



薩提爾的自我覺察練習

學會了，就能突破內在盲點，達成人生目標

作者：陳茂雄

跟情緒好好相處 學術誠信推動辦公室 吳怡潔

對於自身身心狀況產生不良的影響，亦會使人與人之間的相處惡化。本書在第一章即提到「自己、他每個人都會有情緒，而對於情緒的忽視，長久下來，可能會人、情境」是人生舞台的三角關係，為了追求三者的一致性，心理學大師薩提爾為此提出了一套應對的步驟和方式。縱觀社會上時時刻刻上演著各種暴力衝突事件，往往是因為人際關係處理不善所造成，每個人都應加以重視，作者也提到，任何的情緒都有其功能，包括憤怒、緊張和欣喜，因此我們必須正視心裡感受到的每一項情緒，體會情緒想傳遞給我們的訊息，妥善的處理後，我們將不會再因情緒而困擾。

當初之所以被這本書吸引，是因為書中寫到如何「自我覺察」。適時的自我覺察有助於讓自己擺脫人生的困境，進一步達成自己的目標。那要怎麼進行自我覺察呢？首先，要找出自己的「慣性」，人

們在和旁人的應對上，長期下來容易養成一套習慣的行為模式，但可能某些時候會遇到行不通的情況，這便是造成了「自己、他人、情境」三角關係的「不一致」。常見的不一致行為模式分成四種：「討好」、「指責」、「超理智」、「打岔」，而每種行為模式背後還可以用「冰山模式」去探討，從其背後抱持的觀點、渴望、期待，去瞭解一個人為何會做出這個行為。我印象很深，書中提到一個例子，有個先生總是秉持著實話實說的原則，有天老婆問他打扮得好不好看，先生直說覺得不太好看，老婆便不太高興，兩人於是起了爭執。這便是「自己、他人、情境」不一致的情況，作者認為，先生可能覺得自己是說實話，哪有什麼錯？但建議先生在話說出口前，可以先考量一下，這些話是否有助於兩人關係的和諧，若是為了這個目的而換個較委婉的說法，主動選擇「有意識的討好」，那並不算是說謊，也就不算是和「自己」不一致，而是有意識的、心甘情願的行為，讓「自己、他人、情境」三者皆能取得平衡。

整體而言，本書的內容措辭淺顯，舉例也很實際，並透過練習，將薩提爾的理論融入其中，對於想瞭解自己情緒和試圖增進人際關係的人來說，是

一本極佳的入門教材。祝福每個人都能和情緒好好相處，進而達到自己想要的人生目標。

