

善意溝通卡

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

心
法



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



Demand
要求
給方法

Diagnosis
診斷
做評價

Deserve
應得
講道理

Denial
否認
常否定



請求
不要求
*R*equest

觀察
不評論
*O*bservation

需要
非策略
*N*eed

感受
非想法
*F*eeling



LINE
學溝通



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

需要未實現

靈性

和諧 希望 夢想 意義 目的感

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

自尊 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 理解
體諒 關心 親密 友誼 疼惜 愛

正直

真誠 忠實 符合信念 信任 安全

滋養

空氣 水 食物 健康 運動
休息 觸摸 樂趣 歡笑

自尊

愛

安全

生理

想法連結感受需要



被羞辱
被看輕
被批評



惱怒、委屈、羞恥
尊重、面子、肯定



被威脅
被傷害
被攻擊



緊張、害怕、惱怒
安全、幫助、支持



被控制
被強迫
被壓抑



沮喪、惱怒、無力
自主、肯定、貢獻



被誤解
被懷疑
被猜忌



委屈、困惑、挫折
傾聽、理解、信任



被利用
被操縱
被勒索



委屈、慚疚、害怕
自主、價值、尊重



被遺棄
被冷落
被忽視



孤獨、沮喪、憂鬱
支持、接納、參與



被排擠
被歧視
被排斥



孤獨、悲傷、沮喪
愛、關心、歸屬



被否定
被敷衍
被拒絕



委屈、失望、挫折
肯定、看見、接納



被欺騙
被背叛
被毀約



惱怒、失望、沮喪
忠誠、信任、安全



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

LINE
學溝通

