

溝通與接納

郭家甄 · 臺北市萬華區雙園國小五年二班

人與人相處，難免有意見不同的時候。一旦和別人意見不同時，我會試著傾聽別人的意見及想法，嘗試溝通，不完全堅持己見。

每個人人生長背景不同，成長過程也不同，想法自然也會不一樣，所以溝通非常重要。雖然溝通不見得有效，但是學習溝通與接納一定可以減少衝突。



有一次，英文班舉行演講比賽，老師想採自願制，但我不贊成。我認為應該先在班上舉行初賽，推舉最優秀的同學代表班上參賽，而我也希望自己就是那個最優秀的人，但同學和我的看法完全不同。

老師發現我的為難，讓我在大家面前一五一十的表達看法。最後，雖然老師採投票方式決定人選，但至少我已完整表達自己的想法。

意見不合時，除了溝通之外，也要尊重大家的意見。不要堅持己見、亂發脾氣，也不要急著反對，應該冷靜思考解決的方法，盡力做到溝通和接納，唯有互相尊重，才能締造圓滿的結果。

