發行人：江明泱
主　編：楊惠如、郭家如
編　輯：林容葵、郭芳蘋

輔導心天堂

層層溝通 化解冰山

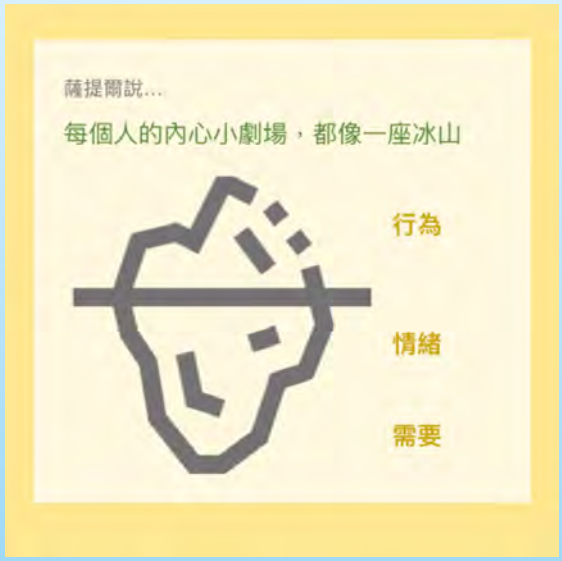
新北市立鶯歌國民中學輔導處 編印

出版日期：112年5月17日
期數：第九十九期
校址：鶯歌區尖山埔路108號
電話：02-26701461

我家有刺蝟！好難溝通怎麼辦？薩提爾的溝通練習一

文 / 雞湯來了 蕭子喬 https://reurl.cc/5Me37V

透視刺蝟的內心小劇場



我們常因為想很多、擔心、孤單、害怕、希望被理解、期待被擁抱等等內心小劇場而落寞，而武裝自己，如果看不到內心戲就很難脫掉刺蝟外衣，但平常都看不到啊怎麼辦？

薩提爾指出，每個人的內心小劇場，都像一座冰山，平常露出水面、能被看見的，都是外顯的表現，例如指責、討好、打岔、超理智等。但其實水面下的潛藏感受和真實需要體積更大，也才是我們能否攻破這座內心小冰山，進而脫下刺蝟外衣的關鍵。

當我們露出指責、討好、打岔、超理智的行為表現，底下其實是因為有著失望、委屈、無奈...等「情緒」，而這些情緒又是來自更底下渴望被愛、被理解、被支持...等「需要」。藉由內心小冰山的挖掘，能讓彼此擁有「心很靠近」的安全感，挖得越深，就越能了解彼此。當有了安全感，自然也就能卸下刺蝟裝了。

刺蝟為什麼要穿這麼多刺？

刺蝟的外表雖然尖銳多刺，但其實他們是因為有著一顆害怕受傷的心，才武裝起堅硬多刺的外殼。而當一人穿上了刺蝟的外衣，另一人很有可能為了讓自己不被刺傷，而跟著穿上刺謂外衣，好讓彼此能夠「較勁」，不甘示弱。薩提爾把這樣的刺謂外衣，區分為四種「溝通姿態」，有「指責、打岔、討好、超理智」。



這四種都是常見的武裝式溝通，都沒有在溝通時同時看見「你、我、情境」，而且是在不舒服的情緒狀態中開啟溝通，因為想要保護自己，而有了刺蝟的回應；也就是說，想要破解指責、討好、超理智、打岔的刺謂外衣，首先需要先攻破刺謂內心的小劇場！

跟我一起3步驟，用一致型姿態溝通，試著卸下刺蝟裝

1. 在乎自己、情境、對方三個要素：

想一想這件事現在的情況到底是怎樣，有哪些重點受到糾結，或有待討論；並告訴自己在溝通的過程中，我的看法、對方的看法都很重要。

2. 避免習慣性武裝自己，不要穿上刺蝟裝：

深呼吸十秒，告訴自己在這場溝通中，我們不使用攻擊或武裝的方式，盡可能保持心態開放，「互相」表達和討論。

3. 使用冰山概念，破解自己與對方的內心戲：

嘗試挖掘彼此心中：水面下的的冰山長什麼樣子？有著什麼樣的情緒？有著什麼樣的需求？通常當彼此都能挖掘出「需求」，也能「互相」坦誠相見時，理解與有效溝通的契機就誕生了。





