們就是心懷感恩，心懷感謝。不論是他訊息啊，剛開始一定有好的地方嘛，不然不可能會成為朋友，所以他訊息上給你任何的鼓勵給你，就是他光是回應你，跟你說說話，或者是跟你一起罵，我覺得這都是我們要記住的，就是，別人有對你付出過。

(5:30)

那即使後來發現不適合當朋友，這段關係的走向不是那麼理想也沒有關係啊，你曾經有過那個陪伴。所以，絕對不要去完全地否定一個人，你就遠離就好了。那我的這些朋友呢，他們也都是很有想法、很有能力的人，我也絕對不會否定他們，他們的工作能力，他們的行動力，還有他們解決問題的能力，這些我都是肯定的。然後他們給予我曾經的陪伴，我還是，我心裡一定是感謝他們，只是說就留在過去了，我不會再，真的沒有辦法再跟他們當朋友了。

(6:07)

我想一下我要從誰開始說呢？今天這集先來說個三個人好了。我先講第一個一直在我腦中、近期一直想到的這個人，也沒有一直想到啦，只是就是每次講到這個話題我就會想到他。那這個朋友呢，我覺得在我有一段時間很低潮的時候，我在可能戀愛感情方面很挫折的時候，他確實有給了我很大支援。

(6:41)

他就是很快地回我訊息，然後有時候也，剛開始我狀態很差，很憂鬱、很低潮的時候，他是有陪伴我的，然後也是會鼓勵我。可是其實這個友情到後來啊，當然我就慢慢地振作起來嘛，這個友情到後來呢，確實就是大家俗稱的「見不得別人好」。

(7:00)

就是我開始覺得他好像在我變好的時候，可能我有了新的對象，可能我在工作上得到了小小的升遷，得到更多的機會或是賞識的時候，他開始對我的回應會有點怪裡怪氣。其實前面就已經有一些 signs，已經有一些跡象，就是，有時候其實他回應我的內容呢，那個價值觀我並不是很認同。可是但因為當下我很需要回應嘛，那不管誰回給我什麼，我都會吸收這樣子。

(7:32)

其實前面在相處的時候，就已經有時候覺得，他的評論、他的觀念，並不是我認同的那樣，但是我都是選擇尊重，因為本來每個人就可以有自己的想法嘛。那只是到後期啊，這個當我變好的時候，我覺得他好像對我的回應開始有點怪裡怪氣的、酸言酸語的，就是你會覺得字裡行間是不是有別的意思啊。

好像我漸漸地沒有辦法很放心地跟他說任何的事情，我會覺得常常好像要被糾正、好像被暗示、好像被，就是你爬到高處，有人要把你扯下來這種感覺。

(8:17)

這些都是我真實的感受，但 again，要提醒大家喔，這都是我的一面之詞，對方他的內心在想什麼，我們沒有辦法知道。但是我真實的感受就是這樣子。那，其實到後來呢，是我可能跟他講了一件非常非常明顯不公平的事，然後這件事情就是於情於理來說都不合理，是可能跟工作、公事有關的，就已經不符合公事處理的原則了，但是對方，不知道為什麼，還是一面倒向對我不好的人，就是，他不是站在我這邊的，他是站在，站在我覺得錯的那一方。

(9:02)

然後讓我感覺在對我說教。但是我也有提出說，可是我用可能公事的原理去跟他說，可是我們平常做事原則是什麼什麼什麼，那這件事的前因後果是怎麼樣怎麼樣，所以我覺得你這樣，這樣子講，對方的觀點跟你的觀點，好像不是很公平。那他也許是為了要講贏我嗎，我感覺啦，可能為了要贏得這個辯論，所以說他還是繼續這樣子做。

(9:30)

那當然就讓我感到不太舒服、不是很開心。那後來呢，甚至他用一些我覺得不是很理性的指標來評判我，包含我的年齡，然後我的工作經驗，包含我待過幾間公司、待過幾年，這樣子。也許當下他認為，他年紀比我大，或者是說他待過比較多間公司，然後待過工作的時間、工作的年資比較長，他就覺得我說的是錯的。當下他的文字確實是這樣。

(10:06)

