



## 情緒在乎於溝通與表達

每當有負面情緒時，你會如何讓情緒釋放？  
或者你的答案是「看電影、睡覺、做運動、狂食……」  
但偏偏有一點，很管用但大多數人都不會做或不懂得如何做，那就是：  
「講出來」。

孩子不開心時，我們會說：「寶貝別哭，有什麼事和我講」。

工作中壓力大感到焦慮，朋友會安慰：「沒什麼大不了，我陪你聊聊天」；

夫妻間出現矛盾，好的解決方式也是：「不要放在心上，我們好好溝通一下。」

「講出來」三個字，雖然簡單，卻很有效，因為它可以：

釋放情緒；  
讓別人理解自己；  
讓自己產生被理解被支援的感受；  
修復關係，重建信心……



根據《教孩子跟情緒做朋友》作者 Dr. Daniel J. Siegel 的分享中，當我們能用詞語和句子準確地表達當時的情緒，可以分散我們的注意力，以及讓心情平靜下來。

然而，為什麼不是所有人都能把痛苦的內心與壞情緒說出來？其中有三大原因，我們理解：

第一，壓抑情緒的訓練 - 華人的社會總認為有負面情緒是不應該的，故此從細被訓練成壓抑情緒，例如我們家長會對孩子說：「不要哭，好小事的」、「少少問題，哭什麼呢？」、「不准哭，收聲！」等語句語言句子導致孩子從細已經抗拒負面情緒，但情緒是沒有分好與壞，而當刻表達的情緒是孩子真真切切當刻的感受，心理學家弗洛伊德說過：「未被表達的情緒永遠都不會消失，它們只是被活埋了，有朝一日會以更醜惡的方式爆發出來。故此我們要讓孩子從小學習擁抱情緒，學會與情緒溝通；

第二，情緒的表達方式 - 大部份人當有負面情緒時，我們總把焦點放在發洩情緒上，例如「你知不知我很髒」、「我現在很不滿意」、「我對你感到失望」等字句，但這些表達的方式往往只讓對方感到難受，最大的缺點是對方只知道你有負面情緒，而不知道你負面情緒背後的原因，所以何謂有效的表達方式關鍵在於我們能否讓對方知道我有什麼感受和我自己感受背後的原因，所以多善用「我感到

……，因為……」這些字句，慢慢協助我們提升表達情緒的語言能力；

第三，擔憂說出來的不確定性 - 當一個人從小被滿有規條、指責、批評和限制的氛圍長大，大部份兒童都會害怕表達自己的情感，因而否定或壓抑自己的感受，所以我們能否為孩子提供一個開放、包容和輕鬆的空間，讓他們可以暢所欲言地表達自己的感受，這是培育孩子自我表達的基石，所以作為家長，我們能否從小讓孩子感受到同理心，讓孩子感受到被理解有共鳴十分重要。



未來的世界變幻莫測，同樣我們的情緒也因為世界的變化而有所影響，從小培育與情緒溝通就變得十分重要，鼓勵大家從今天開始有效地表達情緒，讓對方感受到的不再是發洩，而是同理。

各位加油 辰民爸爸