

## 一、選溝通敘事力（阿德勒教你正向能量說話術）

當越來越接近社會便更加明白「溝通」的重要性，尤其在遇見形形色色的人之後，也從別人身上體驗過令人不敢恭維的說話方式，以此為借鏡提醒自己千萬別成為那樣的人。曾經在另一本書看過一句話：時常以「我」作為開頭的人通常個性都比較急躁。從此我便會避免自己講出以「我」開頭的句子。但《阿德勒教你正能量說話術》則是告訴你，請以「我」開頭讓別人了解你的情緒，別任何事總是第一個責怪他人，我們總是希望別人能與自己有心電感應，憧憬不說對方也能懂你的那種默契，但事實上這只會增加他人的壓力與自己期望落空後的失望，用「你這麼做，讓我感覺……」的形式好好向對方解釋你的想法，減少猜忌，這才是健康正向的溝通方式。一開始閱讀《阿德勒》時，這兩種道理曾令我感到混亂，似乎是兩個矛盾的說法。後來才明白，其實它們並不相斥，只是用在不同的情境罷了。因為溝通是一個博大精深的課題，當別人在說話時，我們應該以同理心去理解對方的想法，而非急著以「我」來打斷對方或是急於反駁。當你渴望被理解或是對他人有所要求時，則以「我」來清楚闡述自己的想法，不在他人身上強加期望，而是要求自己好好地表達。言語是人類重要的溝通橋樑，我們無可避免地生活在與他人對話的日常之中。人與人因此會生出嫌隙、不滿與批評。閱讀這本書，我更明白「接受對方」以及「同理心」的重要。當想發表任何與對方相左的意見時，我們不能夠一味反駁他人，而是以尊重及接受為基礎，過濾情緒後冷靜地表達自己。太多人因為害怕衝突而習慣壓抑自己的想法，但書會告訴你，別擔心爭執，而是應該使用正確的說話方式，能讓溝通的過程更加順利。