然後有些讓我不太舒服，就是他會，我覺得有點像當下我認為，有點像被長輩式說教，不太舒服。就好像說「你以後就懂了啦，反正你現在就是不懂」，很像是大人在跟小朋友說「你還小，你不懂，你以後知道了」。那我覺得，這樣子的言論、這樣子的評論、這樣子的朋友，對我是沒有太多幫助的。

(10:29)

我覺得我的朋友可以很客觀地告訴我，我做錯什麼，如果我真的做錯什麼。像他，他其實有點出一些可能是我和衝突那一方，可能觀念不同，或者是想法不同的見解，這個我接受，這個我也有謝謝他，就是我會說，我可能不是很能、現在不是很能理解，或是不是很能接受，但是謝謝你提出來，我會記著，這樣子。

(10:57)

那可是其他的這種，我覺得不是很理性、不是很公正的批判，尤其是年齡、年資、工作能力，我覺得大家應該都同意嘛，年齡、年資、工作能力，有時候不完全是直接的關聯。有些人可能只做過一份工作，然後做了七八年，對不對？那有些人可能做了好幾份工作，各做了兩三年。這個我覺得不一定是能夠完全比較一個人他的工作能力的，主要是他做的內容、做的品質怎麼樣。

(11:29)

所以當下，這個人，尤其是他在那個領域相關的經驗還比我少，他的背景不是，他的背景不是完全直接相關的，然後他這方面的經驗也比我少的時候，我會覺得他這樣講讓我不太舒服，當下是這樣。好，所以這是第一位。是不是有點太輕描淡寫？大家是不是想要敲碗，想說講更辛辣的，把他什麼都講出來？我不會做這件事啦。

(11:50)

好，那第二位。第二位同學呢，其實我本來也跟他很好，我們也是互相的支援。那他在他最脆弱的時候，他打電話給我，然後找我幫忙，其實我真的很感謝，應該說我很感謝他的信任這樣。那曾經我們也很好，嗯，也是有一起去經歷過很多的事情，這樣子。可是我後來跟他的友情破滅，是因為我知道他的人生有他辛苦的地方，他有一些自己的議題、掙扎，那我都很願意陪伴他。

(12:36)

然後他當時可能也是在感情啊，或者是自我認同，可能包含年齡、工作、未來的規劃這種，他都有很多的困惑，那我都是都鼓勵他，這樣子。包含有時候他會懷疑自己，對不對？可能也許因為年齡怎麼樣啊，「我都這個年紀了，那我要放棄這個嗎？我都這個年紀了，那我是不是就忍一忍？」那我當下我一定是全力地支援他，我一定告訴他說，讓你不舒服、讓你覺得不 OK 的人事物，你就遠離，我希望，我相信你一定會找到更好的。

(13:14)

我不覺得你要去因為年齡而害怕，害怕做出任何改變。所以我當時就是這樣子鼓勵他的。那我不知道我這樣講，是不是其實讓他不高興了，我不清楚。也許他會覺得那時候我在批評他吧，我不知道。可是後來我的感覺是，「好像我這樣子講是錯了嗎？我其實想要鼓勵你，可是是不是被你聽成的是批評呢？」後來我的感覺是這樣啦。

(13:49)

那 again，對方可能沒有這個想法，是他可能有一些言詞的反應讓我覺得這樣。那其實這樣就不是一個健康的關係嘛，因為我是出於好意的。好，那後來我們的關係破滅也是因為，他會回我的 Instagram story，回我的現實動態，那有時候他回的言論可能是開玩笑，但是我後來覺得玩笑有一點過火，有一些讓我覺得不太舒服、有壓力的地方，不是那麼正向。

(14:17)

但我知道他的個性可能就是比較喜歡損人那種。欸對了，「損人」的英文很有趣，跟大家分享一下，「損人」的英文跟那個烤肉是一樣的，叫 roast，不是 barbecue，是 roast，是那個大火烤的那種，像烤牛肉叫 roast beef。反正損一個人就是 roast。假如說有一個人，哇，你這個損得真好、損得很好笑，What a roast, Such a great roast。不然就是他現在正在被大家狂嗆，我們說我們來嗆他，就是損他開玩笑那種，不是真的罵的那種。He's being roasted，他現在正在被大家損。

