

對話 4D 檢查，AI 打分數及評析



好的，請您提供一個具體的情境及對話，我會根據對話的內容進行 4D 檢查、打分數並提供分析及改進建議。請描述事件和對話的參與者，以及對話的具體內容。

那一天看到女兒騎車子出意外受傷,我第一句話就說你為什麼騎車這麼不小心? 這已經不是第一次了,拜託你愛惜一下自己好嗎！



感謝您提供的情境和對話。我會依據善意溝通的原則，對這段對話進行 4D 檢查、打分數並提供分析和改進建議。

原對話：

父親：你為什麼騎車這麼不小心？這已經不是第一次了，拜託你愛惜一下自己好嗎？

4D 檢查：

1. 診斷 (Diagnosis)：
 - “你為什麼騎車這麼不小心？” 這句話是在評價女兒的行為。
2. 否定 (Denial)：
 - 無明顯否定。
3. 應得 (Deserve)：
 - 無明顯應得語言。
4. 要求 (Demand)：
 - “拜託你愛惜一下自己好嗎？” 這句話表達了需求，但帶有強烈的要求語氣。

打分數及分析：

1. **觀察**（2/5）：缺少具體的觀察描述，沒有描述具體的情況，例如“我看到你騎車摔倒了”。
2. **感受**（1/5）：未明確表達父親和女兒的感受。
3. **需要**（2/5）：父親的需要模糊，有提到“愛惜自己”，但未明確指出父親或女兒的具體需要。
4. **請求**（2/5）：請求不夠具體，語氣較強烈，可能讓人感到壓力。

總分：7/20

等級評分：E

改進建議：

1. **觀察**：描述具體情境，避免評價。
 - 觀察：我看到你今天騎車摔倒了，腿上還有擦傷。
2. **感受**：明確表達自己的感受和猜測對方的感受。
 - 感受：我感到很擔心和害怕，因為我在意你的安全。我感覺你可能會覺得很疼痛和沮喪。
3. **需要**：指出雙方的需要。
 - 需要：我在意你的健康和 safety，希望你能好好照顧自己。我感覺你可能會需要一些關心和支持。
4. **請求**：提出具體、可行的請求。
 - 請求：你可以告訴我發生了什麼嗎？我們可以一起想辦法避免以後再發生這種情況嗎？

完整的對話示範：

父親：我看到你今天騎車摔倒了，腿上還有擦傷。

父親：我感到很擔心和害怕，因為我在意你的安全。我感覺你可能會覺得很疼痛和沮喪。

父親：我在意你的健康和 safety，希望你能好好照顧自己。我感覺你可能會需要一些關心和支持。

父親：你可以告訴我發生了什麼嗎？我們可以一起想辦法避免以後再發生這種情況嗎？

[這祇是給一個指引方向,實際的過程需要有耐心慢慢「開放地」對話才會理解對方更深層在意的事情和需要。進一步學習請點參考協會網頁](#)



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