到底要怎樣好好說「我」? 情緒表達與人際溝通技巧

當我們受到情緒的控制，有時會讓我們說出或做出讓我們後悔的事情，你常常因為這樣而感到懊惱或自責嗎?情緒管理並不是與生俱來的技能，但它可以透過練習來讓自己在面對壓力、情緒的當下，做出合適的抉擇，讓溝通更順利，試試看以下的方法吧!

* **如何適當的表達情緒:我訊息技巧**

「我訊息技巧」是在人際溝通中讓他人了解自己的情緒，避免產生對方的防衛或敵意，增加了溝通的效能，也避免自己在情緒的當下說出一些對溝通無益的氣話，傷了彼此的關係，這個技巧或許不是你平常習慣的說話方式，但透過練習，你可以更加的熟練，且創造出屬於自己適當的情緒表達方式喔!

* **使用我訊息的四步驟：**

**1.將焦點專注在某一個特定的事件上，且加以描述。(只描述行為本身，而非指責對方)**(如:親愛的，我們約好3點見面，但已經3點30分了，還沒見到你的身影，電話也打不通)

**2.說出你對這件事情對你造成的情緒感受。**(如:我很擔心你的安全)

**3. 說明為什麼你有這樣子的感受或是對你所造成的影響。**(如:因為路上車流量很多)

**4.說出你的期待，與對方溝通討論下次遇到類似的狀況時可以做些什麼?**(如:原來你在路上塞車呀，沒關係，下次如果你會晚點到可以先打電話跟我說一聲，我就可以比較放心地到附近的商店逛逛)

舉例：

「今天跟女友約晚上6點鐘一起去看電影，但已經過了半小時了女友卻遲遲未出現，手機也打不通，6:45分時女友才不急不徐的慢慢走到你面前」

錯誤→你不用狡辯是因為塞車才遲到，你一定又是化妝化太久才會遲到的，每次約會你都沒有時間概念，現在來不及看電影了，都是你害的!

正解：

親愛的，我們約好晚上6點一起看電影，但已經過了45分鐘，還沒見到你的身影，電話也打不通，路上的車潮又很多我很擔心你的安全，這段時間我好著急，聽到你是因為在路上塞車才晚到的，我就放心許多，下次如果你會晚點到可不可以傳個訊息讓我知道，這樣我就可以安心地到附近的書店逛逛，你覺得這個方法可行嗎?

彙整:陳彤榕老師

[(圖片來源)](http://photo.pchome.com.tw/syt1126byt2000/127823682342)

唐璽惠、王財印、何金針、徐仲欣（2005）。**情緒管理與壓力調適**。台北:心理。

(p.120~127)