

12月下旬開始天氣就漸漸變冷，有時讓人不想從暖暖的被窩裡鑽出來。你有過這樣的體驗嗎？12月有聖誕節，緊接着又是元旦。有人開心終於盼到一個小長假，也許又有人因為要忙着寫報告，打工或者聚會。日本的冬天室內與室外的溫差較大，一冷一熱容易感冒，出門在外切記要保重身體。

小困惑

在現實生活中你是否會遇到這樣的問題？

☹ 當準備好跟朋友或家人想講一些事的時候卻無法表達清楚自己的想法。被斥責的時候想要為自己辯護卻發現自己的腦袋裡一團糟，結果只能默默哭泣。在眾人面前發言的時候，頭腦一片空白，甚至連自己都不明白自己在說什麼。被徵求意見的時候同意也說不出個所以然……

「為什麼我那麼不會說話？」，「為什麼我會那麼沒用？」……可能一些人會用這些來責怪自己。其實讓自己能說會道並不重要，重要的是要知道自己想要表達什麼。我們的語言可以分為外在語言和內在語言兩種。



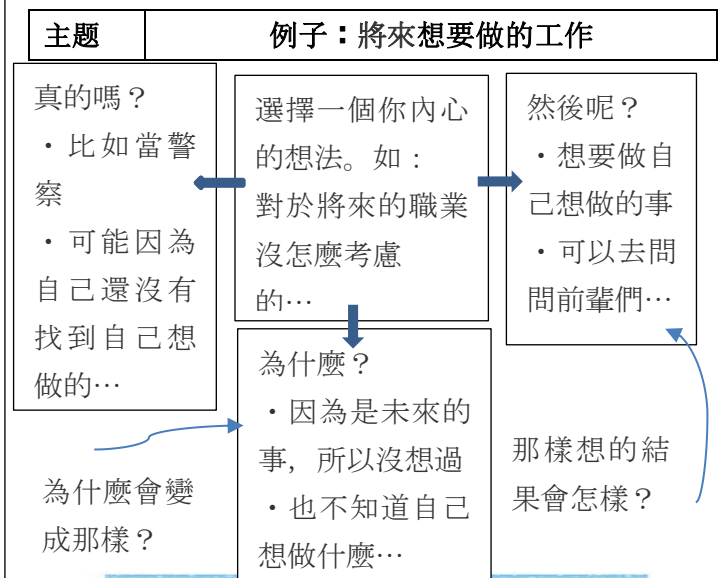
外在語言是傳遞和表達自己想法的一種工具。它包括說話，書寫，打字等，是向外輸出的一種媒介。內在語言是指內心浮現出來的一些想法，自己的心境比如像「我想。。。」、「我感覺。。。」等等。打個比方，當你看到文字上方的雪人🌨️圖時，你有什麼想法嗎？有可能你會有覺得「好可愛，相堆雪人了🌨️…」，這些就是一種內在語言的產生。

重要的是如何提高自己的內在語言，換一種說法就是如何認知自己內心的真實感受。內在語言就像一種狀態。在你想要跟別人表達什麼，或者想要寫什麼的時候腦子裡的一種狀態，還沒有成為句子的一種狀態。當我們有想表達的東西的時候，就會把這種內在語言轉換成外在語言。當你的內在語言沒有得到很好的關注和發展的時候，就會影響外在語言的表達。就像不知道自己該要說什麼，要寫什麼。這些都有可能導致最先提到的【小煩惱】的產生。那麼，怎樣去培養內在語言的提升呢？



培養內在語言的3步

1. 寫出內在語言。把心裡的一些想法，感受寫出來。在第一步，只需要單純的寫出來。
2. 擴展，加深內在語言。在這裡，介紹一種叫「T字型的思考方式」。



3. 使用內在的語言。用T字型思考方式里寫的文字組織一段語言，試着用講30秒。把內在的語言轉換成外在的語言。

例：雖然我還沒想過自己將來要做什么，但是我想做自己想做的事情……

像這樣，把內在語言轉換成外在的語言。這個過程或許也是與自己內心對話，交流的一個過程。不妨可以試試。

カウンセリングセンター 10號樓3層
 詢問電話：03-3238-3559 利用費：免費
 預約時間：周一～周五 9:30～11:00
 13:00～16:30



你知道學生心理諮詢室嗎？在這裡可以傾訴你不敢對朋友或者家人傾訴的事，那族你自己的力量來面對所遇到的問題。如果你在學習或者生活中遇到自己不能解決的煩惱或者困惑的時候，記得我們的門為你敞開。