



## 分享故事：脾氣來了，福氣就沒有了！



在生活中，有時我們在溝通時會不自覺地用一些『否定式』、『命令式』、或『上對下』的說話方式。例如：『你錯了，你錯了，話不能這麼說。』或是『唉呀，跟你說過多少次了，你這樣做不行啦。你怎麼那麼笨，跟你講你都不聽……』

一般來說，人都不喜歡『被批評、被否定』。但是，有時我們在言談間卻不知不覺地流露出『自我中心主義』和『優越感』，覺得自己都是對的，別人都是錯的。可是，有句話說：『強勢的建議，是一種攻擊』。有時，即使我們說話的出發點是良善的、是好意的，但如果講話的口氣太強勢、太不注意到對方的感受，則對方聽起來，就會像是一種攻擊一樣，很不舒服。

所以，有時候我們的心中會有一種慨嘆：「你知道嗎？其實，我滿贊同你的想法，但我很不喜歡你『講話的口氣』。」「其實，我滿同意你的見解，但我很不喜歡你『講話的態度』。」

有時，我們會說：「我這個人很理性啊，你看，我的門都是開的，大家隨時都可以進來和我溝通啊。」可是，如果『我們的門是開的，心卻是關的』，又有什麼用呢？

因此，在溝通時，必須注意到對方的感受，畢竟每個人都有『自我尊嚴感的需求』，每個人都希望被肯定、被讚美、被認同、被附和，而不喜歡被否定、被輕視。

所以，即使雙方意見不同，但必須做到『異中求同、圓融溝通』，『有話照說，但口氣要委婉許多』。中國人造字很有意思，想想『我』這個字，是哪兩個字的組合呢？是『手』和『戈』。『我』字，竟然就是「每個人手上都拿著刀劍、武器」。

所以每個人都常做「自我防衛」，來保護自己。但是，在溝通時，人除了防衛自己之外，也要站在別人的立場來想。善用「同理心」，也學習控制自己的『舌頭』。在適當的時候，說出一句漂亮的話；也在必要的時候，及時打住一句不該說的話。

因此，我們必須學習，『不要急著說、不要搶著說，而是要想著說』，絕對不要『逞口舌之快』而後悔，因為說話是沒有『橡皮擦』、沒有『立可白』的，不能再把話擦掉呀！

**※省思：一句貼心的感謝或善意的微笑都能為他人與自己帶來幸福的喜悅感。**

### 本週聯絡事項：



1. 6/5(五)為英語歌唱比賽，請同學們回家記得多做練習唷。
2. 本週發回採訪小書，再請爸爸媽媽們給予孩子回饋與鼓勵，下週一收回展示。
3. 下週請繳交社會科的記帳表。
4. 近期開始練習國語或數學學力檢測卷，提醒大家不會的題目要問清楚。國語科請多閱讀課外讀物；數學科請複習五上到目前教的基本概念，熟悉相關題型。
5. 愛麗絲密室逃脫活動錄取同學將於5/22(五)第一節參加，其餘未參加同學一同至圖書館進行閱讀。
6. 提醒同學們每天都要養成整理書包的好習慣，不需要的書籍不用帶回家，避免書包太重；老師發下的資料好好保存，整理乾淨。

### 親師小語：



★和同學互動時，說話應溫和且明確，勿帶有語助詞才不會引起誤會紛爭。



### ◎勵志小語：

不經一番寒徹骨，焉得梅花撲鼻香？

雅菁老師 109.05.15

❤ 家長簽名：