(15:02)

好，那回歸主題，就是這個朋友呢，本身就是開玩笑的風格，就是比較偏會損人的。那我覺得也許是我跟他後來交集比較少了，那這個損人的默契當然就減少了，會希望可能回歸到平常一般的禮貌會比較好。

(15:21)

但是那時候他確實很多時候回我的 Instagram 動態的時候，很多時候我是分享一個開心的，假如說開心地吃東西，開心地去嘗試，例如新的運動、新的戶外運動，對不對？然後開心地去旅遊。那他回的時候，有時候讓我覺得在損我。就以吃東西為例好了，可能就會說什麼：「健身可以吃這個嗎？」

(15:52)

這樣，是讓我當下不太舒服的。因為那時候，對啊，有時候就是，我們就出去玩就是會吃美食，那平常當然健身要飲控，只是，他那樣回，那是其中一個案例。我覺得只有一次、兩次其實不太會在意，可是很多次類似這樣子的、我覺得不太恰當的 roast，就讓我不太舒服。

(16:27)

然後可能假如說我去嘗試新的戶外運動，他可能就會也是拿健身出來說：「不是有在健身嗎？這樣子肌肉，肌肉怎麼沒有幫忙？」就類似這樣子的話。那我相信，我不知道，他應該是沒有惡意吧，可是在我們兩個已經沒有那麼多交集、已經一段時間沒有交流情況下，這個損人的默契已經消失了，所以不太適合再這樣子跟我相處了。

(16:48)

我覺得後來我也是有點受不了，因為太多次這樣子回動態。我當然就是有跟他講，那我跟他講也是寫了小作文嘛，那他的反應還蠻激動的，然後，就會有點像指責我說：「你怎麼變了？你怎麼變這麼負面？你怎麼會這樣？」所以，然後就說他並沒有這意思啊，他不是有意的，為什麼我會這樣子說他，然後都在指責別人。

(17:09)

好像一根手指責別人的時候，他其實四根都在指責自己呢，對啊。所以那個訊息那一段小作文的溝通，是有點反應太大了，這樣。好，那無論如何我還是有寫了一段小作文跟他作結，讓他不舒服的部分我應該有道歉吧，我現在已經沒有那個訊息記錄了，但是，反正我對於這些朋友，其實我都會有一個作結，就會說「讓你不舒服的地方也是給你道歉，但是我還是有堅定我自己的想法是什麼什麼什麼」。

(17:41)

「好，那沒關係，我們就先結束這樣子的對話吧。」我自己的風格是這樣子，我是會這樣子處理事情的。好，反正很可惜，這個朋友也是沒了。

(17:52)

好，那再來第三位朋友。第三位同學呢，主要是我那時候在工作方面，我還蠻支援他的。剛開始我覺得我們有些理念很像，所以我就蠻支援他在工作方面，會提供他很多想法，包含我會有點貢獻我的專長吧，提供一些我的經驗，這樣子。

(18:17)

然後有直接親力親為幫他處理很多事情，就包含 excel 表格啊，一些訓練的檔案啊，去整理這種。而且其實都是無償的。是比較後來，他才有給我一些，一開始是一些簡單的回饋啦，就可能一個買一個吃的點心這樣子。那後來呢，才有比較，才有用接案的方式給我比較實質的金錢上的回饋。

(18:49)

那前面其實很多時候，有時候我有空的時間，我就會去看一下要不要幫他忙、要不要去幫他處理。很多時候我會直接做出範本給他，甚至因為他不太會操作的話，我會把它全部都做完。然後甚至我還有去另外去研究很多不同的像 excel 的指令，然後看可不可以盡量做到自動化、減少人工等等的，這些。

(19:08)

那後來為什麼這一段友誼破滅呢？我覺得主要是，他可能後來並沒有在，我覺得也許過程中，或許我有點 overstep，也許我，有些東西，因為畢竟那是他自己的，他自己的工作嘛，所以也許他有很多他自己的想法想要發揮。那我因為有些方面我比較有經驗，我可能就會有點像指導的角色。所以我覺得也是反省自己啦，就是，對，有時候我們不要 overstep。

(19:44)

