

不同性別如何溝通？

試試5個小技巧，彼此都能Easy go！

感情關係中，有衝突是正常的，若要化解衝突，扶持彼此繼續走下去就得靠「溝通」，好好地面對面坐下來、說出來，找到彼此的平衡點。試試以下5個小技巧，幫助彼此建立更穩固的關係。

1. 真誠

不同性別的雙方進行溝通時，首要的是真誠，雙方都需要真誠地想進行溝通，當其中一人展現冷漠姿態不做交流，溝通就會中斷。誠實地說明自己的動機與想法，通常另一方也會願意誠摯地給出回應。



2. 處理你的感受

開始對話前，雙方都應該先處理好自己的情緒與感受，若帶著強烈的情緒進行對話，情緒很容易會相互影響，整個溝通過程將會變得情緒化，難以解決問題。

3. 尊重，不責怪

在對話過程中應保持眼神接觸，不提高音量蓋過對方的聲音，或用強勢的姿態試圖「主導」溝通；也要避免冷嘲熱諷、攻擊性的言語、損傷他人的幽默。



4. 傾聽

暫時放下對或錯，「傾聽」是為了理解對方的觀點，就算不同意對方的觀點，也不要急著打斷或表達自己的想法。先讓對方把話說完，當一個專心的傾聽者。

5. 達成共識

良好的溝通應該帶來圓滿的感受，雙方在相互妥協、達成共識的過程中，找到可以繼續前進的力量。試著在溝通的最後為彼此找到這種感覺。

