



學大明陽立國

經 Google 技術強化

搜尋

電子報專欄

- 本期摘要
- 校園焦點
- 陽明訊息
- 行政會報
- 課輔部落格
- 捐款芳名錄

副刊專欄

- 山腰部落格
- 山腰電影院
- 閱讀生活

相簿集錦



這是什麼？

相簿適用IE6, IE7, FireFox, Safari
IE8請開啟「相容性檢視」瀏覽

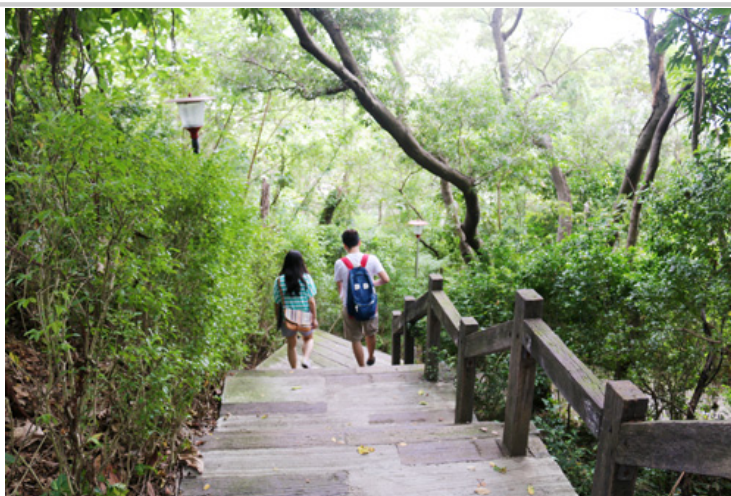
快訊 【校園焦點】基因檢測大突破 榮陽攜手邁向精準醫療

山腰部落格

你 / 妳是我的小蘋果？——拒絕曖昧溝通

很多人說，戀愛是大學的必修學分，然而戀愛學分不好拿，不僅沒有考古題助攻，甚至也沒有百分百有效的教戰守則。就好像人在愛情裡，總是霧裡看花，好像是這樣，卻又好像不是那樣，始終沒有固定的答案。當我想要跟心儀的對象更加地靠近，一方面期待著對方對我抱持好感，一方面卻又焦急地揣測我們之間的距離，就在惴惴不安中，難以看清關係的遠近。

有時候，他人的親暱舉動或是曖昧的言詞，好像預言著一場戀情的到來，但是經過不斷的觀察與試探，卻發現對方似乎跟你想的不一樣；認知差異太大，讓人忍不住跌落到失落的情緒裡頭。但對另外一個人來說，反而訝異於自己的行為舉止居然招致如此誤解，產生一連串錯愕與困惑的情緒。雙方你來我往、劇情高潮迭起；雙方各有心思，卻沒有共識，原來是因為最大的謎團就潛藏在互動的過程當中。



透過身體語言，可傳達我們內在的想法

不論生活在哪一種文化底下，人們都會透過口語訊息與身體語言傳達出內在的看法，這是一種跨文化的現象；同時，我們也利用過去的經驗架構，去判讀對方的意思。也就是說，不論有意識或下意識地透過口語或非口語的方式表達，別人也會依據這些行為而形成對我們的解釋方式。然而最隱晦、最常引起誤會的溝通，常常會是我們的肢體表現。

那是因為，身體訊息常是晦暗不明的，有時候人們不自覺就陷入了「曖昧式溝通」的圈套裡。所謂曖昧式溝通代表著：除了表面的訊息之外，另外亦包括隱含的意思，透過話中的言外之意、語調變化、手勢姿態和面部表情等加以傳達。許多文章告訴你如何辨識對方是否對自己有意思，比如說：「他 / 她願意陪你 / 妳做任何你 / 妳有興趣的事情」、「他 / 她喜歡花時間與你 / 妳相處」，或是「喜歡與你 / 妳做肢體上的接觸」等，族繁不及備載。因此在自己的主觀世界裡，不自覺的就將對方的表現與「曖昧」劃上等號，然而這可能就是導致誤會的第一步。

因此，該如何破解這種情況？不同人對身體語言的解釋可能大相逕庭，如果光靠著對方的一舉一動來衡量你們之間的距離，透過不斷的猜測來佐證心中的想法，想像就會無限擴大；或是行為方在表現出某些舉動時，未能考慮到對方如何解讀，最後就容易導致誤會。這時候可以使用的解決方法是：及早與對方核對，清楚告知對方自己的感受，討論各自對「特定行為」的看法是什麼，也許就

可以減少認知上的不同。所以假若有機會進入類似情境時，除了享受「曖昧」的歡愉，也應及早澄清，看清楚這到底是個「假象」還是「真實」。

<文 / 劉敬亭，諮商中心駐地實習心理師>

[\[←\] 回上一頁](#) [\[🏠\] 回到首頁](#) [\[↑\] 回到最上](#)

COPYRIGHT © 2010 NATIONAL YANG-MING UNIVERSITY ALL RIGHTS RESERVED 國立陽明大學版權所有，未經同意，請勿轉載

[關於電子報](#) | [訂閱電子報](#) | [聯絡編輯小組](#) | [友站連結](#) | [上期電子報](#)

發行人：梁宸義 總編輯：王瑞瑤 執行編輯：彭琬玲 網頁維護：凱笛資訊

