

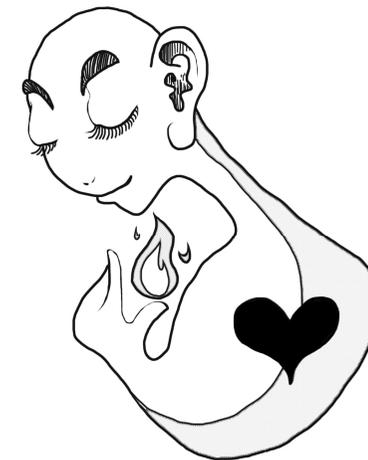


不知道怎麼適當的表達情緒，常是許多人的困擾，無論是不斷的壓抑情緒，最後來個一次爆發，造成無法挽回的後果，或是隨意的發洩情緒，讓人不敢靠近，都無法解決問題與真正的抒發情緒。

雖然情緒不用壓抑，可以直接表達，但如何表達得好又有效，那可就不容易了。聖經上說：「一句話說的合宜，就如金蘋果在銀網子裡。」意思是：好好的說話，會讓彼此都感到愉快。「我訊息」就是一種有效的溝通技巧，可以真實的表達自己的感受，讓對方了解我們真正的情緒，因此能避免產生衝突，也能讓彼此的溝通更順暢。以下是一些「我訊息」的例子：

- 1.當...的時候(事件)，我感到...(情緒)。
原本：這麼晚才到，你知道我等多久了嗎？你到底還要不要看電影啊？
「我訊息」：當我滿心期待要和你一起看電影，你卻遲到20分鐘，也沒電話通知，我感到不被重視。
- 2.我感到...(情緒)，因為...(事件)。
原本：你很煩耶！你這樣我要怎樣唸書啊！
「我訊息」：我感到很煩躁，因為你跑來跑去干擾我。
- 3.因為...(事件)，我覺得...(情緒)。
原本：你故意的是不是！這是我新買的耶！
「我訊息」：因為你沒有小心保管我借你的筆，我覺得很生氣。

當然，不是只能用上面的句型，也可以用自己的說話風格和需要來表達。不過要注意，使用「我訊息」的目的是在分享感受，讓自己的情緒有健康的出口，不是為了責罵或想要改變對方，所以表達情緒時要盡量用字準確，不要只用模糊的字眼來形容，例如：「委屈、興奮」就比「難過、很好」更容易讓對方明白你真實的感受。還有，也要盡量避免用「你怎樣怎樣...」的語氣來責備對方。最後，如果能配合語氣、表情和手勢，讓對方感受到禮貌和真誠的態度，那可是大大的加分呢！



我親愛的弟兄姊妹，你們每一個人都應該隨時聆聽別人的意見，不急於發言，更不要輕易動怒。
《聖經·雅各書一章10節》

↑ 請沿此虛線整條剪下，寄回給輔導哥哥、姊姊囉！ ↑

§ 換你試試看！你可以怎麼回應呢？

1. 請再看一次上面的漫畫，如果小白想要表達自己的情緒，以下哪句最適當，請把它圈起來：
A：欸.....那個.....已經過很久了，請問手機可以還我了嗎？
B：因為我想回家，你卻食言不還我手機，我覺得很困擾。
C：你佔用我的手機這麼久，很討厭耶！以後不借給你了啦！

2. 請將以下的情境回應寫成我訊息。

「班上的同學婷婷常常跟小玉借東西，可是婷婷每次一借都很久，讓小玉覺得很不方便，今天婷婷又要跟她借漫畫書，這次小玉決定要向婷婷說.....」

3. 你比較常使用什麼樣的情緒表達方式？有哪些部份可以更合適的呢？

Tenth Letter

情緒好好說



寄件人郵遞區號



收件人郵遞區號



送來新訊息！

的心情塗鴉牆：

↑ 請沿此虛線折好，黏貼妥當並寫明信片後，即可寄給雙語營學生。↑