

1-1 是什麼阻礙了你與 他人的連結 ~ 那些沒有 說出口的遲疑和擔憂

和人互動的時候啊，有下頭四種
聲音很常出現：

第一種聲音是「怕自己說錯話」

心裡頭浮現的念頭可能是：

「我要說什麼話啊.....我會不會...
會不會說錯話啊！」



「我這樣子說會不會不適當
啊.....」或者

「哎呀！我會不會一不小心惹別
人不高興了.....」

第二種聲音是「怕成為別人的負
擔」

心裡的念頭是：好像有一種擔
心，「我表達了什麼，會不會變
成別人的負擔呢？」或者「我這
樣說，會不會太真實、太直接



了，他會不會招架不住，受傷了呢？」

常常因為這樣帶著善意而有的擔心，我們就會跟自己說：

「啊.....還是靠自己好了，不要麻煩別人，不要讓別人辛苦。」

也因為這樣，一不小心切斷了原本有可能珍貴的連結的那一份可能性。



第三種聲音是「怕自己表現不夠好」

心裡的念頭是：「我覺得別人好像好厲害唷，跟這樣好厲害的人說話，好像一定要很有內容，要說很有意義的話才可以…」或者，會要求自己要好笑，要幽默，這個時候也很容易會卡住。

第四種聲音是「找不到語言文字來表達」



心裡的念頭是：「我的心很強烈，很澎湃，心好滿，可是可是可是...想表達的時候只有眼淚，只有感受，卻沒有話語，找不到語言文字來表達.....」這個時候常常會慌張到完全失去和人的連結。

射弓箭的故事

如果你的環境適合，你可以選擇閉上眼睛，聽這個故事，如果你



一邊做你的事情，睜開眼睛聽也可以。潛意識的接收，其實很自然，閉著眼睛聽，很好，睜開眼睛聽，也很好，射弓箭的故事。射弓箭的故事啊，是一個結構上、概念上很簡單的故事，同時，在我自己的生命裡幫助我很多。我偷偷的想，說不定也有機會讓這個故事走進你的生命裡，



讓你和人互動的時候更自由、更自然。

我們會緊張焦慮，會心裡面好忙好忙，不知所措，常常是因為心裡忙著想：「哎呀～不知道別人是怎麼看我的？」或者「這個人會喜歡我嗎？」「他會不會覺得我穿衣服這樣不合適啊？」

因為心裡面忙忙忙，緊張就像滾雪球一樣，一直變大一直變大...



緊張焦慮滾雪球一直變大，大到受不了了，只好逃走，只好切斷。

這個時候啊，我們的眼光，常常是因為聚焦在「別人怎麼看我們」，所以緊張就有了長大又長大的肥沃土地。所以呀，如果我們學會了，把眼光移動一下，緊張就會失去長大的土地。



移動到哪裡呢？眼睛一旦望向對方，「咻~~~~咚！」就停在對方身上，很像是射弓箭一樣「咻~~~~」射過去，「咚！」停在他的身上。

好奇啊，是一件很好玩的事，當你目光停在對方身上，好奇他這個人的種種，「他有什麼優點？」「他有什麼嗜好？」「他的皮包裡面的鈔票是怎麼擺的，



他的零錢都放在哪裡？」這些好奇一旦來到，很好玩的，本來的焦慮就開始往下掉，往下掉.....

當焦慮掉到一個你不太覺察的到的那個大小的時候，忽然，那個緊張跟焦慮就干擾不了你了。

所以啊，很像弓箭一樣射過去

「咻~~~~咚！」，去好奇對

方，好奇他哪裡好玩，哪裡有

趣？好奇他怎麼會那麼喜歡騎腳



踏車，那麼喜歡爬山，那麼喜歡
逛街.....。

一個好奇，兩個好奇，「咻～～
～咚！咚！」就停在遇到的人的
身上那裡，像是拿起一把弓箭，
拉拉那個彎彎的弓，感覺到那個
力道，「咻～～～」箭劃過時
間，劃過空氣，「咚！」。因為
專心的瞄準，拉著彎彎的弓，聽
見自己的聲音傳出去，把好奇把



想問對方的問題，問出去說出
口，「咚！」停在對方的靶紙
上。

你知道嗎，好奇連發的時候，也
會讓我們對一個人的了解更立體
起來，也讓我們瞬間離開了自己
的焦慮和心裡很忙的狀態。所以
啊，這個很簡單的小方法，你只
要在心裡面練習拉弓，射箭，好
奇，「咻～～～咚！」「咻～～



~ 咚！」，很有趣吧！這個聲音和畫面。很有意思的，那些浮動的焦慮不知不覺中，就會轉換成拉弓射箭的專注、安靜和好奇。

註：「射弓箭的故事」出現在哈克的論文裡，彰化師範大學諮商輔導所博士論文《個案的隱喻經驗之研究：從隱喻出現到個案改變的過程》有興趣的朋友可以參考。

