

人際溝通-聽懂你，表達我

諮商輔導中心

實習諮商心理師 粘文玲

103 年 12 月 16 日

每天的生活中，少不了與人相處與溝通，尤其大學生活，有更多時間可以與同儕、朋友、社團的好夥伴說話、相聚，但有時候難免沒有把話說清楚，造成了人際關係的小誤會，因此聽懂別人所說的話語很重要，同時也要搭配上勇敢的表達自己內在真實的想法，這樣的溝通才有「有通、有效!」。

很多時候，跟朋友之間的相處可能潛藏了隱而未說的部份，日積月累下來形成了一些以偏概全對他人的理解，然後我們可能加了自己諸多的猜測，猜想是不是對方不喜歡自己呢?覺得自己不受人喜愛?覺得不敢表達出自己內心真實的感受，但這些內心的小劇場 OS 並沒有拿出來與當事人核對，我們經常都是用自己的生命經驗去理解身邊的其他人，這時候我們投射出我們內在擔心、害怕的部分，也不預期說出來狀況會有所改善，但在這種狀況下，我們可能錯失了真正去理解、好好地認識一個人。**我們與人溝通時往往容易以偏蓋全，將部份當作全部、將想像當作真實，而忽略了其中的差異，用自己本身經驗直觀的感受回應、衝撞、或是排擠，導致彼此都在誤解中受傷、懷恨、不想面對。**

面對人際關係的互動時，當只用內在本身的經驗去解讀人際互動時，可能忽略了個人的獨特性或現象背後的原因，因此**我們可以試著用『換個觀點看事情』的方法，也就是問問自己，對事件的解釋有沒有其他的可能，來替換原本的負面想法**，像是「他今天沒跟我打招呼，我覺得他一定對我有意見」，可以替換成「他可能心情不太好，注意力渙散才沒注意到我」;「今天課堂裡我報告不完整、我講的不夠清楚，我好糟糕喔!」，換個角度去想「我今天的確有些地方表現的不理想，但這不代表我這個人就很糟糕，或許是這種不舒服的感覺，讓我覺得自己很糟」;「我說話時，他

打哈欠，他玩手機，他一定覺得我很無聊」可以有個新觀點去想「他可能昨天沒有睡好，所以今天一直打哈欠」這類的負面想法。

在人際相處時，一個現象的背後可能有上百種原因，而當我們只允許自己執意於其中一個解釋時，這便是走向誤解與衝突的開始。我們可以嘗試換個觀點看事情，或是與對方真誠的溝通，說出你自己的感受，誤會得以化解開來，負面的解讀可以用新的觀點、多元的想法來解讀。人跟人之間的相處，「接納」可以是容許現象背後的各種可能性，並且給予它們被闡述與被理解的機會，勇敢地說出自己的真實感受，讓事實得以在同理中被好好的理解。

延伸閱讀：

蘇絢慧諮商心理師《其實我們都受傷了：在關係中療癒傷痛，學習成長》

諮商輔導中心活動預告

心輔學員成果展

時間:12/22(一) 17:00~22:00

地點: 青永館采風堂

參加對象: 心輔義工

個案研討會

時間:1/7(三) 09:00~13:00

地點: 團討室

參加對象: 專兼任輔導老師