

时势顺逆之心安集：爱要说出口

志雄叔跟阿伟父子俩关系非常好

这天晚上，父子俩在吃晚饭

阿伟呀，楼下开了家新茶楼

咱们明天去试一下吧？

嗯……

其实阿伟也不想扫兴

可是明天他约了朋友去游行

又去参加游行？

上星期不就已经去了吗？

我只是想去表达……

表达甚么呀

你就不能不去吗？

当心出事呀！

怎么老是让我担心！

你不懂！

结果阿伟饭还没吃完就进了房间

留下志雄叔一个人坐在饭厅

既生气也担心

专家有话儿

沟通是双向的

双方的回应也会影响对方的想法

有时候，我们可能会忽略对方说话背后的意思

譬如阿伟说自己会去游行

交代自己的去向

本来就代表他信任和尊重他爸爸

志雄叔本意是担心阿伟的安全

可是因为改变不了阿伟的想法而生气

阿伟觉得自己不被尊重而走进房间

这个举动也让志雄叔觉得自己被拒绝

处理贴士

冷静情绪

面对这些情况

我们一定要情绪平静

才可以有效沟通

我们可以深呼吸

或者喝点水

让自己冷静一下

为免冲突升级

我们可以暂停对话或者离开

但切记要先告诉对方，比如

爸，咱们都累了

要不明天再谈吧

有效沟通

沟通的时候应该互相尊重

不要羞辱

也不要骂或者埋怨对方

即使最后没办法达成共识

要接纳大家有不同的想法

换其他方式表达关心

如果同类情境再发生一次

不知道志雄叔跟阿伟会怎么做呢？

又去参加游行？

上星期不就已经去了吗？

我只是想去表达……

很危险的

爸，不用担心

我会小心的

志雄叔先来个深呼吸

好吧，那你自己注意安全

明晚我熬你最喜欢的西红柿汤等你

太好了！我要喝三碗！

专家提示

其实和子女沟通

我们可以留意

说话时保持冷静

尊重对方

接纳对方有不同的想法

用其他方式表达关心