# 好話壞話只在一念之間

透過這篇文章，我再度看到話語的能力是很強大的，一句好話就像陣陣春風一樣溫和，令人舒暢；而一句壞話卻像寒風一樣寒冷，令人難過，我明白遇到事情，都該冷靜思考，要說的話先經過大腦，才不會字字傷人，說者無心，聽者有意，否則，原本的好事都可能因為莫名的言語成了壞事。

我覺得說話的藝術，不只是需要妥當利用善意的詞彙，也要打從心底釋出善意，不然可能會，嘴上說一翻好話，聽起來卻是諷刺之言。最直接的方式，還是需要在受氣的第一時間，理解對方的心理狀況，可能對方說了諷刺的話，可能酸言酸語的氣話，都可以透過分析了解對方的狀態，以同理的角度，想想對方想要什麼，或許是需要簡單的騙哄，或者是單純的順服，了解狀態後，自己便能用好的態度，搭配合適的言語，讓事情順利進行。

看完整篇文章，我認為，好言好語配上積極的態度，大多能夠順利地處理許多溝通問題，但有些時候卻會因對方的態度大受影響，對方不願意配合、總是擺著一張臭臉，我很常遭受這樣的態度，心理感受不平等的待遇，於是有了負面思考:何必熱臉去貼冷屁股、對方不給面子，那我也不會讓他好看。這些負面的想法往往阻礙我們順利溝通。

不得承認，阿德勒心理學對我有很深的影響，所以很多時候我都會提及相關的理念，阿德勒心理學有個觀念我覺得很值得學習，”課題分離”意味著所有的煩惱都源自於人際關係，但只要專注於自己的課題就行了，就拿文章中吃魚的例子，老婆煮魚，老公遲了吃冷魚，各自都有各自的課題，做了什麼事，說了什麼話都該自己承擔後果，想到這裡應該明白，或許不能改變他人，但是可以決定自己處理問題的方式，跟文章的觀念很像，老婆可以氣沖沖的評論老公，也可以心平氣和的體貼老公；老公可以沒好氣地回應老婆的評論，也可以順服的理解老婆的用心，自己做出的決定，自己承擔後果，專注於自己的課題就行了。