



## 說正確的話還是說真話?

諮商輔導中心  
實習諮商師 徐宜君  
101年12月18日

### 什麼是真話?什麼又是正確的話?

我們的社會從小就教我們如何察言觀色、如何講話有禮貌，我們也學會從別人的表情或行為來觀察對方的喜好，或是從對方給的回應來判斷「我現在講的話對不對」，因為我們都知道太直接又不懂得看情況說話很容易就被歸類在「直白」人中(俗稱直接又白目的人)。

因此，在擔心被評斷、被說不合群或被說太過於主觀的情況下，我們很容易就隨著他人說「正確的話」而不說「真心話」了。

但你可能已經開始發現了，太久沒說真心話，很容易失去自己的主見和想法，因為已經隨波逐流太久；亦或也容易被別人評論為「拍馬屁」、「虛偽」...等等，

但在試著說真心話時又害怕關係的破裂或破壞團體的和諧，那麼到底怎麼樣才能在兩者之中找到平衡呢?

1. 善用你的觀察力。
2. 檢視和評估說真話的後果是不是對目前和雙方的情況都是好的。
3. 將你的關心及看見融入你所要說的話中。
4. 最後~提起你的勇氣說真話吧!

真話的真諦在於不批評、不攻擊，也不是將自己所接收後的情緒發洩在對方身上，而是先檢視自己的感覺後，盡量將你所感受到的用正向的方式表達。剛開始練習時也許會不太自然，或有很多的擔心，有時候也不是這麼容易去看到自己的情緒或想法，但~~別著急!! 慢慢的練習，良好的人際關係就在你身邊喔!!

