



萬聖節面具下的你， 還記得真實的自己嗎？

南瓜燈、糖果、鬼怪，一年一度的萬聖節來啦！在這個充滿詭譎氣氛的節日，最有趣的莫過於戴上各種面具，扮成另一個角色，在面具的保護下盡情釋放平日隱藏的另一面。

在華人社會裡，我們從小就被教導要「克制情緒，不要任意表達」，以免破壞人際關係的和諧，背後的原因可能是怕關係破裂、怕場面尷尬、怕影響利害關係，或者單純是因為不習慣表達，就連展現開心、興奮等正面情緒時，也會擔心是不是會太像炫耀，或者需要顧慮到別人的感受等。壓抑情緒雖然在有些時候確實保護了人際關係，但時間一久，也容易對身心造成不良影響，可能造成人際疏離或孤寂感，就像水庫終於耐不住水壓而潰堤，最後導致山洪爆發。

但是，保全人際關係與表達自己之間，其實不是非黑即白，在兩個極端的中間其實還有一片廣大的灰色地帶，因為情緒表達有許多形態，端看你表達什麼、對誰表達，以及如何表達，有時候雖然目標一樣，但方法不同，結果就可能不同。因此，或許過去我們要討論的並不是「要表達情緒還是要壓抑情緒？」，而是「在什麼時間、什麼狀況、對誰，因此選擇表達或壓抑情緒？」

不過，要勇敢地脫下面具，真實地表達自己，確實需要練習，雖然剛開始會有點生疏，但只要持續練習，就能越來越上手。這裡提供幾個方法，幫助你與情緒和平共處，並建立更真誠的人際關係。



1. 建立情緒的安全出口

首先，你需要為自己的情緒找到一個安全出口，可以是日記本、畫布，甚至是運動場，當你感到難過、生氣或焦慮時，試著把這些情緒宣洩出來，就像情緒大掃除，當你學會獨自面對和處理情緒，也就能更自在地將情緒帶入與他人的互動中。



2. 練習「我訊息」：溫和表達，減少衝突

直接說出「你為什麼那麼自私？」、「你講話真的很傷人！」，通常會讓對方感到被指責，導致衝突升級。這時候，你可以試著使用「我訊息」（I-message）來表達。

- 與其說：「你每次都遲到，真的很沒時間觀念！」
 - 不如說：「當你遲到時，我會覺得不被尊重，這讓我感到很焦慮。」
- 「我訊息」的公式很簡單：當……時（對方行為），我覺得……（自己的感受），因為……（原因/需求）。透過這樣的表達，你可以清楚地傳達內心感受，同時也讓對方理解你的需求，而非單純的抱怨或指責。

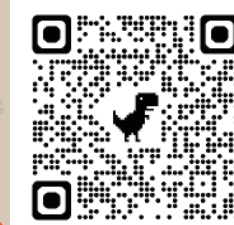


3. 找對人，說對話：建立信任圈

研究顯示，我們是否願意表達情緒，大部分取決於與對方的「關係品質」，所以我們可以從信任且關係緊密的人開始，並且從分享小的、無傷大雅的情緒開始，慢慢練習。當你發現對方願意接納你的情緒，不批判也不否定，你就會更有勇氣，也更相信表達情緒並非一件危險的事。



如果你想更深入地探索自己在人際關係裡的互動模式，並且一起學習更多人際技巧，歡迎你一起來參加本學期《動物森友會》人際關係探索團體！



報名連結



勤益諮輔

