

請輔導股長協助，張貼於各班佈告欄！

嘉商輔導月刊

子職教育議題

出版單位：嘉商輔導處

出版日期：113.10.25



親愛的同學們：

最近跟家人的互動還好嗎？這陣子第一次段考成績單差不多要寄到家裡了，爸爸或媽媽有說些什麼嗎？隨著我們慢慢長大，可能漸漸開始會與家人有不一樣的想法、在意不同的事情，有時候，正是這些不一樣會帶來溝通不順甚至與家人吵架，或感覺自己好像永遠沒辦法說出自己的聲音，都只能硬著頭皮扛下家人所有的期待與需求。

本月的輔導月刊，想要引用兩篇心田心理諮商所的文章，來帶大家認識「**一致性溝通**」與**如何練習說「不」**來為自己設立界線。希望藉由這些概念的認識與學習，嘗試回到家中可以更好的與父母溝通，用更健康的方式與家人互動。

說話就是溝通嗎？ - 如何達成一致性的溝通



「我今天和朋友約了吃晚餐，吃完再回家喔。」

（五個小時後）

「都已經快要 12 點了你在哪？為什麼還不回來？」

「我們吃完飯後在附近聊天，等一下就回去了。」

「又要等一下？到底是要等多久??」

「我的時間我不能自己掌握嗎？你不要這麼煩好不好！」

「好啊，都是我的錯啦，每次都是朋友最重要，你根本就不愛我，乾脆不要回來好了！」

「好啊，你要這麼覺得就隨便你啦！」

最後兩方都憤怒的掛掉電話，一方認為出門和朋友聚聚，聊開了本來就會比較晚，對於突然被責怪而感到委屈和生氣；而另一方則覺得說好了吃完晚餐會回家，因沒有具體時間的等待而感到失落，希望對方能早點回來陪伴自己。

其實最一開始的原因，是兩人對於「晚一點」的理解不同，演變成爭吵後，主題就從「等一下是多久」轉變成「你根本就不愛我」。要避免以上的爭執，除了在一開始就清楚溝通「等一下」的定義外，內在情緒的表達也是相當重要的部分。

當你與人溝通時，內在的感受與外在的表達是否一致呢？一致性的溝通包含了三個原則：

♥ 原則一：具體指出一個特定的行為

說出所觀察到的具體行為且不帶評論，除了能夠較客觀的聚焦在具體事物上，也能較有效地避免溝通變成衝突，因為具體行為較為中性，而自身的分析則很容易產生貶義，除了可能讓對方產生反抗，也較容易讓自己的思考陷入非事實的假設中。

例如：「我需要你的時候，你總是不在」可以轉換成「前幾天我提出希望你可以早點回來陪我時，你說你有其他事要忙」。

♥ 原則二：陳述此一行為對個人的具體影響、感受

試著描述對於特定行為，自己的感受為何。同時盡量避免使用被動式的形容詞，像是：我感覺被冷落、被忽略、被利用等，因為這些詞彙可能會讓對方覺得被責怪，也讓自己較無法正視真實的感受。

例如：「你整天都在打遊戲，遊戲都比我重要」背後感受可能是「你從七點到現在已經玩了四個小時的遊戲，我覺得有點孤單，希望你能陪我聊天」。

♥ 原則三：具體陳述心中的需求與期望

我們可能會以為是對方的行為讓我們感到憤怒，但其實常是因為我們的需求未得到滿足。若試著具體地說出自己的需求，就較有可能得到積極的回應。例如：「你可以不可以多陪我？」較具體的說法可以是「如果可以的話，我希望你每周有兩天早點回家陪我吃晚餐」。

溝通是一種交換訊息的歷程，無論對象是誰，只要人與人之間有互動，溝通的過程就會存在，在溝通的過程中表達出自己真正的感受、想法，才能達到溝通真正的意義，而在表達自己的同時，也別忘了聽聽對方的感受與需求喔！



學會勇敢說「不」！ - 為自己設立界線



「明明自己好多事情沒有做完，但是社團老師又交付了新的任務，真的好討厭！」

「已經放學了，回家後群組還一直有新訊息跳出來，到底該不該回？」

「朋友問我能不能幫他一個忙，雖然我最近實在沒什麼時間，但又不好意思說不，該怎麼辦？」

明明想要多花點時間照顧自己，但又不知道該怎麼拒絕別人，害怕一旦拒絕了，會造成關係的破壞。長久下來，你發現當自己肩上扛了太多別人的期待和需求，除了自己的身心靈浩劫外，甚至可能反顧來對關係造成傷害！

