

人際關係最難的一課： 9招教你建立衝突後「重新相處」的勇氣

文章出自：
Cheers雜誌第202期
圖片出自：
flaticon、pictogram2

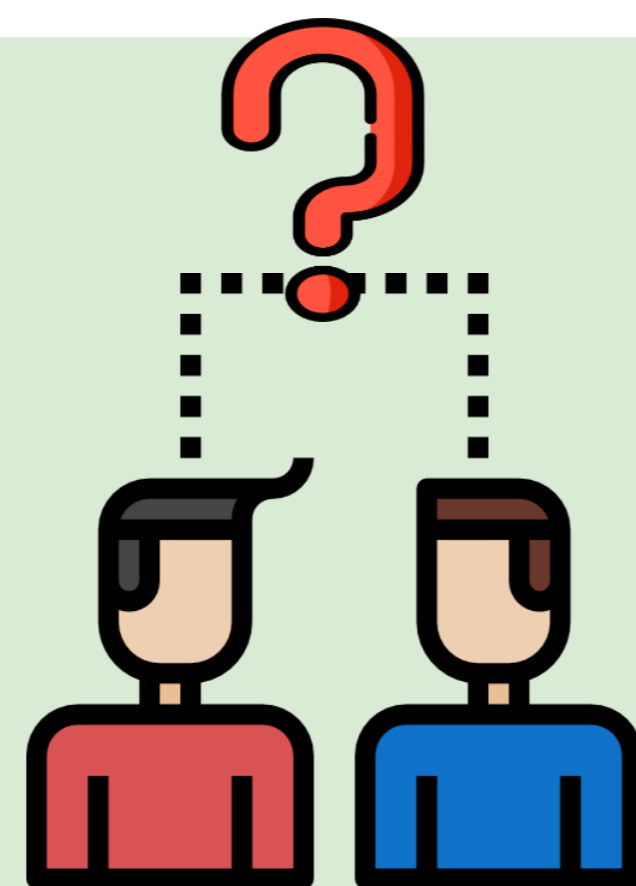
人際關係最困難的面向，就是在衝突後「重新相處」。

人與人相處難免有時候會因為想法不同、意見不同而有些摩擦、不愉快，可能因為拉不下臉，或彼此都還在氣頭上，而不知道要怎麼跟對方相處，或可能你希望和解，但對方可能還沒消化完負面情緒，而感到焦慮，以下有9個方法幫助你當發生衝突後可以怎麼重新相處的勇氣。

1.傾聽自己， 要不要繼續這段關係？



選擇重新相處，一定都有個「不得不」修好的理由，所以必須先想清楚這個理由是否充分到需要花時間和心力去努力。



2.完整勾勒， 想達到的結果是什麼？

「我和你接下來要的是什麼？」是回到過去的關係呢？繼續各說各話？或重新協議相處模式？



3.重要關鍵，對方是否 也有修好的意願？

關係的重建，構築在「雙方都有意願」的基礎上。關係無法修好的癥結，常是雙方不同調，一方準備好了，另一方卻還沒準備好或根本沒意願。

4.做好被對方數落的 心理準備



在啟動重新相處的動作前，**要有會被對方懲罰、數落的心理準備**，因為雙方心理建設的程度一定有落差，認知到這點，才不會因為回饋不佳，馬上就打退堂鼓。

5.設定時間停損點



關係修復需要時間，但時間到底需要多久？自己可忍受的極限到哪裡？如果尷尬期拉太長，能否承受得了不確定的焦慮感？

6.達成協議的必要



吵架者可以試著摸索自己的吵架風格，有話直說？暗自生悶氣？脾氣一來就無法好好討論？了解自己的吵架風格後才能修正，並向對方說明，避免好不容易和好後，摩擦又一再發生，徒增誤解。

7.認清關係的新面貌



很多人都是在經歷衝突後才發現，原來對方真實的樣貌並非如原先所理解，這就是所謂「理想的幻滅」。但從另一個角度看，衝突的引爆點可能根植於自己不合宜的看法或印象。

8.建立破局的忍受度



每個人的情感模式和人際模式很難說變就變，即使經過釋放誠意和努力溝通，仍然不見得能立竿見影，這時就需要對自己坦承：**「有些關係就是暫時和解不了」**

9.無法逃脫的人際困境， 找人聊一聊



踴貢少年
line線上聊

如果面對人際上的衝突，試了以上8種方法心裡還是很過不去，歡迎跟輔導老師聊聊，或是也可以撥打踴貢少年專線0800-00-1769，陪你面對與解決困擾喔。