

活動訊息

- ◇ 耶誕暖祝福活動：耶誕佳節即將來臨，歡迎你把感謝或祝福傳達給曾經「溫暖」過你的人（可能是自己、家人、師長、朋友或毛小孩...），或者是曾被你「溫暖」過的人，讓他們能夠帶著這份暖暖的祝福迎接 2018 每一刻。請心動的同學趕快拿起小卡片，到輔導處-暖祝福專區傳遞你的心裡話吧！
- ◇ 107 學年度繁星推薦及個人申請簡章已公告，歡迎同學上網查詢！
- ◇ 107 學年度特殊選才招生報名時間公告



特殊選才學校	報名開始	報名截止	備註
國立臺北大學法律學系	11月16日	12月04日	通訊報名
國立嘉義大學	11月21日9時	12月05日17時	網路+郵寄報名
國立聯合大學	11月24日9時	12月11日17時	網路+郵寄報名
國立中正大學	11月29日9時	12月06日17時	網路+郵寄報名
靜宜大學	11月06日12時	12月07日24時	網路+郵寄報名
東海大學	11月14日10時	12月04日12時	網路+郵寄報名
逢甲大學	11月17日9時	12月11日18時	網路+郵寄報名
臺北醫學大學	12月04日9時	12月08日18時	通訊報名

性別平等教育文章

吳若權 vs. 林萃芬：交換彼此最舒服的讀心時刻(下)

資料來源：本文摘自 Cheers 雜誌 135 期

延續上周精彩內容，本篇文章為吳若權與心理諮商師林萃芬進行精采對談，教你聽懂男人心、女人心。

注意「反話」，建立情緒防火牆

Q：有沒有什麼技巧可以讓雙方的傾聽更順暢？

吳：你可以用一些引導方式，讓對方繼續講下去。有個簡單方法是，重複一句對方講過的話，像是「你沒帶手機啊」、「你最近很煩喔」，對方就會覺得你有聽進去，而且你的訊息沒有錯，你可以 follow 他一點點。

林：這在心理學上叫做「隱約式的鼓勵」，跟著他的狀態就好了。但是，有些人會反向操作喔，這些人說的話，你就不能 follow 他，你如果聽他的，你就慘了，因為他講的是反話。

我有個朋友生產時，看老公好累，就說：「你回家睡覺，反正在這裡也幫不上忙。」她老公想「好有道理喔，我確實幫不上忙」，就回家睡覺了。我朋友對這件事一直耿耿於懷，小孩都上小學了，她還是每講一次就哭一次。其實她要老公說的是：「我不累，累的是妳，我要在這裡看著妳。」

有些人討厭另一半都沒時間陪自己...



這樣的人滿多的，很多話說不出口就會講反話。想要你留下來，說出口的卻是「你走啊，走啊，我沒關係」，你真的走了就慘了，你得聽出他的弦外之音才行。

男女之間這種情況特別多，在傾聽時如果跟著對方的指令、想法去做，常會走錯方向。但這樣的人也不難判斷，通常從他事後的情緒就知道他是不是講反話了。

Q：要怎麼樣才能聽出對方的真話？

吳：我覺得傾聽要有一道防火牆，我接收訊息，但是不被負面情緒感染，或是自己不要有負面情緒。很多伴侶之所以沒法暢所欲言，是因為恐懼講出來後，對方就會批評。我如果說今天去週年慶採購了2萬元，你一定會罵我「敗家」，那我就決定不說真話了。於是很多人寧可講給朋友聽，偏偏不敢說給另一半聽。

林：不做任何 judgement（評論）有點難，但就是不要太快給。如果你希望對方心裡有什麼事都對你說，不要瞞著你，有一件事一定要「hold住」，就是他講任何事，你都不要發怒。你如果太快做評論，很多事就會中止了。

當然，人不可能沒有情緒，你也可以真誠地回饋給他：「我真的很希望自己不要生氣，但憑良心說，我還真的有點生氣」，或是說「我不是不開心，而是替你擔心。」情緒的表達可以，但不要攻擊。

吳：我另外會建議，迴避當下繼續的聆聽。你可以說「我們先聊到這裡」、「給我一點時間想一下」，然後另外再找個心平氣和的時候來聆聽。最高境界，其實是「擱置自己」

Q：傾聽有所謂的最高境界嗎？有沒有可能對方講個三言兩語、甚至還沒開口，你就聽懂了？

吳：有這種境界，但那已不是語言的溝通，而是你們之間長期的經驗與感情累積起來的默契。

林：這種情況是屬於相似性很高的，不過，對這種境界的詮釋男女大不同喔。女生很喜歡這種感覺，覺得你真的跟我心有靈犀。但反過來，男生講上一句，女生就幫他接下一句，得到的下場都很慘，他會覺得妳好可怕，簡直像巫婆。男生很怕人家洞悉他的一切。

吳：傾聽的最高境界其實是「擱置自己」。我放下我自己，放下對你的成見、對這件事任何主觀的看法，無論你講什麼，我都接納你。但是，你不要有「忍耐」的心情。如果你傾聽時動用到容忍，負面情緒一直累積，有一天就會忍無可忍。我的建議是，要諒解，但不要容忍。

林：你專注的聽，對一個人是很大的尊重，往往等他說完，他自己就有答案了。有時候我們急著給答案是因為我們不想聽。當你說「啊，你就這樣做就好了」，對方就會覺得講不下去了。很多時候，對方沒說出口的那句話，其實就是「你聽我說，比什麼都重要」。