

為什麼總是開不了口？



國立勤益科技大學
諮商輔導中心
實習諮商心理師 江秉謙
108年4月號

下期活動預告

2

- 4/22 (一) 19:50-21:20 團體心理測驗-愛情價值觀探索
- 4/23 (二) 18:00-20:30 「夢想探索家」生涯探索成長團體
- 4/25 (四) 10:10-12:00 輔導股長培訓講座-正念減壓與情緒管理
- 4/25 (四) 10:10-12:00 大二UCAN班級輔導
(四子二甲、四電二甲、四訊二甲、四休二甲、四資二乙、四流二乙、四工二乙)
- 4/25 (四) 18:00-20:30 「I want to love again!」親密關係成長團體
- 4/29 (一) 19:50-21:20 情感教育講座 (進推部各班級代表)

1

亞洲有個很奇怪的文化，好像什麼事情都要拐個彎來表達，尤其在親密關係中更是如此。

女孩說：「今天天氣好好，你不會又要待在家打傳說了吧？」

男孩說：「嗯，對阿，今天想要爬分。」

女孩說：「是不是也該出去走走了呢？」

男孩說：「我沒很想耶，今天想待在家。」

女孩就這樣生氣的走了，留下了男孩一臉莫名其妙的看著女孩離去。其實女孩想要說的是：「今天我想出去，你能不能陪我呢？」

上面的對話，各位在關係當中應該或多或少有遇到類似的情境，那為什麼我們不能好好的表達出來我們想說的話呢？

首先，由於大環境及文化的影響，我們會從小就被要求要聽話，當我們提出的想法與爸爸媽媽不同的時候而被嘲笑、否決、打罵。久而久之，我們就會認為：「說出自己的感覺跟想法就會被拒絕、討厭，沒有人在乎我的想法」，漸漸地我們會充斥著「如果展現出真正的自己時，對方就會討厭我」的想法。因此，當想要跟對方溝通的時候，就會引發我們過去被拒絕與被討厭的感覺，我們自然會無法清楚的表達自己的需要，不過我們內心依舊渴望被理解，才會不經意的用迂迴的方式表達我們的需要。

再者，其實有時候我們不太清楚自己想要什麼，可能從小我們的需要就被漠視或是不被重視而感到羞愧，漸漸的跟自己的需要斷了連結而忽略它的存在，但是我們的需要一直都在且我們渴求滿足這些需要，但由於這些需要連結著我們過往的羞愧感，而為了保護自己，因此我們會開始用指責對方、討好對方、過度理性等方式來與其他人「溝通」，但這些方式只會阻礙了對方理解真正的自己進而破壞了彼此的關係，因此，最好的方法就是，理解自己的需要，撫慰過去的自己，並勇敢的說出來自己想要什麼。

所以，在要順暢的溝通前，你得先停下來，看看現在自己到底想要什麼？在害怕或是擔心什麼？再去思考一下這些害怕跟經驗怎麼來的，最後並告訴自己「不管發生什麼事，我可以擁有並表達自己真實感覺與想法的權力」。

參考文章：在愛裡直說無妨，親密關係裡溝通，更能了解自己：專訪鄧惠文 (2012) 海苔熊：為什麼我們總是心口不一？5分鐘讀懂薩提爾 (2017)

活動回顧

3

