





並且若是你有注意到的話，不論是自己或是伴侶，其實除了伴侶的面具之外，我們也都隨身攜帶好多張面具時時替換，只是有些面具輕鬆戴上；有些卻是戴著難受。因此難免在角色變換的過程中，出現失誤、感到疲憊。以至於來到最親近的人面前時，可能已經沒有更多的力氣扮演出合宜的反應，此時可能只是想要尋求溫暖的陪伴而已。



## 溝通情境檢核

雖然對於「如何被陪伴？」也存在個體差異，但這正是伴侶間可以溝通、對話，讓彼此的「伴侶」面具可以增加更多資訊、促進互動品質的大好機會。

而溝通對話的過程該如何順利地討論？可以從三個面向進行初步的評估：

### 1. 自我準備：

- 我是否清楚我想要被理解的重點是什麼？
- 我是否能夠明確舉出實例？
- 我是否能夠接受對方的反應不如我預期？
- 我是否能夠在無法再談下去時，中斷談話而不讓關係惡化？

### 2. 對方狀態：

- 他現在的心情是否適合溝通？
- 他現在的狀態是否感到疲倦？
- 他以前是否有進行過類似的對話？當時的效果好嗎？
- 他能否理解溝通並非指責他做的不好？

### 3. 情境條件：

- 這個環境是否能夠讓兩個人好好思考？
- 這個環境能否讓兩個人自在地表達？
- 這個環境是否有辦法區隔空間，讓彼此可以中場冷靜一下？

如果以上的評估都能夠選「是」的話，相信會是個好的開始。但若是有些選項仍有調整的空間，那麼或許不急著此刻馬上討論，如果有更充分的預備，也會讓你們溝通的品質更加分。

倘若你仍期待能有專業人員協助你們一起討論，客製化的安排屬於你們的溝通情境的話，你可以撥打 02-23567262，創予管顧的員工協助方案將提供你說明困擾的機會，提供專業的建議，協助解決你的困擾。

撰文 / 張智傑 諮商心理師