好，那總之也許我就是給他過多的指導，然後可能有點剝奪了他的自主性，跟他的自己的理念。也許他想要用他自己的步調去慢慢地學習，但是我總會覺得太慢、「不是不能這樣子，這件事情我做過十次了，就是要這樣做」。那也許是我的不對。那總之，嗯，我就，他後來慢慢就是可能有點淡出吧。

(20:04)

其實我中間也有，也是有跟他說：「欸，我覺得好像，我最近幫忙你很多，那我就有點累了，那我們就，可能我現在，你現在好像穩定了，那我就先，稍微地慢慢地退出這樣子，然後有什麼真的需要幫忙，你可以再跟我講」，這樣。

(20:21)

那後來也是一些我們有一些配合的、可能一些接案的事情吧。我覺得他，首先他有些東西處理得不好，讓我覺得是很荒謬的行為，就是很荒謬的錯誤，我覺得這個是會重傷他的事業的。所以我當然是非常非常生氣。他沒有，他不，他沒有投注足夠的，就是，謹慎在這件事情上面。

(20:47)

我會覺得，你知道這個 this can make or break your career，你知道這是一個很致命的缺點嗎，這樣。所以我那時候是真的非常不開心。然後再來是，他後來對於我的事情很多時候，他也有一些改變，他

並沒有主動來跟我溝通，那我會覺得這其實是不太專業的。有任何的變動，其實都有必要讓對方知道，而不是說先改了，然後，別人來問你才說：「喔，對啊對啊，我改了」，這樣子。

(21:13)

我覺得太多次的話不是很好，然後不是很專業。其實從這個事件，後來我也是就是好好地結束，這個友情，也結束了這個嗯，協助合作的專案，這樣。那只是說，我其實從這個事件我學到什麼呢？

(21:30)

我覺得是，我很重視好好做事的人。我覺得我重視的東西，我認為有一些規準、有些原則一定要踩住。我會希望我的朋友們是跟我有同樣的信念，然後我的夥伴們也是能夠認同的。所以這就是我從這件事學到的一個 lesson。

(21:56)

好，該結束了，已經快 22 分鐘。好，那總之我想要跟大家重申喔，這些都是我的一面之詞，然後重點並不是事件本身的對錯，而是我們學到了什麼、有沒有更瞭解自己一點。

(22:12)

而我也很相信一句話，叫做「君子之交淡如水，小人之交甜如蜜」。欸，這個是我某個朋友跟我講的，那個朋友自己聽到趕快來敲我，你一定知道是你。這個朋友其實我前面好幾集 Podcast 有提到，這個姐姐很多次，他一定知道我在說他，趕快來找我。

(22:30)

真的，君子之交，就是我認為健康的關係，彼此之間是有邊界感的，每個人都是一定要把自己顧好。當你已經太過度地投入一個人的情緒、一個人的生活，想要改變他、想要指導他，這都是不好的，我們必須要趕快把自己給收回來。所以君子之交淡如水，是有邊界感的。

(22:53)

那有些朋友其實有時候，他我也知道，我有些朋友他們有時候狀態不好，有一陣子他可能低潮，或者是憂鬱，或者是遇到一些挫折，他對我講話的方式，也是會讓我不舒服。那通常我會做的事情，是稍微暫時地給這個朋友空間，我可能就比較不會那麼常跟他聊天，但是他如果找我，我都在，只是說回覆的頻率、回覆的方式，我會調整。

(23:20)

那其實，真正的朋友再過了一陣子之後，他們其實慢慢就自己能量會回來，然後我們又可以像以前一樣這樣子相處了。我想這樣應該就才是真正好的友情。

(23:35)

其實你覺得一個人他現在怪怪的，有時候也不是針對你，可能就是他現在真的是不好受。真的好的朋友，就是默默地在旁邊陪伴。適時地，我們也是要保有自己的界線，「你這樣子，你現在這樣，有點會刺

到我耶，那我稍微遠離一點，可是你，希望你可以看到我都在，我還在這，只是說，希望你把你自己調整好，然後隨時，有需要我的幫忙，我都很願意。」

(23:54)

這是我現在對於友情的原則，或是我對友情的信念。

Alright! Thank you guys for listening! That's all for today, and I'll see you guys next time!