

主持人，

你好！半年前我和交往近三年的男友 L 分手，我是个非常重感情的人，但因为彼此的个性、观念及为人处事上差异太大，又很难沟通等各方面因素下，我心中挣扎矛盾了好久，才鼓起勇气提出分手。因为我心里清楚他一心想与我结婚，如果拖下去对他反而会造成更大的伤害。

我们分手后，他依然常来我的办公室，有时候找我，有时找我的同事，因为我仍旧把他当成好朋友，而且他与我多位同事也都很熟，我们从前常常大家一块出去玩的。不久前，L 与我的同事 M 开始热恋，其实我觉得他们是满合适的一对，我真的很祝福他们的。

但是不愉快的事情却发生了。L 到处去跟别的朋友说，是我移情别恋，说我劈腿喜欢别人，所以才跟他分手的。起初，我认为清者自清，也没有放在心上。但是传言越来越盛，让我越想愈生气。也因为他们开始交往后，L 为了让女友安心，跟我几乎一夕间形同陌路。所以，我也就不再主动找 L，也避免 M 误会。最让人失望的是，M 身为我的好同事竟然完全相信这些传言，还责怪我伤了 L 的心，跟我划清界限。

L 现在仍是天天往我的办公室跑，不过他是来找 M 的。一个是我前任男友，一个是我的好同事，是我几乎天天会碰面的人。现在发生这些不愉快的事情后，我该用什么态度来面对他们呢？

失望的容容

容容：

你好！谢谢你的来信！

我了解你的困扰和无奈。被别人错怪的感觉肯定不好受。

首先，你可以和你一位比较要好的同事说出你的故事，也就是让他知道你当时为什么决定和 L 提出分手。然后拜托这位同事向其他同事解释真相。通过这方法，至少其他同事有机会了解你这方面的故事。当然，听了解释之后，有一些人仍然会抱着怀疑的眼光来看你。

至于 L，你是否有想过要正面与他谈判？你可以告诉他你觉得他和 M 很相配，你也诚心的祝福他们。但是，你希望他会停止散播无聊的谣言因为毕竟你和 M 是同事，事情一旦闹大了，可能会影响你与 M 在公司的声誉。

其实，L 大概也是为了保持男人的尊严所以才散播谣言，把所有责任都推到你的身上。还有，他可能觉得他被你甩，所以利用此机会向你报复。另一方面，他可能之前对你产生误会，以为你真的是移情别恋。这一切你都可以一一和他摊牌。

你也可以向你的同事 M 解释你这方面的故事。可是你一定要有心理准备 M 不会理会你的解释，而仍然责怪你。因为毕竟他们现在是在热恋中的情侣，联盟在一起是理所当然的。

重点是，如果经过谈判之后，L 和 M 仍然要与你划清界限，让你难堪，那这样的朋友交不交也罢了！你也应该感到欣慰你没有继续与 L 继续交往。

通过你的来信，了解 L 每天都到你的办公室，我的猜测时，他大概是在午餐或者是下班的时候来找 M。你可以和朋友预约吃午餐，那你就没有必要与 L 有不必要的接触。或者，没有需要的话，就不要加班。利用下班时间去参加不同类型的活动来提升自己 and 扩大自己的生活圈子。

如果你真的再也受不了，那你可以考虑调职，或转换部门。当然，那应该是你最后的打算。我不鼓励你让感情上的问题而妨碍你的工作。

容容，不要再困扰于这些无聊的传言之中。如果你能继续以积极的态度面对生活，你一定会很快结识到一位比 L 更合适的男朋友！祝：

生活愉快
身心健康

Violet 笑岫 上