

你心裡有沒有一個結？
你會不會想要回到過去做個不一樣的選擇？
你有沒有幻想過平行時空下你們還在一起的樣子？
假如你有時光機，你願意說出那些深藏心底的話嗎？

小如性格活潑外放同時又非常細膩敏感，每當她情緒上來的時候總能在朋友圈裡引發不小的波瀾，一開始朋友們都不太習慣她的表達方式，甚至想要和她保持距離，但小如總會堅持大家當下把話說開把情緒表達出來，幾次“鬧”下來大家才發現再理性的人也是有情緒的，在關係的強風暴中根本無法理智地置身事外，於是大家開始談論各自的情緒和想法，有趣的是無論大家起初的情緒是生氣還是委屈，聊著聊著就會變成惺惺相惜的溫馨場景，而這時小如總會做一個招牌式的總結——“我們的關係又升華了！”對朋友們而言，這種“激烈”的互動方式雖然陌生，卻也是新的體驗，大家在這個過程中確實收穫了真摯而熱烈的情誼，並且逐漸意識到爭執、衝突這些原本自己極力避免的關係元素並不完全是破壞性的，如果處理得宜反而能成為關係裡重要的粘合劑，當然前提是大家都有面對衝突的勇氣和修復關係的意願。

【衝突的迷思與本質】

人際衝突通常在彼此的需求或價值觀不一致的情況下發生，人與人之間的差異本是稀鬆平常的事，但隨著關係的深入彼此間依賴程度的增加，差異所帶來的矛盾會變得突出，如果處理差異時態度強硬、情緒激動、溝通不暢可能就會引發人際衝突。衝突可以說是人際互動中的一部份，本身並無對錯之分，也很難完全避免，雖然衝突的發生常伴隨不同程度的破壞性，但所謂不破不立，衝突也為關係的活化和調整創造了機會。

關係中有很多的瞬間，我們可以做不同的反應，有一些反應發自真心非常直接，有一些則加以掩飾，但無論作何反應我們都是用自己熟悉的方法，也期望達成最理想的結果。有時候隱藏真心好像比較容易，因為即使最後失望難過也不會被人發現，只是那份隱形的疼痛、受傷的感覺依然真實。雖然不說的當下好像比較輕鬆，但沒有解開的疙瘩還是橫在那裡，也許未來的我們會後悔，會夢想回到過去做一個不一

樣的選擇，對那些不一樣的可能性總是充滿想象與憧憬，但事實上平行時空下我們所做的不同選擇都還是自己的選擇，我們多少都知道自己內心的聲音，只是願不願意習不習慣害不害怕把它說出來？要坦誠自己的感受、面對可能的衝突著實不易，但若你鼓起勇氣想要冒險一試，我倒是有的一些因應衝突的策略供你參考。

【衝突因應四步驟】

1. 釐清自己的處境、想法、感受和需要，並設定個人的溝通目標，可以是表達情緒、表達個人不同的意見、指出對方的錯誤希望對方改正、堅持個人的立場或其它，但要記得溝通的最終目標在於了解彼此的想法和期待，尋求建設性的互動方式。
2. 開啟對話時首先要表明自己對處理問題、修復關係的積極態度，然後同理地表達你對對方處境、想法、感受及需要的瞭解，並用心傾聽對方的回應。
3. 以溫和的語、尊重的態度，讓對方瞭解他的行為對你造成的影響，使用第一人稱敘述個人的意見、看法及感受。
4. 明確地說出你的需要和要求，並與對方協商彼此都能接受的解決辦法，表達同理、正向的期待激發對方合作與調整的意願。

除了以上四步之外，還要多留意自己在溝通時的身體語言，包括適當的視線接觸、開放的身體姿勢、溫和語氣聲調，避免用食指指著對方等手勢，盡量讓對方有被尊重和重視的感覺。情緒很滿的時候還要注意這些或許有些強人所難，那就把這些技巧暫且放一放，想一想你的初衷吧，你的感覺有多強烈？你有多在乎對方？你有多在意這段關係？如果錯過這個契機，類似的事情會不會一直累積？這份感情會在沉默、猜測與惴惴不安的累積中成長還是衰頹？若你主動打破僵局，釋放出靠近對方、修復關係的善意就能為彼此創造一個機會，你願意試一試嗎？

我們都想過無悔的人生，有時候無悔不過是不讓自己後悔，不讓自己後悔並不需要穿越時空，這個當下你就可以做，做你想做的，說你想說的，就是無悔人生的開始。你知道你想要什麼嗎？你知道你心裡的感觉嗎？你知道你最想對他說的話嗎？試試看，既尊重他人也關愛自己，做自己的時光機，在每一個當下為自己做最真心的決定！