情緒冰山到底怎麼一回事？— 薩提爾的溝通練習二

來源：網路 https://pse.is/4x49hk　文 / 雞湯來了 蔡季葦　2022-07-20 更新

跟著探索冰山的首部曲，我們學到了人們在溝通中的姿態，及如何了解彼此內心的冰山。但是，冰山到底是怎麼一回事呢？真的可以用在生活中嗎？現在就跟著以下文章一起挖掘冰山的面貌！還記得幾年前很流行「打電話給家人說我愛你」的活動嗎？在youtube上，我們可以搜尋到許多人打電話給父母說「我愛你」的反應。現在，我們就透過小短片，來看看親子間的冰山吧，請看VCR! 青少年孩子的「我愛你」https://youtu.be/RJkDnQPKVFc

「我愛你」這句話到了家人面前，已經夾雜了太多的故事與情緒，因為經歷了越多、傷痛越多、遺憾越多，愛就更難說出口...看完影片我們可以發現，告白的孩子們和被告白的父母親都有許多不同的「反應」。孩子們說「我愛你」當下的反應是什麼呢？ 有的害羞、有的尷尬、有的傻笑、有的哭泣；而家人聽到「我愛你」當下的反應又是什麼呢？有的正面回應、有的打哈哈過去、有的驚嚇，以為發生了什麼事了！同樣一句「我愛你」，每個人說出來時的反應不同、心情不同，造成這些不同的原因也不一樣，其實這就是冰山的樣子，說「我愛你」只是外在的行為，在這個行為底下埋藏著的是不一樣的情緒和故事。

冰山水面上是我們肉眼可以直接看見的「表面行為」；冰山水面下是我們無法直接看見的，包含做出這個行為的「姿態與反應」、「內心的情緒與感官的感受」、「產生情緒與感受的原因」以及最深層的「內心渴望與需要」。

透過冰山的概念，我們可以一層一層的去了解自己的內在情緒與想法，但他人的冰山仍需要透過「對話」才能夠真正的了解，而不能只用猜測的。因此，親子之間的對話就顯得更重要了。透過「溝通姿態」可以幫助我們覺察刺蝟脫下外殼後的真實心情，透過「探索冰山」可以幫助我們更了解自己的內在情緒，接下來，我們要透過「冰山的對話」，來練習如何探索對方的冰山。

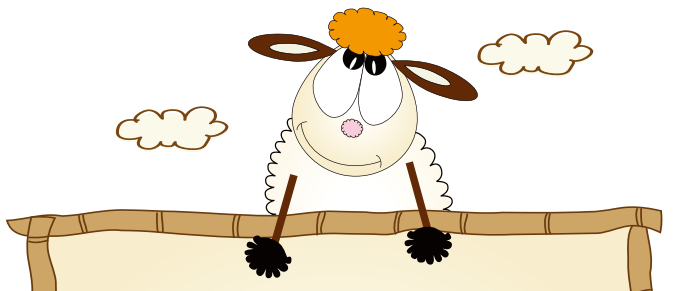




冰山的對話練習四大重點

透過冰山的對話練習，親子間的對話可以有更多的連結跟理解，較能夠避免產生誤會。其實，冰山對話不限於親子之間，也可以應用在伴侶相處與人際溝通上！

不過，冰山的對話方式也不見得一用就見效，因為我們沒辦法在一開始就完全掌握冰山對話的重點，但是透過日常的對話練習，我們可以逐漸累積親子 / 家人間的信任感、連結感，慢慢地，家人間的關係就可以更加靠近！



測測看
你怎麼跟別人溝通？
10種「臺灣人版」
薩提爾溝通類型大解析！

HTTPS://CHICKENSOUPFAMILY.COM/2022/12/12/TAIWAN-SATAIR/

2022-12-12

重點1 問問題

問問題的重點在於探索問題的成因及細節，以了解事件的脈絡。

重點 1：問問題

保持對一個人的好奇心是探索冰山的重要關鍵，在冰山的對話中，必須透過詢問問題來建立連結。



重點2 給予回饋

當孩子願意回答我們的問題時，可以重述他/她的話，核對事實，也能透過表達自己的感受來同理孩子的心情。

重點 2：給予回饋

重述他/她的話，核對事實，也能表達自己的心情來同理孩子。



重點3 探索冰山

若此時孩子有新的情緒產生，也能慢慢引導孩子抒發情緒，進而思考為什麼會有這樣的感覺。

重點 3：探索冰山

當孩子願意繼續和我們對話時，可以逐漸向冰山下探索，詢問他的感受、情緒以及背後的原因。



重點4 解決問題

當我們與孩子已經彼此了解，且情緒穩定時，就可以來解決一開始的問題，可以依著孩子的年齡與情況調整。

重點 4：解決問題

依著孩子的年齡與情況調整引導的方式，找到彼此都能接受的解決辦法。

