

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



常見需要

自我實現

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

自尊

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

愛

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

安全

正直

真誠 忠實 符合信念 信任 安全

生理

滋養

空氣 水 食物 健康 運動 休息 觸摸 樂趣 歡笑

