

情緒控制不住怎麼辦？試試用“我訊息”來表達

撰文／朱浚溢

情侶常常約會，難免遲到，有時候我們可能會回應：“你這個大笨蛋，怎麼又遲到了！”往往這麼簡單的一句回應，就足以破壞一天約會的好心情，代價很大！但這句話的背後，其實真正代表的意思是“我好想早點看到你，我擔心你”，只是一不小心就被用生氣的方式罵了出來。我們還可以怎麼表達生氣與說出真正感受，而不被情緒所控制，來避免對關係的損害呢？

“我訊息”在這時候就是一個可以幫助溝通的小工具。“我訊息”顧名思義就是：以我為中心的資訊，讓他人知道我們的感受，但不做人身攻擊或批評。這個“我”不是自我中心的我，而是“我的感受”的我。在和伴侶相處的過程中，讓對方知道“我”的想法是要持續的，也要清楚表達的。傳達“我為中心的資訊”有三個步驟：

(1) 描述狀況（當……）

首先，我們只描述引發問題的情況或行為，以及事情發生的經過。對於時間地點你聽到的、你看到的要明確，而且一次只談一種情況或行為。例如：“當你這次遲到……”而不是說“你每次都遲到……”。避免謾罵、指責和控訴，並且設法避免使用“你”這個字眼，而是建議使用“當……”來敘述發生的狀況。

(2) 我的感覺（我覺得……）

接著是我們描述當這些情況或行為發生時，我們的感受為何。例如：“當我聽到你說你不願意來參加我組織的社團聚會時，我感覺到很難過，因為我也好希望你可以認識我社團的朋友們。”有哪些感受可以使用？正向的情緒像是快樂、高興、榮幸，或是負向情緒，像是生氣、擔心、害怕、尷尬、煩躁、慌張、難過、不公平等等都是可以使用的情緒，盡量避免使用可能在“暗示或影射”對方行為的形容詞，像是被動式的形容詞。例如：我感覺被忽略，我感覺被虐待，我感覺被拒絕，我覺得被拋棄，我覺得被利用。這些使用的方法會讓對方覺得被責怪，要盡量避免。

不一定要在負向情緒出現時才使用“我訊息”，善用正向的情緒也可以正增強對方的行為。例如：“當你剛剛抱著我的時候，我感覺很溫暖，因為我有被你保護的感覺”或者“當你很熱情的跟我朋友聊天時，我感覺很高興，因為我男友把我看重的朋友也照顧得很好”。

這些都可以幫助感情加溫唷！

(3) 說出為什麼“我”會有這樣的感覺（因為……）

最後一步，需要解釋為何我們會有如此的感受。例如：“當我聽到你說不允許我跟這些人出去玩時，我覺得很難過，因為我有時候也會想跟他們多相處一點。”要記得的是，不要以“你”的立場出發，要以“我”的立場出發。一個不是很好的“我訊息”例子：“當我看到你在旁邊跑來跑去，我感覺很煩，因為你都不聽我的話，安靜陪我念書。”這個例子把原因怪罪到“你”的身上，就不是“我訊息”囉！可以改成“當我看到你在旁邊跑來跑去，我感覺很煩，因為我會擔心沒辦法及時完成作業”。這個例子把“我”煩躁的原因用第一人稱的立場的擔心說出來，就比較不會那麼銳利。

其實除了在強烈的情緒找上我們的時候可以運用“我訊息”，在其他的情境中也可以多多運用。例如：

(1) 用“我訊息”來直接地表達自己的想法

情侶相處當中，常常會有需要做選擇的時刻，例如，晚餐要吃些什麼？今天要去哪裡約會？今天該看哪部電影？而當對方若說出“我不知道”、“都可以”的時候，會不會覺得對方怎麼每次都這麼沒有主見？這時候可以嘗試使用較清楚簡短且肯定的句子來表達自己的看法，例如：“我覺得去看電影，你覺得怎麼樣？”後面加上讓對方可以做回應的問句，也不會讓自己覺得都是自己在做決定。若真的沒想法，也可以提出任何一兩個意見，讓對方也可以做選擇，這樣給對方的感覺也會有些不同！

(2) 用“我訊息”來練習解讀他人及表達自身情緒感受的能力

我們的另一半絕對不是讀心術高手！因此要常常說出自己的感受，要不然對方永遠不會知道我們真正的感受，好好地利用“我訊息”，可以幫助我們說出我們的感受。除了正確的“說”，也要練習去解讀他人表達的方式，其努力方向應為如何觀察瞭解他人，及如何傳達個人的情緒感受。觀察對方的習慣，配上適度的“我訊息”，再加上確認自己所感受到的有沒有錯誤，都是可以增進情侶間溝通的方式！

看完這篇文章，趕緊拿起電話試試給你的另一半發條“我訊息”的LINE吧！