

# 表達自己心情 的有效方式

## 知道如何讓別人聽得進自己的話

如果產生了非常強烈的情緒，比如恐懼、憤怒或感到受挫折，有時會覺得別人就是“聽不進”我們的話，以致我們可能會感到崩潰、大喊大叫，或者在問題未能解決或者我們的需求未能得到滿足的情況下從當前的局面中退出。

這樣的**反應**會導致誤解、戒心，並造成更多不必要的壓力。

相反，冷靜地**應對**這種局面，在您表達自己的感受之前，通過深呼吸讓自己的心情平靜下來，有助於讓別人聽得進您要說的話。

哼，你放在  
哪裡了？

“對不起，  
那些雞蛋我好像  
找不到，您能幫忙  
找找嗎？”

### 試試這3個步驟：

- 1 注意到自己的感覺並且加以歸類，例如，“我現在感到很失望”。
- 2 在做出回應之前，通過鼻子慢慢地吸氣、呼氣。
- 3 用平靜、尊重的語言解釋問題、情況、您的感覺或要求。

[thiswayup.org.au](http://thiswayup.org.au)

# 表達自己心情 的有效方式

## 描述您的感受

即使您明顯表現出不高興，但除非您說出來，否則其他人不一定總是清楚您的感受。有些表達方式比其他方式更有用。

“很高興見到您！您最近怎麼樣？”

“我在工作中感到很受傷、很不開心，因為我不知道他們會不會讓我們所有人都離開，我害怕我找不到另一份工作。”



### 有用的方式



- **誠實**：讓對方知道您的真實感受。
- **具體**：說出自己的不同情緒，而不是使用一般或模糊的詞語。
- **從“我”的角度說**：解釋自己的處境如何影響自己，而不是指責或批評別人的行為。

### 無益的方式



- **咄咄逼人**：大喊大叫，使用讓人傷心的語言，或者諷刺挖苦。
- **一言不發**：讓人覺得你是在回避問題或者“冷漠”對待別人。
- **指責別人**：圍繞別人來談，而不是圍繞您自己來談。

# 表達自己心情 的有效方式

## 要求得到您需要的東西

表達您的感受有助於他人瞭解您的情況，以便他們更好地理解如何幫助您。

但是，如果您希望得到一個特定的反應或者希望他們採取某個行動，那麼您需要明確表達您的需求。

**建議：**向別人解釋您的需求，以便有助於他們覺得有信心幫助您度過艱難的時刻！

“我需要一點時間把自己的想法理一理，所以我想出去走走。孩子由你照看一會兒，好嗎？”



[thiswayup.org.au](http://thiswayup.org.au)

# 表達自己心情 的有效方式

“謝謝你的邀請，  
但我下週末要有一些時間  
跟我的父母團聚。”

## 瞭解您的邊界，然後 跟別人說清這一點

如果您對太多的事情說“是”，您就會不自量力地消耗掉自己的資源（精力、時間、金錢、注意力、耐心、愛）。

跟別人說清您的邊界就是以冷靜、清晰、友善但堅定的方式讓別人知道您的立場。

# 表達自己心情 的有效方式

## 認真傾聽

有效溝通不僅僅是知道自己應該怎樣說，也要知道怎樣傾聽別人說話並做出回應。

認真傾聽，就要讓對方感到說話有人聽，而且能聽懂。

您並不總是需要想出解決方法或提出建議。您可以練習安慰別人以及對別人說的話加以確認。

**確認：**承認他們的困境，幫助他們感到被人理解。

**安慰：**幫助他們記住自己的長處，看到較大範圍的情況。

“這真是太令人傷心了！我已經花了幾個月的時間來準備這個項目。”

“我很抱歉聽到您不得不取消那個項目。我知道您在這個項目上已經花了很多功夫！”

