|  |
| --- |
| 好好說話單-聽出真意，表達善意自我: 他人: 情境: |
| 事件 |  | □觀察□評論 |
| **感受** | 苦//樂 □心碎□痛心□憂鬱□難過□不捨□開心□快樂□興奮□狂喜怒//和 □暴怒□激動□生氣□不滿□委屈□沉著□平靜□從容□安詳挫//振 □絕望□沮喪□無力□失望□挫折□樂觀□希望□滿足□振奮惡//好 □厭惡□反感□嫉妒□厭煩□無趣□有趣□喜歡□渴望□著迷懼//安 □害怕□緊張□擔心□驚訝□困惑□淡定□安心□自在□輕鬆孤//愛 □淒涼□傷感□失落□空虛□寂寞□窩心□感動□甜蜜□幸福辱//榮 □愧疚□懊悔□自卑□丟臉□尷尬□自信□得意□驕傲□光榮  |
| 想法 | 我的解讀是…  |
| **需要** | 愛人/被愛 □友誼 □愛 □關心 □協助 □聽我說話尊重 □信任 □尊重 □被理解 □被體諒接納 □歸屬感 □支持 □肯定自由 □休息 □安全感 □自己決定 □表達自己意義 □成就感 □有貢獻 □平等 □榮譽   |
| **請求** | 滿足需要的各種可能A我的需要 B他的需要 | 慣性回應:  □請求□要求□期待 1. 2.  |
| 協議 |  |