

練習如何找出 4D 改 4C 我訊息?

1000 元之火



當然，我們可以進行這樣的練習。請你提供一個對話情境和具體的對話內容，我會逐步引導你找出對話中的 4D，並將其改為 4C 我訊息。請隨時告訴我你的情境和對話。

夫 老婆 妳回來啦 怎麼還沒煮飯啊 妻 我剛回來而且今天好累喔 讓我休息一下 夫 好 對了,阿倫說他明天要繳 1000 塊 妳記得給他喔 妻 可是現在月底了我這邊沒有 你先給他好不好 夫* 怎麼可能連 1000 塊都沒有? 妻 對啊 真的沒有啊 那你覺得我騙你嗎 夫* 不是啊 我的錢不是都給妳了嗎 妳怎麼那麼愛亂花錢啊妳



好的，我們來找出對話中的 4D，並將其改為 4C 我訊息。

首先，我們分析對話中的 4D 語言：

找出 4D

1. 夫：「怎麼還沒煮飯啊」 - 這句話有診斷和要求的成分。
2. 夫：「怎麼可能連 1000 塊都沒有？」 - 這句話有診斷的成分。
3. 夫：「不是啊 我的錢不是都給妳了嗎 妳怎麼那麼愛亂花錢啊妳」 - 這句話有診斷和否定的成分。

現在，我們將這些 4D 語言改為 4C 我訊息：

改為 4C 我訊息



1. 夫：「怎麼還沒煮飯啊」
 - 觀察：我看到你剛回來，家裡的晚餐還沒有準備。
 - 感受：我感到有點餓和焦慮。
 - 需要：我希望能有晚餐一起吃，這樣我們都能有個舒適的晚上。
 - 請求：你願意告訴我你需要多少時間來準備晚餐，還是我可以幫忙做點什麼？
2. 夫：「怎麼可能連 1000 塊都沒有？」
 - 觀察：你說現在月底了，你沒有多餘的 1000 塊。
 - 感受：我感到有點驚訝和擔心。
 - 需要：我希望我們的財務能夠支持阿倫的需求。
 - 請求：你能告訴我我們這個月的支出情況嗎？或許我們可以一起看看有什麼可以調整的地方。
3. 夫：「不是啊 我的錢不是都給妳了嗎 妳怎麼那麼愛亂花錢啊妳」
 - 觀察：我記得我把我的收入都交給了你來管理。
 - 感受：我感到困惑和擔心。
 - 需要：我在意我們的財務狀況和家庭的經濟穩定。
 - 請求：你能和我一起看看我們的支出記錄嗎？這樣我們可以更好地了解錢花在哪裡，並找到解決方案。

完整改寫對話

1. 夫：「老婆，妳回來啦。我看到你剛回來，家裡的晚餐還沒有準備。我感到有點餓和焦慮。我希望能有晚餐一起吃，這樣我們都能有個舒適的晚上。你願意告訴我你需要多少時間來準備晚餐，還是我可以幫忙做點什麼？」
2. 妻：「我剛回來而且今天好累喔，讓我休息一下。」
3. 夫：「好。對了，阿倫說他明天要繳 1000 塊。我記得我把我的收入都交給了你來管理。你說現在月底了，你沒有多餘的 1000 塊，我感到有點驚訝和擔心。我希望我們的財務能夠支持阿倫的需求。你能告訴我我們這個月的支出情況嗎？或許我們可以一起看看有什麼可以調整的地方。」
4. 妻：「可是現在月底了我這邊沒有。你先給他好不好？」
5. 夫：「我感到困惑和擔心。我在意我們的財務狀況和家庭的經濟穩定。你能和我一起看看我們的支出記錄嗎？這樣我們可以更好地了解錢花在哪裡，並找到解決方案。」

這樣的對話方式可以讓雙方更好地理解彼此的感受和需要，並找到合作的解決方案。[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
<https://comcomrestore.org>]