

測試你溝通卡關的原因

	題目	得分		總計
1	我很在意他人的眼光，無法自在的過活。	1	0	A
2	我不敢嘗試新事物，害怕不懂、不會。	1	0	
3	我回答別人問題時，常回答：隨便、都可以。	1	0	
4	我會怕自己意見不夠好而不敢表達，常附和別人的意見。	1	0	
5	我對自己的期望高，常因為達不到目標生氣。	1	0	B
6	我是個衝動派，常常沒耐心等待。	1	0	
7	當別人聽不進我說的話時，我會用激烈的情緒或字眼溝通。	1	0	
8	我與人談話時，通常是為了回應我的想法。(大部份都是我在說話)	1	0	
9	當我與他人意見不合時，會自己默默在一旁生氣。	1	0	C
10	我在班上常常不展笑顏，大家都說我臉很臭。	1	0	
11	我常不解為什麼簡單的道理有些人就是不懂，為此常生悶氣。	1	0	
12	大部份時候，我說沒事就是有事，說沒關係就是有關係的意思。	1	0	
13	我總是很專心地聆聽身邊的人在說什麼。	1	0	D
14	我很願意花時間去瞭解朋友。	1	0	
15	我對持不同意見的人仍然尊重他們的意見。	1	0	
16	我通常批評以外，還是會給予建議。建議以外，還是會讚美他人的貢獻。	1	0	

解析

A. 沉默萬歲型

我不想因為一點小事跟朋友翻臉，反正我的想法一定沒有你的重要，還是都聽你的吧！而且一開口必定吵架，吵架的結果就是當不成朋友，多說多錯，寧願選擇沉默放在心裡

 迷思：溝通等於吵架、吵架等於破壞友情

 口頭禪：隨便、都可以、OK 啦

 打破迷思：溝通不等同於吵架，吵架是大聲說出互相傷害的話，目的是為了要贏過對方，但溝通的目的是為了能讓彼此了解心中的想法，過程中難免因為心急，會出現激動、說話大聲的現象，如果這時候選擇選擇閉口不說，或許會錯失一次了解彼此的好機會。

B. 先發制人型

我是認真想過後才覺得我的想法比較好，以我對你的認識，你的方法一定會有問題，反正你每次都這樣，我是好心提醒耶！況且直接講也比較不需要浪費彼此討論的時間，你說是不是？

 迷思：溝通就是要讓對方接受我說的

 口頭禪：不對吧、你每次都....、應該要.....

 打破迷思：溝通不是一味的讓對方聽我說話，也不是腦補對方的話替他說出來，溝通是你來我往雙向的關係，除了表達自己的想法，也不要忘記傾聽對方說話。「一味的要對方接受」的溝通模式，得到的結果不會是共識，而是不甘願的接受或是放棄溝通。

C. 情緒暗示型

都擺臭臉給你看了，難道還不懂我的意思嗎？真的是很受不了，這麼難溝通，是還要我說什麼？說再多你也不會懂，算了，還是找別人訴苦去（用力甩門走人.....）。

 迷思：有誠意的溝通不用嘴巴說，看表情行為就應該要知道我在想什麼（不切實際的期待）

 口頭禪：沒事啦、算了、嗯

 打破迷思：溝通並不是一種讀心術的交流，很多人會認為，對方如果在乎我，應該一個表情或動作，就可以知道我在想什麼，讀得懂是應該，讀不懂就是難溝通。但「暗示」不但很容易錯誤解讀想法，也常常會讓對方滿頭問號，既無法達成溝通效果，也很容易造成彼此在溝通上的挫折感。

D. 有效溝通型

哇~ 看來在人際關係相處上，你十分得心應手喔!請繼續保持喔~^^

做為一個有效的溝通者，最重要的一點，就是能夠做到「聽」的功夫。不僅是要善於聆聽人們在說什麼，也要能夠洞察分辨人們沒有說的話，和話中的話。當然聆聽以外，我們也要學習維護自己發表意見的立場，少用極端的表達方式喔!當我們能夠與人有效地溝通，尊重別人，也看重別人的意見，你也一定可以同時感覺到自己的意見被他人接納和尊重的~

當然，不是所有的人都像你一樣這麼善於溝通…。試著去了解每個人的不同。比如不同性別、文化背景、出生成長的環境，甚至每個人都有不同個性，這些都促使我們學習調整自己的溝通方法喔!