

善意溝通卡

常見感受

苦 心碎 痛心 憂鬱 難過 不捨 開心 滿足 快樂 興奮 **樂**

怒 暴怒 激動 生氣 不滿 委屈 沉著 平靜 從容 安詳 **和**

懼 害怕 緊張 擔心 驚訝 困惑 淡定 安心 自在 輕鬆 **安**

孤 淒涼 傷感 失落 空虛 寂寞 窩心 感動 甜蜜 幸福 **愛**

惡 厭惡 反感 嫉妒 厭煩 無趣 有趣 喜歡 渴望 著迷 **好**

挫 絕望 沮喪 無力 失望 挫折 希望 樂觀 活力 振奮 **振**

辱 愧疚 懊悔 自卑 丟臉 尷尬 自信 得意 驕傲 光榮 **榮**

心法

先談心情 · 再講事情
行為背後 · 見好理由
不爭對錯 · 照顧需要
聽出真意 · 表達善意

LINE
學溝通



善意溝通修復協會
Association of Compassionate
Communication and Restoration



常見需要

靈性

和諧 意義 目的感 希望 夢想

自我實現

被欣賞 被看見 被肯定 有貢獻 成就感 有價值 角色成功

知性

成長 學習 創造 新奇 有能力

自主

表達自己 自己決定 自由 尊重 平等對待

紀念

慶祝 分享 哀悼 紀念失落

依附

歸屬 接納 傾聽 支持 合作 信任 理解 體諒 關心 親密 友誼 疼惜 愛

正直

真誠 忠實 榮譽 符合信念 安全

滋養

空氣 水 食物 健康 運動 休息 觸摸 樂趣 歡笑

