臺中市立文華高中輔導週報

111/12/16 發行

◎ 重要訊息

1. 【高三升學】：各升學管道簡章陸續公告(例如：個人申請)，請高三同學可先行上網查詢第一階段各校系採計科目組合、去年篩選級分；以及第二階段指定項目甄試項目，以早做準備。

◎ 家庭教育文章

一句話就崩潰？五種溝通型態，拆解你的情緒炸彈！

作者：張瑋庭 Allie 諮商心理師

某一次諮商，我直接問了 Circle：「我感覺你沒有正面的回應我的問題」，Circle 回我：『我沒有想要隱瞞什麼，該說的我都說了，還有哪裡不清楚的嗎？』，這時候我感覺到他語氣中的不耐煩和逐漸轉大的音量，於是我知道，這個問題觸動到他了，而觸動到哪一部份的他則是我想繼續好奇的。談到後來，Circle 說：『其實我剛剛真的沒有想把事情說的那麼仔細，因為我想到，如果我媽知道這些的話，肯定會罵我的。』聽完他的想法，其實心裡的謎團解開了，我剛才直接且不停地追問，讓 Circle 感覺到壓力甚至出現憤怒、羞愧的感覺，**那些情緒並不是來自於我的問題本身，而是讓他想到回答之後可能會發生的事情**，如同過去與媽媽的互動經驗一樣，而這，就是我們接下來要談的「情緒按鈕」。

「情緒按鈕」是藏在身體裡的童年經驗

情緒按鈕的產生大都和成長的家庭或過去的經驗有關。例如：像 Circle 習慣把自己的事情收藏在保險箱裡，不輕易打開讓別人知道，因為他擔心別人會像媽媽一樣責怪自己。情緒按鈕是**被我們深埋在心底，不願觸碰的痛點**，這顆按鈕**有可能是我們自己埋的，也有可能自己也不知道按鈕在哪裡**；然而，**情緒按鈕一旦被觸碰，通常就會引發強烈的情緒反應**，就像一向說話語氣平和的 Circle，也突然在諮商室中提高音量，並且語氣帶有點攻擊性的回應。仔細想想，**你也有過別人的一句話，或是某個場景、情境引爆你的情緒地雷嗎？**

事實上，**情緒按鈕本身並沒有錯，只是過去的經驗讓我們形成現在的反應**，然而，時常引爆的情緒按鈕，會影響到的是我們的人際關係，試想，對方一句無心的玩笑話，卻讓自己大發雷霆，下次誰也不敢開這個玩笑；而當我們不知道自己的情緒按鈕在哪裡，很容易讓對方無所適從，相處必須小心翼翼地，深怕講錯一個字，就引爆你的地雷，時間久了，別人也會選擇遠離你，不會想再多耗費時間與你相處。因此，**對於情緒按鈕的自我覺察，是很重要的，不僅可以避免別人踩雷，也可以讓自己不容易被觸動。**

「五種溝通姿態」，看見你的人際互動模式

美國家族治療師 Virginia Satir 提出五種溝通姿態，而其中「討好型」、「指責型」、「超理智型」、「打岔型」屬於不一致的溝通姿態，Satir 認為當我們遇到具有**威脅性的情境**時（就像是上面提到的會引爆情緒按鈕的人、事、物），我們會使用**和內心想法不一致的口語或非口語**

（表情、聲調、手勢、身體姿態等）的溝通方式自我保護，而這些溝通姿態**隱含著自我價值感及與家人關係的影響**，我們可以從溝通型態重整我們原生家庭對自己的影響：

1. 討好型

這類型的溝通者常自我忽略、自我貶抑、乞憐、讓步，總是接受別人的說法、感到抱歉、且不斷試圖取悅他人，尤其是生命中的重要他人。例如：「我希望你能開心」、「一切都是我不好」等等。討好者因為害怕會被拒絕或不再被愛，因此不會表達自己真實的意見，習慣以他人的意見為意見，以他人的喜好為喜好。

2. 指責型

與討好型相反，指責型的溝通者常是忽略他人、支配、批評、攻擊的，試圖表達不是自己的錯，讓自己遠離壓力的威脅，要別人為自己所承受的一切負責。例如：「都是你的錯」、「你怎麼每次都做不好」等等。指責者其實內心覺得寂寞，且心裡藏著失敗感，但為了自我保護，因此習慣攻擊別人，藉以逃避空虛的感受和自覺不可愛的自己。

3. 超理智型

超理智型時常像電腦般忽略了自己與他人的感受，只用理智思考，時常讓人感覺到冷血的，但其實他們是理智逃避現實的任何感受，也迴避因壓力所產生的困擾和痛苦。因此，超理智者習慣依賴自己的理性，就事論事，也會讓對方覺得溝通像是在上課一樣，藉由與他人保持距離，使自己覺得安全和不會受到傷害。

4. 打岔型

這類型的溝通者藉由轉移自己與他人的注意力，為了因應面臨到的壓力情境，溝通時選擇不表達自己真實的想法或意見，而是用不溝通來溝通，忽略自己、他人和情境。例如：當大家為了上次作業沒做好在開檢討會時，打岔型溝通者可能就會冒出一句：「中秋連假是什麼時候？」跟話題毫無相干的問題，有時候會讓人以為他們都置身事外；然而，這類型的溝通者，其實內心是孤單、焦慮，覺得自己是沒有人關心的，因此會不斷的有一些脫序的行為，想藉此得到他人的關注。

以上四種溝通模式，其實都是我們在面對感覺到有壓力、具有威脅感的情境時，時常跳脫真實的自我感受所表現出來的樣子，為了就是隱藏內心的擔心及孤單感，而深層的害怕是，在心裡渴望被理解、期待被擁抱的期待落空，因像刺蝟般的武裝自己，把內心彭湃的所有情緒收起來；然而，一旦當我們沒有覺察到自己的情緒引爆點時，就很容易不小心觸動情緒按鈕，反而讓我們無法真實的面對人際關係。

5. 一致型

Satir 認為，最真誠也最健康的溝通模式是第五種溝通模式 - 「一致型的溝通」，這類型的溝通者能夠表達真實的自己，對方也會在適當的情境脈絡中直接表達，這種溝通類型不但能讓情緒與關係更穩定，也有助於自我價值感的提升，是我們能慢慢練習達成的溝通類型。

試著思考自己習慣的溝通模式，當遇到壓力情境時，先別急著把身上的刺推出來，**理解藏在內心、被自己習慣性忽略的情緒**，看見它，理解我們內心的恐懼、害怕，再進一步連結過去的經驗，找尋我們的情緒來源，當我們能看見，並且理解內心的情緒時，就是在**慢慢地拆解我們的情緒地雷，練習在人際中找回真實的自己。**

摘自：愛心理 - 一句話就崩潰？五種溝通型態，拆解你的情緒炸彈！

https://www.iiispace.com/2021/08/23/001059/