善意溝通

讓我們的生命更加豐富、美好

座號: 姓名:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **事件**  觀察  我聽到了什麼?  我看到了什麼? |  | | |
| **感受**  +  觀點 | 聆聽者 | | 發話者 |
|  | |  |
| **需要** |  | |  |
| **回應** | 自動化回應 | □指責□討好□超理智□打岔 | □指責□討好□超理智□打岔 |
| 一致性表達 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 喜悅 | 高興 | 快樂 | 驚喜 | 痛快 | 狂喜 | 喜歡 | 開心 | 感激 | 興奮 |
| 放鬆 | 舒服 | 感動 | 得意 | 平靜 | 幸福 | 安心 | 悠哉 | 享受 | 解脫 |
| 煩悶 | 挫折 | 不滿 | 生氣 | 憤怒 | 抓狂 | 不悅 | 惱火 | 丟臉 | 暴怒 |
| 不安 | 尷尬 | 緊張 | 擔心 | 害怕 | 驚慌 | 恐懼 | 驚訝 | 懷疑 | 焦慮 |