

一個國二的孩子寫信給我，告訴我：「今晚弟弟又來找我麻煩，我想起老師的話就走出房間不跟他吵，他纏著我不放，我就騎腳踏車出去。晚風吹著很舒服，我集中心力去想愉快的事、去想下週的運動會，突然之間我發現我不再生氣了，就回家去把功課做完了。」這孩子跟他弟弟不合，不肯讓弟弟，因此常挨打。他的弟弟功課比他好，父母喜歡功課好的。在言詞之間免不了有些褒弟貶他，弟弟就常欺負他。

我其實很同情他，因為要做到兄友弟恭，雙方一定要心甘情願，如果一方是被迫的，這情義就不在了，就不必強迫了。本來愛護弱小是人的本性，人天生有惻隱之心，但假如一方恃寵而驕，另一方就不會覺得他是弱小、需要保護，反而覺得自己受到不公平待遇，不平則鳴，就會吵架。

然而，人家如何待你是操之在人，但是人如何看待自己是操之在己；我們不能改變別人的態度，但是絕對可以改變自己的看法。所以我就教這個孩子情緒產生與大腦的關係，告訴他，人一旦覺得自己被欺負了，便會怒向膽邊生，就要生氣；但是轉念一想，不值得生氣時，氣就生不出來。

我叫他回想每次跟弟弟吵架的後果是否都對自己不利，如果吵架只是抒發一下自己的怒氣，並未帶來任何益處，便不值得去吵，要立刻離開現場到外面去改換心情。我給他看了一些情緒的實驗，讓他了解情緒是操之在己，換個角度想，怒氣可以馬上消掉。

我也告訴他成績並不重要，重要的是學到了什麼。因為人生很長，人要看未來，不要在乎眼下。人成不成功不是看現在學業的表現，而是看後來事業的成就。我讓他把眼光放遠，從每天的進步中慢慢恢復自信心。很高興他把我的話聽進去了。

—— 節錄自天下雜誌出版《洪蘭開講——聰明教養成功學習》，洪蘭著



與你談心

我們常常因為別人對待我們的態度而感到不公平、受委屈，文章中提到：「我們不能改變別人的態度，但是絕對可以改變自己的看法。」當我們遇到令人不舒服的對待時，適當的反應是必要的，然而如果我們能練習轉換心情和想法，先把情緒平穩下來，溝通起來會更有效用喔！



● 抒發情緒的方法

你是不是也和文章中的哥哥一樣，有曾經被誤解或是委屈的感受出現呢？生活中，我們難免會遇到難過或生氣的事情，下面列出了一些抒發情緒的方法，想想看，通常自己都會用哪些方式來抒發不舒服的情緒呢？

<input type="checkbox"/> 聽音樂	<input type="checkbox"/> 看電影	<input type="checkbox"/> 寫日記
<input type="checkbox"/> 打球	<input type="checkbox"/> 找人聊天	<input type="checkbox"/> 到空曠的地方大叫發洩
<input type="checkbox"/> 看書	<input type="checkbox"/> 畫畫	<input type="checkbox"/> 睡覺
<input type="checkbox"/> 打電動	<input type="checkbox"/> 出去走一走	<input type="checkbox"/> 跳舞
<input type="checkbox"/> 靜坐、冥想	<input type="checkbox"/> 大吃一頓	<input type="checkbox"/> 運動（爬山、游泳…等）
<input type="checkbox"/> 其他，請列出來		

不舒服的情緒抒發過後，心裡是不是舒服多了？這時再回來面對原先困擾我們的事情，是不是有其他的想法或方向了呢？

● 「我訊息」的表達方式

有時候誤會的產生，常常來自於不明確的溝通訊息，因而造成了不良的溝通或是傷害。所以「適當地溝通及表達情緒」可以化解一些不必要的衝突。我們可以透過「我訊息」，來練習說話的方式，讓自己可以清楚明白地表達真正的想法。

1. 範例說明：

◎「你訊息」所表達出來的語氣，多是在貶低、批評、責怪對方。

例如：

- * 哥哥：「叫你不要亂動我的電腦，要講幾次你才會聽啊？」
- * 姊姊：「電視關小聲一點！你沒看見我在講電話嗎？」

◎「我訊息」是將自己內心的感覺與掛慮表達出來，信任對方會尊重我們的感受。

例如：

- * 哥哥：「看見你沒有問過我就使用我的電腦，我覺得很擔心，裡面有很多重要的資料與報告，是我花很多時間才完成的。」
- * 姊姊：「電視聲音那麼大，我覺得好難受。真的聽不見電話那頭在講什麼。」

2. 形成「我訊息」的步驟：

(1) 把困擾你的行為描述出來，不要責怪。

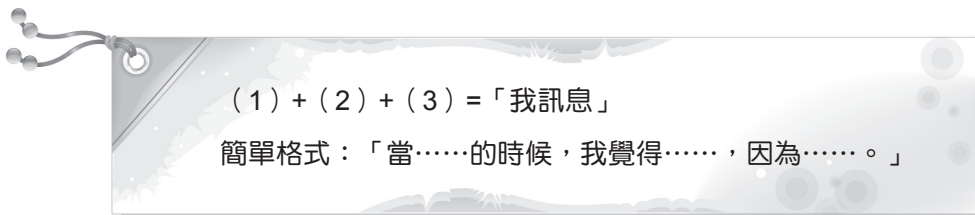
例如：「當我看到你這麼晚還沒回家……。」

(2) 說出你對這件行為有什麼感受。

例如：「……我覺得很擔心……。」

(3) 然後把這行為所可能導致的後果說出來。

例如：「……因為不曉得你會不會發生了什麼意外。」



3. 練習「我訊息」的表達方式：

情境：

今天早上外面下著雨，媽媽看到你只穿了制服就要出門上學，而雨衣卻放在家裡的椅子上。媽媽叫你趕快穿上雨衣，因為不穿雨衣，會淋濕、生病的；但你卻嫌雨衣很醜，不願意穿。兩人爭執不下，衝突似乎就要發生。

◎ 「我訊息」的練習：

媽媽： _____ 。

我： _____ 。

媽媽： _____ 。

我： _____ 。

