

# 峽客快報

107.04.24



## 校園廣播站

若有疑問  
請洽學務處生教組、衛生組

品德德目  
生命

106學年度(下)

發行人：劉台光校長  
總編輯：王雯華主任  
副總編輯：洪菁穗組長  
主編輯：楊詩涵老師

### 班級秩序成績

- 1 710.803.805.904.908.915
- 2 713
- 3 712.808.911
- 4 707.806.903.917.919
- 5 702.817
- 6 706.708.813.907

### 班級整潔成績

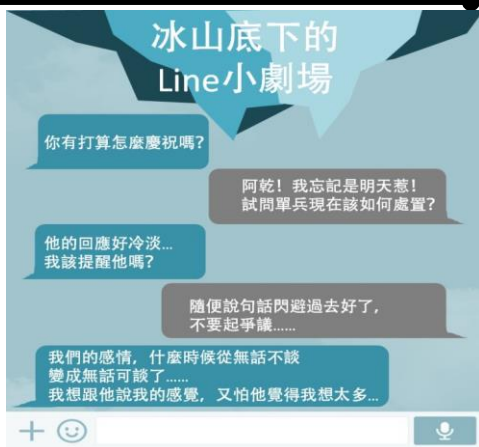
- 1 702.801.911
- 2 706.803.910
- 3 709.814.906
- 4 705.809.917
- 5 701.808.903
- 6 704.813.909

## 愛與不愛的關係心理學

作者：陳怡蓁

回想一下，在你的生活當中，是不是也有這種「心口不一」的情況？明明愛一個人，卻說出傷害他的話。明明很在乎對方，卻表現出一副漠不關心的樣子。奇怪了，為什麼我們總是沒有辦法順著自己的良心來說話呢？

### 猜猜看 這段話下面藏著什麼



上面可能是他們心底真正的話。這兩個人都沒有說出自己心裡面真正想說的話。A真的很渴望可以慶祝，B可能根本沒有在聽。當B沒有特別回應，A接著又送出了一個隱晦的邀請，B仍然沒有接住。若A不想要起爭議，就會把話停在這裡。

## 為什麼我們維持假象的和平？

讓兩個人維持這種「假象的和平」的原因是「避免衝突」。關係是互動出來的，或許B可能認為討論慶祝的地點會被對方嫌東嫌西、也許B對這段關係已經沒感覺只剩敷衍。當B發現這樣回應可以維持和平，這種淺層的互動就增強了兩個人的行為。下次再遇到難以討論的「禁忌話題」時，就可以用同樣的方式，來「滑」過去。

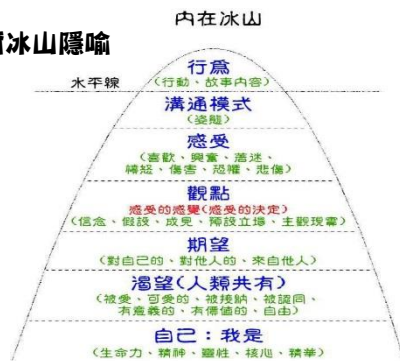
## 言行不一，同時也害了你

在人際關係你害怕說出真實的感覺，對方不但沒有辦法接住你，還有可能在你的痛點上面踩下去。久而久之，你就像蠶寶寶把自己包在殼裡，想要的時候說不要，不要的時候又勉強答應、用生氣來偽裝傷心，用眼淚來遮掩更深層的恐懼，對方也會做一樣的事情。

就像前面的例子，當B長期「滑」過A真正的需求，兩個人或許可以維持一陣子假象的和平，但委屈和怨懟就像是超商集點一樣，當你累積滿了一次爆發，對關係的損傷可能難以估計（核彈的概念）。

那麼，有沒有可能在問題還沒變成核彈，在荷包蛋等級的時候就把它解決呢？如果你把焦點放在「解決」，那麼可能會碰壁。事實上，有69%的衝突是無法解決的。而在這些衝突當中，有16%討論起來會陷入僵局。所以比較好的方式，是「理解」而不是「解決」。我覺得非常受用的方法，可以用在你每天和孩子或者是伴侶的溝通、訊息、甚至是自我覺察上面。

## 薩提爾冰山隱喻



## 溝通姿態

這個冰山每個人都有所不同，別人猜的都不準自己想的最準。當你生氣的時候，可以問自己：在生氣的冰山下面，隱藏的想法和期待是什麼？

- **指責型**：「都是你的錯！」總是用否定、命令來溝通，並不是表達自己。
- **討好型**：「拜託你可不可以不要這樣...」老是以「好」、「答應」。
- **打岔型**：「嘿～先不說這，你有聽過鵝粒嗎？」溝通時不表達自己，言不及義、用搞笑跳tone來岔開話題。
- **超理智型**：「根據研究指出，我們現在的狀況叫做.....」總是用爭辯、說理認為自己是對的，並不是表達自己。
- **一致型**：外表專注放鬆，內心和諧寧靜，同時在乎自己、情境與他人。心口合一，難過的時候說「我很傷心」，生氣的時候說「我很不高興」，不防衛、不說反話，平和地表達自己的感覺、想法與期待。

## 實用武器鋪

說了這麼多，如果真的面臨衝突的時候該怎麼辦呢？

下面三個步驟提供給大家參考

- (1) 冰：先停下來，深呼吸。想想現在的情境是什麼？彼此的冰山底下是什麼？
- (2) 奇：蹲下來或面向他，別太快有「先入為主」的假設，嘗試用一致的方式，好奇的心情，開啟溝通！
- (3) 步：想像自己正一步一步地靠近彼此的心情與需求，並不斷確認和回饋自己所見所聞。

