

# 友情腦檢測



輔導月刊

歡迎來到「友情腦研究室」！  
我是腦博士，專門研究友情腦的小祕密。

在這裡，我們將先測量你的「友情腦指數」，  
並告訴你「友情腦自救攻略」，  
讓你與朋友相處時更輕鬆、自在和愉快！

## 友情腦小百科

「友情腦」是指一個人太在意朋友、把友情看得很重，容易把朋友需求放在自己之前，就像「戀愛腦」，只是對象換成朋友。

有友情腦的人常會：

1. 為維持友誼而委屈自己、討好對方，甚至不辨好壞。
2. 為配合朋友需求，容易被朋友左右或利用。
3. 對朋友高度佔有和依賴，如果朋友沒回訊息，容易焦慮。

簡單說，友情腦的人很重友情，但有時候容易委屈自己。

## 友情腦篩檢站

歡迎來到友情腦篩檢站，接下來，你將進入「友情界線二選一」測驗。  
請依照你的真實反應作答，看看你的友情腦，現在處於什麼狀態吧！  
請問面對以下情境，你通常會選擇A還是B.....

### Q1.朋友突然變冷淡

- A. 我會一直想是不是我做錯了什麼。
- B. 我會覺得可能他有自己的事，不一定跟我有關。

### Q2.朋友很久沒找你

- A. 我會主動傳訊息，確認我們的關係是不是還好。
- B. 我會等他有空再說，不急著聯絡。

### Q3.朋友邀你做你不想做的事

- A. 為了不掃興，我還是答應。
- B. 我會說出自己的想法，或找別的方法。

### Q4.在一群朋友裡

- A. 我很怕自己是多餘的那個。
- B. 我覺得自己待得自在就好。

### Q5.朋友突然需要幫忙

- A. 我會立刻放下自己的事，全力幫他。
- B. 我會先看看自己能不能負擔，再決定。

### Q6.跟朋友相處時

- A. 我會配合他的喜好，怕自己不被需要。
- B. 我會做自己，不會勉強改變。

### Q7.朋友跟別人很要好

- A. 我會默默在意，覺得有點不安。
- B. 我覺得朋友有很多朋友也很正常。

### Q8.朋友做了讓你難過的事

- A. 我不太敢說，怕他不開心。
- B. 我會找適合的時候說出來。

### Q9.想到友情時

- A. 我常會擔心被忘記或失去朋友。
- B. 我比較少為友情感到焦慮。

### Q10.對我來說

- A. 友情幾乎是生活中最重要的事。
- B. 友情重要，但不是唯一。

## 檢測結果

### A選項超過7題：重度友情腦

你在友情裡投入很多，容易把朋友放在自己前面。雖然你很暖，但也容易過度依賴或委屈自我，要小心別變成「工具人」，並練習先照顧自己再照顧別人。

### A選項5-6題：中度友情腦

你很重感情，常常會為朋友犧牲，但偶爾還是會顧到自己。你是可靠的朋友，但有時要更清楚表達自己的界線，避免被情緒勒索。

### A選項3-4題：友情理智型

你能平衡友情和自己，不會一味犧牲。朋友需要時你會伸手，但也知道該照顧自己。這種友情模式健康又長久。

### A選項0-2題：界線清晰型

你在友情裡很有界線，幾乎不會因為朋友打亂自己的生活。雖然這能保護自己，但有時候也會讓人覺得你不够「貼心」。建議偶爾也多展現一點溫柔，讓友情更有溫度。

# 友情腦緊急通知

緊急~緊急~緊急~腦博士偵測到異常友情腦波!!!  
發現友情腦指數偏高的人，特別容易吸引「毒朋友」靠近。  
這類朋友常披著「好朋友」的外衣，讓你感到壓力、委屈，  
甚至懷疑自己。長期接觸，友情腦可能會過度耗能，  
影響情緒與自我價值。