當個可靠、值得依賴的人並不是件壞事，但是如果因此忽略自己的需求，凡事以滿足別人的期待為主，那就適得其反了。尤其是當為了滿足對方的期待而壓抑自己的需求，對方又沒有給予你期待的回應，甚至將你的付出視為理所當然時，心裡一定會累積許多的不滿、憤怒、傷心，長久下來一定會對關係造成傷害。

覺察自己難以拒絕他人的原因

在練習如何適當的拒絕別人前，不妨先停下腳步，思考一下，是什麼讓你總是有「拒絕困難」？

● 害怕對方以為你不重視他，因此破壞你們的關係

通常會有這樣的擔心出現，是出於當對方是你的重要他人時，例父母親、手足、好朋友、伴侶，你擔心如果不答應他們的要求，他們會產生負面的情緒，可能會有爭執發生，甚至讓你們的關係陷入僵局。這個時候，你可以試著好好的與他們溝通你的困難，表明你對關係的重視，不要讓對話淪為情緒勒索的戰場，通常能夠得到對方的理解和體諒。

● 當你們的關係是有權力位階之分時

在家中容易遇到這樣的情況，來自父母、大人的要求，你不敢拒絕。這個時候，要記得評估自己的能力、狀態，是否可以勝任這些要求，否則即使硬著頭皮接下了，成果也不一定能讓人滿意。學會有禮貌、有技巧地拒絕，並不會讓你失去老闆信任。

● 透過滿足別人的期待，來證明自己對別人來說是重要的

想想看，當你無法拒絕他人時，你的內心深處是否會有這樣的聲音出現？你擔心自己不夠好，除非你能得到別人的稱讚，否則你看不到自己的價值。這是許多習慣「犧

牲自己、奉獻他人」的人內心的害怕與渴望，所以才會透過不斷討好、滿足別人的需求，試圖換取他們的愛和關注，但卻常常事與願違，若沒有將行為背後的渴望傳達給對方知道，對方可能會將你的付出視為理所當然，讓你持續感覺被忽視。

練習拒絕，你可以這麼做

● 看見拒絕的正向意義

很多時候我們難以拒絕，是因為我們把「拒絕」與「自私」、「不負責任」、「不可靠」這些負面標籤連在一起了。但在衡量自己的能力、狀態後拒絕，適時地拒絕他人就是自我照顧的表現，也是能夠讓自己練習如何適當表達需求的機會。

● 觀照自己的內在狀態，為自己設立彈性界線

時時刻刻對自己身體、心理狀態保持覺察，避免接下超出自己能力、心力負荷量的工作，並且為自己設立有彈性的界線，讓自己能更自在的處理自己與他人的關係。例如：你可以透過規劃時間，例如睡前半小時不要滑手機，嘗試把注意力放回自己的身上，好好地跟自己待在一起。

● 練習自我肯定

想想看，當你無法拒絕他人時，你的內心深處是否會有這樣的聲音出現？你擔心自己不夠好，除非你能得到別人的稱讚，否則你看不到自己的價值。這是許多習慣「犧牲自己、奉獻他人」的人內心的害怕與渴望，所以才會透過不斷討好、滿足別人的需求，試圖換取他們的愛和關注，但卻常常事與願違，若沒有將行為背後的渴望傳達給對方知道，對方可能會將你的付出視為理所當然，讓你持續感覺被忽視。

最後，想提醒各位同學們，現實中往往有不同的狀況，或許今天你已經很努力的做出一致型溝通並勇敢說「不」了，但最終的溝通結果可能仍讓你心灰意冷，感覺到對方好像仍然同樣對自己，沒有改變。然而，關係其實是一個雙向互動的過程，當今天你努力嘗試在關係中多做出一點不同，長期來看，有可能會帶來好的改變的！



參考資料

<https://www.hsin-tien.com/post/%E3%80%90%E8%AA%AA%E8%A9%B1%E5%B0%B1%E6%98%AF%E6%BA%9D%E9%80%9A%E5%97%8E%EF%BC%9F%E6%BC%8D%E5%A6%82%E4%BD%95%E9%81%94%E6%88%90%E4%B8%80%E8%87%B4%E6%80%A7%E7%9A%84%E6%BA%9D%E9%80%9A%E3%80%91>

<https://www.hsin-tien.com/post/%E5%AD%B8%E6%9C%83%E7%94%A8%E6%95%A2%E8%AA%AA%E3%80%8C%E4%B8%8D%E3%80%8D%E6%BC%81%E6%BC%8D%E7%82%BA%E8%87%AA%E5%B7%B1%E8%A8%AD%E7%AB%8B%E7%95%8C%E7%B7%9A>