|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 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 |  | |