

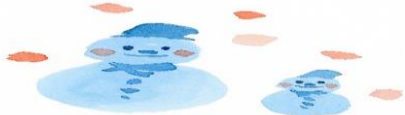
12月下旬开始天气就渐渐变冷，有时让人不想从暖暖的被窝里钻出来。你有过这样的体验吗？12月有圣诞节，紧接着又是元旦。有人开心终于盼到一个小长假，也许又有人因为要忙着写报告，打工或者聚会。日本的冬室内与室外的温差较大，一冷一热容易感冒，出门在外切记要保重身体。

小困惑

在现实生活中你是否会遇到这样的问题？

☹️当准备好跟朋友或家人想讲一些事的时候却无法表达清楚自己的想法。被斥责的时候想要为自己辩护却发现自己的脑袋里一团糟，结果只能默默哭泣。在众人面前发言的时候，头脑一片空白，甚至连自己都不明白自己在说什么。被征求意见的时候同意也说不出个所以然……

「为什么我那么不会说话?」,「为什么我会那么没用?」……可能一些人会用这些来责怪自己。其实让自己能说会道并不重要，重要的是要知道自己想要表达什么。我们的语言可以分为外在语言和内在语言两种。



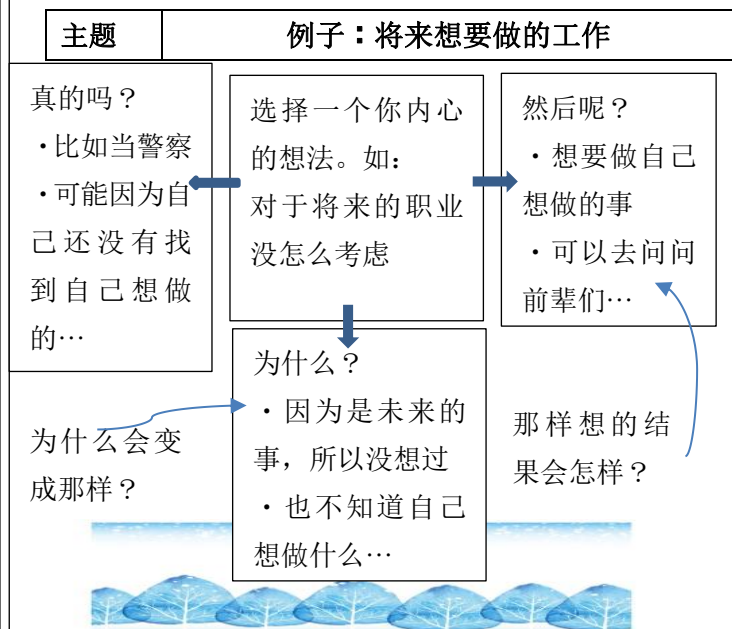
外在语言是传递和表达自己想法的一种工具。它包括说话，书写，打字等，是向外输出的一种媒介。**内在语言**是指内心浮现出来的一些想法，自己的心境。比如像「我想。。。」、「我感觉。。。」等等。打个比方，当你看到文字上方的雪人🌨️图时，你有什么想法吗？有可能你会觉得「好可爱，相堆雪人了🌨️…」，这些就是一种内在语言的产生。

重要的是如何提高自己的内在语言，换一种说法就是如何认知自己内心的真实感受。内在语言就像一种状态。在你想要跟别人表达什么，或者想要写什么的时候脑子里的一种状态，还没有成为句子的一种状态。当我们有想表达的东西的时候，就会把这种内在语言转换成外在语言。当你的内在语言没有得到很好的关注和发展的时候，就会影响外在语言的表达。就像不知道自己该要说什么，要写什么。这些都有可能最先提到的【小烦恼】的产生。那么，怎样去培养内在语言的提升呢？



培养内在语言的3步

1. 写出内在语言。把心里的一些想法，感受写出来。在第一步，只需要单纯的写出来。
2. 扩展，加深内在语言。在这里，介绍一种叫「T字型的思考方式」。



3. 使用内在的语言。用T字型思考方式里写的文字组织一段语言，试着用讲30秒。把内在的语言转换成外在的语言。

例：虽然我还没想过自己将来要做什么，但是我想去做自己想做的事情…

像这样，把内在语言转换成外在的语言。这个过程或许也是与自己内心对话，交流的一个过程。不妨可以试试。

カウンセリングセンター 10号楼3层
 询问电话：03-3238-3559 利用费：免费
 预约时间：周一～周五 9:30～11:00
 13:00～16:30



你知道学生心理咨询室吗？在这里可以倾诉你不敢对朋友或者家人倾诉的事，帮族你自己的力量来面对所遇到的问题。如果你在学习或者生活中遇到自己不能解决的烦恼或者困惑的时候，记得我们的门为你敞开。