115 年第 6-2 期
基隆市政府
員工協助方案
(EAP)
服務簡訊



關係中的已讀不回——當沉默來臨，學會溫柔陪伴自己

文／鍾瀚陞 諮商心理師



關係中的已讀不回——當沉默來臨，學會溫柔陪伴自己

文／鍾瀚陞 諮商心理師

你有沒有這樣的經驗：訊息傳出去，「已讀」靜靜地躺在那裡，回覆卻遲遲沒來。你一遍又一遍滑開螢幕，心被一隻無形的手揪住——「他是不是生氣了？」「我是不是太煩了？」「他是不是不在乎我？」

這些念頭並不代表你太脆弱。心理學稱之為「災難化思考」——當大腦缺乏資訊，就會自動補上最壞的劇本。這曾是祖先賴以生存的本能，但放在現代關係裡，常常讓我們先一步傷了自己。

> **當我們願意把「他不回我」翻譯成「他現在有他的難處」，理解就會多一點，受傷就會少一點。**

已讀不回，從來不只一種原因

從依附理論來看，「焦慮型」的人渴望立即被回應，沒有回覆就開始腦補災難；「逃避型」的人則相反——越在意、越沉重的訊息，越說不出口，因為害怕說錯話、怕讓你失望。也有時候，對方只是累了、忙了，或正在消化自己的情緒。沉默不一定是拒絕，可能只是他自己也卡住了。」



但理解別人，不代表要委屈自己。在等待回覆的這段時間，更重要的是學會陪伴自己。

當焦慮湧上來，試著放下手機，把注意力從螢幕拉回到身體上。你可以練習「五指呼吸法」：左手掌心朝向自己、五指自然張開，用右手食指沿著左手大拇指的外緣慢慢往上滑，同時用鼻子緩緩吸氣；滑到指尖後，順著內緣往下滑回指縫，並輕輕吐氣。依序完成五根手指，大約一分鐘。

這個動作結合了觸覺、視覺與呼吸：指尖細膩的觸感會佔據大腦的認知資源，中斷焦慮反芻；緩慢的吐納則活化迷走神經，幫身體從「戰或逃」的警報模式，切換到放鬆狀態。

然後，溫柔地問問自己：「我現在真正需要的是什麼？」也許是一杯熱茶、一段散步、一通和好朋友的電話。把那份原本投注在等待裡的能量，先拿來滋養自己。

別讓已讀不回的狀態，定義了你的價值。對方的回覆速度，反映的是他當下的狀態，而不是你值不值得被珍惜。

沉默不是終點，只是一個讓彼此呼吸的空白。學會在等待裡，好好地、溫柔地，陪著自己。