

交談的奧秘

有些人說話容易引起人誤會或得罪人，有些人談話總是不著邊際，無法藉由交談與人深交，究竟是怎麼一回事呢？



親子溝通也需要學習(洪秀鳳／攝)

只要有正常發聲器的人，每天都免不了要與人交談。雖然說話每個人都會，但要把它說得好，說得能傳達內意思的並不多。有些人說話容易引起人誤會、得罪人，有些人與人談話總是不著邊際，無法藉由交談與人深交，究竟是怎麼回事呢？這看似簡單的對話，實際上含著複雜的過程在內，一般人不注意，還不知道呢！以下分析一個交談過程蘊涵了那些成份：

過程很複雜

1. 感官：首先，當對方向你說一句話時，說話的語調、神情、姿勢、你與對方說話時的距離、甚至對方身上所散發出來的氣味，對“交談”一事都可能有不同的結果。

2. 解釋：與人交談時，會對感官作一番解釋，例如：對於一個和我們談話靠得很近的人，我們可能會對這種現象作這樣的解釋：“這入很想跟我親近。”也可能做這樣的解釋：“這入可能有什麼企圖。”而不同的解釋就會造成不同的結果。

3. 感受：作完了解釋之後，便會有個感受，以上述為例，作了“這入很想跟我親近”這樣解釋的人，他的感受必定是好的；而作“這入可能有什麼企圖”這樣解釋的人，他的感受一定不好。也因此，又影响了下一個談話成份的不同。

4. 對感受的感受：有了感受之後，自己會對這個感受有一個感受，再舉上述的例子，甲乙二人可能同樣對“這入可能有什麼企圖”這個解釋的感受都不好，而甲可能對這個不好的感受產生了“我怎麼這麼糟糕，竟然會有這種感覺”的感受；而乙則可能對這個不好的感受覺得“沒什麼大不了的，如果不是因為有企圖，又為什麼要和我靠這麼近。”因著對感受的感受之不同，便會有以下不同的應對方法。

5. 應對方法：在 Virginia M. Satir 所著的“如何接觸”和“家庭如何塑造人”中，提了五種不同的應對方式：

① 討好方式：這樣的人是處處想要討好人，即所謂的“鄉愿”，一個人若只專注在如何討好人，他是無法以交談來表達他內心真正的感受的。

② 責備方式：這樣的人，總是把過錯推到別人身上，以掩飾自己的過錯，而責備人會引起對方的害怕，他是無法藉由交談來贏得友誼的。

③ 超理智方式：又稱“電腦方式”，因為這樣的人就像電腦一樣對事情做各樣的分析，跳出事情，而不摻雜感情成份，也沒有情緒反應。

④ 打岔方式：這樣的人，說話總是不著邊際，抓不住重點，無法和他談真正想談的事，其結果，只是在追求笑鬧罷了。

⑤ 一致方式：這樣的人會去聽自己內心的感覺，願意把自己的感受表達出來，一個開放內心世界的人。

6. 說的約束：當我們想說一句話時，未必真能如願地說出來，從小我們便受了很多約束，特別是在說話方面，什麼是可說的，什麼是不可說的，我這樣說會不會得罪人？會不會顯得不禮貌？



農特產品總站

家鄉的口味 全新的組合

營業時間：周一至周五8:00~17:30 周六8:00~15:00 星期例假日9:00~15:00

- 購滿2,000元送貨到家 ● 服務電話(02)362-8148 / 363-4055 仲小姐 台北市溫州街14號
- 代辦組合式精緻禮盒 ● “豐年社之友”另有優待〈台北市專人送貨，其他縣市貨運專送。〉

產品名稱	出品單位	價格	產品說明
● 鄉間小路果汁系列 柳橙汁 楊桃汁 蕃茄汁 芒果汁	中寮鄉農會 楠西鄉農會 玉井鄉農會 玉井鄉農會 大內鄉農會	每罐15元 / 每打180元 每罐16元 / 每打192元 每罐13元 / 每打156元 每罐15元 / 每打180元 每罐20元 / 每打240元	250cc 100%純果汁 250cc 100%純果汁 250cc 100%純果汁 250cc 30% 250cc 50%
鄉間小路金柑	青果社宜蘭分社	每包30元	禮盒裝(6包)180元
鄉間小路養生皮蛋	羅東鎮農會	每盒(6粒)40元	禮盒裝(4盒)170元
白木耳汁	下營鄉農會	每罐15元 / 每打180元	250cc有鳳梨、櫻桃、蜂蜜3種口味
雲農花生湯	雲林縣農會	每罐18元 / 每打216元	330g
屏東紅豆湯	屏東縣農會	每罐18元 / 每打216元	350g
海苔高纖維酵母餅乾	台糖公司	每盒25元 / 每打300元	
花蓮香菇	富里鄉農會	特級品半斤430元 優級品半斤350元	1斤850元
花蓮金針	富里鄉農會	每包120元	200g
天鶴茶 青山茶 松柏常青茶	瑞穗鄉農會 南投市農會	半斤(1罐裝)1200元 秋茶1斤盒裝600元 1斤罐裝700元 1斤精包裝2000元 1斤普通包裝1600元	價格依時價而定 冬茶1斤盒裝1000元 1斤罐裝1200元
茶葉枕	名間鄉農會	1500元(1對)	大枕每個重5斤半，附贈小枕1個
調味玉筍	古坑鄉農會	每包25元	
苦茶油	信義鄉農會	禮盒(單瓶裝)700元	600g
● 梅子系列 梅子汁 脆梅	信義鄉農會	禮盒2瓶裝200元 每罐50元	加糖原汁，每瓶600g 250g
● 薏仁產品系列 薏仁糙米粒 薏仁雪花片 薏仁胚芽茶	草屯鎮農會	每包60元 每包70元 每盒150元	500g 300g 10g × 30包
饅精	礁溪鄉農會	每盒1500元	150粒裝
蜂蜜黑棗	大社鄉農會	每盒(230g)30元 (450g)50元	印度棗添加蜂蜜加工製成
蜂蜜蕃茄		每盒(180g)30元	蕃茄添加蜂蜜加工製成
豆奶 米奶	羅東鎮農會	每瓶(250cc)10元 每箱(24瓶裝)200元	
牛奶	苗栗縣農會	每罐(250g)15元 每箱24罐裝)330元	鮮乳、果汁、蘋果、麥芽、草莓 巧克力、咖啡七種口味
肉酥	台糖公司	每罐(200g)113元 每罐(300g)165元	禮盒(2罐裝)226元 禮盒(2罐裝)330元
洛神花蜜餞 蜜洛神花汁 洛神花 洛神茶	台東縣農會	每盒 55元 每瓶(1000cc)110元 每盒(70g)70元 每盒(12包入)80元	
愛玉子	台東縣農會	每盒(8包入)210元	
甜梅	青果社宜蘭分社	每瓶(290g)45元	
百香果汁	大埔鄉農會	每瓶(750g)80元	
蔴竹筍茸 蔴竹脆筍 葉菜片	大埔鄉農會 中國實味公司	每包(300g)40元 每包(300g)40元 每包(280g)130元 /(50g)30元 /(30g)20元	



豐年社之友