腦博士提醒，以下是常見的毒朋友特徵：

- 常貶低你，卻說是為你好
- 習慣控制你、干涉你的選擇
- 只在需要時才找你
- 讓你總是感到內疚、不安或疲累

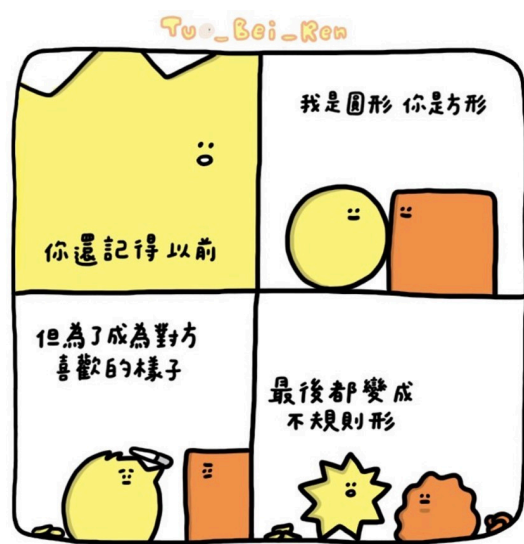
總而言之，毒朋友可能包括以下類型...

- |                           |             |
|---------------------------|-------------|
| # 不愛回訊息的朋友<br>(例如有求於你才聯絡) | # 貶低打擊你的朋友  |
| # 經常吵架的朋友                 | # 有控制欲的朋友   |
| # 經常放你鴿子的朋友               | # 見不得你好的朋友  |
| # 輸出「負能量」的朋友              | # 帶你做壞事的朋友  |
|                           | # 讓你置于危險的朋友 |



**真正的友情，不需要你一直忍、一直撐。**  
**請相信你的直覺，辨識毒朋友、保持距離、優先照顧自己。**

然而，真正的友情是...



285 12 2 8



231 10 1 7

# 友情腦急診室

歡迎來到「友情腦急診室」，我是友情腦回覆機器人，專門協助友情過載的你。  
接下來，請輸入一個你在友情中遇到的困擾，我將根據你的狀況，  
提供一則專屬於你的友情腦自救攻略，陪你一步步把友情調回舒服的頻道。

為了討好朋友，我有時會答應自己不想做的事情...

**拒絕不是自私，是你在保護自己。**

在一群人裡，我很怕自己被當成多餘的那個...

**我不是誰的填空題，也不是可有可無的人。**  
**我，就是值得存在的我！**

有時我會故意配合別人的喜好，來讓自己被需要...

**我不需要討好誰，才能被喜歡。**  
**真實的我，也值得被愛！**

我會默默在意朋友是不是比較喜歡另一個人...

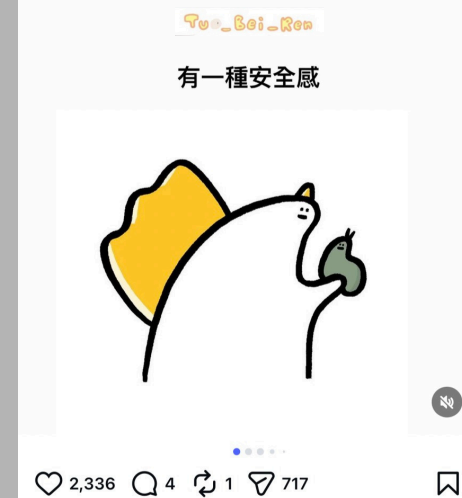
**他們親近，不代表我比較差，**  
**朋友可以同時喜歡很多人，不需要二選一。**

即使朋友讓我受傷，我也不太敢提，怕他不開心...

**我不必總是壓抑感受才能留住關係。**  
**說出來，也是一種誠實的回應。**

我常常在友情裡感到焦慮，擔心失去或被遺忘...

**如果一段關係需要一直擔心，**  
**那也許我該回來抱一抱我自己。**



2,336 4 1 717



2,336 4 1 717



2,336 4 1 717



2,336 4 1 717