

五、選溝通敘事力（阿德勒教你正向能量說話術）

我認為人際關係是我人生當中很重要，也是最難的一項課題。尤其是面對較陌生的人會感到緊張，而說話字數也會隨之減少。所以我閱讀「阿德勒教你正能量說話術」這本書，希望對我能有所幫助。

以下是我整理出書中內容所提到的關鍵，第一：不要被情緒控制自己，接受它並找會主控權。第二：平等對話，不要使用評價他人的字句或口氣。第三：靜下心傾聽對方想法，並同理對方感受。第四：說明原因或事件時，清楚表達不要迂迴。第五，拒絕或犯錯時，不緊張或是責怪，而是提出解決方式。這五點我都很認同，使用這五個技巧能達到有效的溝通。

不過我覺得有些地方過於誇大，像是書中說的「只要透過溝通任何難事都能迎刃而解」。我也覺得書中提到的有些技巧比較理想化，例如傾聽對方說話時候記筆記。還有減少負能量與不被情緒影響，都是偏向心靈層面，不是看完書本就能達成。但我覺得本書還是很值得一看的，因為書中提到許多實用的說話技巧，也有舉出大量的例子提供參考。而書本的字數不會很多，以及標示出重點，也有插圖輔助，對於忙碌的現代人來說不會有太大的負擔。書中最後也推薦讀者其它相關的書籍，讓讀者能更好的提升自己。

人際關係一直都是人類很重要的課題，也必須靠自己摸索與經營，而透過本書讓我了解更多說話的技巧，也能幫助我提升人際關係的相處。