

從虛擬世界看人際關係-談聊天軟體中的已讀不回

撰文/黃旻

「小玉是一名工讀生，在工作上遇到帶領小玉的小惠，兩人的關係一直很不錯。有一天，小玉向小惠傳送 Line 訊息訴苦，訊息被已讀後便沒有得到任何回應，這樣的回覆讓小玉感到煎熬，揣想著是不是自己哪裡做不好而得罪了小惠？小惠是不是一直以來都在忍耐跟自己當朋友？小惠是不是討厭自己…？她的心臟越跳越快…」

✓ 23:34已看過

科技日新月異，網路通訊軟體，如 Facebook、Line 皆紛紛出現了「訊息已讀」的功能，然而，對方已讀了訊息卻沒有再給予回應卻讓許多人感到不安，對方的不回應代表什麼意思？是不是對我有意見？是不是討厭我了？虛擬世界無法面對面地直接與對方確認心中真正的想法，在面對對方已讀不回的回應時心中便多了許多揣想，也間接了影響了真實的人際關係。

已讀的意義

已讀

在看見了自己的訊息被已讀時，發訊者能夠確認自己的訊息有順利傳送給收訊者，達到了確保訊息傳送出去的功能，然而對方已讀了卻沒有後續的回應，不但失去了確保的功能，更可能引發許多後續對人際關係的影響。究竟已讀不回代表的意義為何？

每個人看待聊天軟體的價值觀不盡相同，有些人擅長用手機聊天軟體與他人聯絡感情，有些人將之視為交代公事的媒介，因此，許多不同的原因使個人在接收到訊息時難以在第一時間給予回應，除非能夠於現實生活中與對方做實際的確認，否則是難以直接斷定對方已讀卻不回應的動機。

已讀=被討厭？

已讀

有些人在被已讀不回的當下，會自然而然的推論認為「他一定是討厭我才會已讀不回！」，在情人之間，可能會認為「他/她是不是不愛我了！」、「他/她是

不是背著我在跟別人談戀愛」。由上述例子顯見已讀不回在各式各樣的關係中存在著一定程度的殺傷力。然而，在沒有與對方做進一步的確認便帶著這樣的想法互動相處，有可能會增加了彼此的心結，導致面對面時自己說不出口與對方確認，對方也摸不著頭緒。

被已讀不回的的感受如同自己被對方拒絕，所謂「拒絕敏感度」指的是每個人在與他人互動的過程中，對於接收到模糊訊息時所感受到被他人拒絕的程度，可能是對方不經意的一個行為、一絲表情、一個語氣、已讀不回，在接收到這些時便直接地認定對方是對自己有意見，甚至是討厭自己、拒絕自己。但是，對方心裡究竟怎麼想，還是有賴坦誠相待、直接確認，在沒有進行確認前，困住自己的便是內心的枷鎖。因此，已讀不回不等同於被對方討厭、拒絕了，已讀不回代表的僅是一種回應方式。

已讀

發送訊息給對方，對方應該要回我？

聊天軟體不斷推陳出新，從國小、國中、高中、大學、成人甚至銀髮族，使用聊天軟體作為感情聯繫的群眾比率佔大多數，發送訊息、聯絡感情只需要拿出手機便能達到目的，這樣的人際互動能快速地讓人掌握與對方之間的聯繫，但，是不是代表對方一定要在已讀訊息後有所回應？

使用聊天軟體的人佔多數，卻不代表每個人都將聊天軟體視為生活中與人聯絡感情的必備工具。有些人只將聊天軟體視作聯繫公事的管道，在交辦好事項後便不再使用，個人回應訊息的習慣也有極大的差異，有些人習慣有訊息出現便立即點開訊息窗回應、有些人則是習慣在讀了訊息後面對面溝通、有些人可能是一忙起來便忘記要回應，還有更多不同的原因使得對方在已讀訊息後沒有給予回應。

這樣的現象，反應出每個人在運用聊天軟體溝通的習慣相當不同，反觀至現實生活中的人際互動中，每個人都有說話與沉默的自由。因此，在發送訊息給對方後，需要認知到：對方並不一定會照著自己習慣的回訊方式給予回應。

已讀

已讀不回好難受，可以怎麼辦？

了解了已讀不回的意義與對方無法捉摸的動機後，對於已讀不回或許仍會

感到些許的焦慮、認為對方討厭自己，在人際關係中帶著這些情緒與想法容易讓自己與對方都感到難受。

透過以下幾項方法，能有助於面對「已讀不回」時的心情調適。

1. 停下來：感受自己此時此刻的情緒為何、為什麼有這些心情。
2. 想一想：練習想想每個人有屬於自己的回應訊息方式與生活習慣。
3. 真誠地與對方確認：如果對於對方的已讀不回感到非常困擾，試著以真誠的態度與對方確認，並適時的表達自己的不舒服。

「已讀不回」是一種回應，然而這樣的回應卻讓人焦慮不安，甚至對人際關係產生質疑，下一次，在面對已讀不回時，若感到不舒服，不妨試著觀察自己的情緒變化與腦中想法，練習將自己與他人的回訊習慣區隔開來，逐漸地讓被已讀不回的焦慮從生活中消失殆盡。

參考資料：

「他為何總愛已讀不回？心理學家公開 4 招與他巧妙互傳訊息」

原文網址：<http://www.storm.mg/lifestyle/65574>

「你經常被「已讀不回」嗎？」

原文網址：<http://www.cw.com.tw/article/article.action?id=5081955>

