

表达自己心情 的有效方式

知道如何让别人听得进自己的话

如果产生了非常强烈的情绪，比如恐惧、愤怒或感到受挫折，有时会觉得别人就是“听不进”我们的话，以致我们可能会感到崩溃、大喊大叫，或者问题未能解决或者我们的需求未能得到满足的情况下从当前的局面中退出。

这样的**反应**会导致误解、戒心，并造成更多不必要的压力。

相反，冷静地**应对**这种局面，在您表达自己的感受之前，通过深呼吸让自己的心情平静下来，有助于让别人听得进您要说的话。

哼，你放在哪里了？

“对不起，那些鸡蛋我好像找不到，您能帮忙找找吗？”

试试这3个步骤：

- 1 注意到自己的感觉并且加以归类，例如，“我现在感到很失望”。
- 2 在做出回应之前，通过鼻子慢慢地吸气、呼气。
- 3 用平静、尊重的语言解释问题、情况、您的感觉或要求。

thiswayup.org.au

表达自己心情 的有效方式

描述您的感受

即使您明显表现出不高兴，但除非您说出来，
否则其他人不一定总是清楚您的感受。
有些表达方式比其他方式更有用。

“很高兴见到您！您最近怎么样？”

“我在工作中感到很受伤、很不开心，因为我不知道他们会不会让我们所有人都离开，我害怕我找不到另一份工作。”



有用的方式



- **诚实**: 让对方知道您的真实感受。
- **具体**: 说出自己的不同情绪，而不是使用一般或模糊的词语。
- **从“我”的角度说**: 解释自己的处境如何影响自己，而不是指责或批评别人的行为。

无益的方式



- **咄咄逼人**: 大喊大叫，使用让人伤心的语言，或者讽刺挖苦。
- **一言不发**: 让人觉得你是在回避问题或者“冷漠”对待别人。
- **指责别人**: 围绕别人来谈，而不是围绕您自己来谈。



表达自己心情 的有效方式

要求得到您需要的东西

表达您的感受有助于他人了解您的情况，以便他们更好地理解如何帮助您。

但是，如果您希望得到一个特定的反应或者希望他们采取某个行动，那么您需要明确表达您的需求。

建议：向别人解释您的需求，以便有助于他们觉得有信心帮助您度过艰难的时刻！

“我需要一点时间把自己的想法理一理，所以我想出去走走。孩子由你照看一会儿，好吗？”



thiswayup.org.au

表达自己心情 的有效方式

“谢谢你的邀请，
但我下周末要有一些时间
跟我的父母团聚。”

了解您的边界，然后 跟别人说清这一点

如果您对太多的事情说“是”，您就会不自量力地消耗掉自己的资源（精力、时间、金钱、注意力、耐心、爱）。

跟别人说清您的边界就是以冷静、清晰、友善但坚定的方式让别人知道您的立场。

表达自己心情 的有效方式

认真倾听

有效沟通不仅仅是知道自己应该说怎样说，也要知道怎样倾听别人说话并做出回应。

认真倾听，就要让对方感到说话有人听，而且能听懂。

您并不总是需要想出解决方法或提出建议。您可以练习安慰别人以及对别人说的话加以确认。

确认：承认他们的困境，帮助他们感到被人理解。

安慰：帮助他们记住自己的长处，看到较大范围的情况。

“这真是太令人伤心了！我已经花了几个月的时间来准备这个项目。”

“我很抱歉听到您不得不取消那个项目。我知道您在这个项目上已经花了很多功夫！”

