



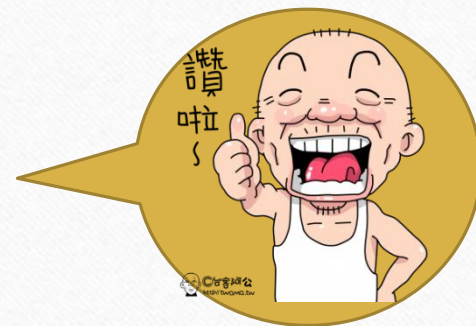
別人的情緒 你讀懂了嗎？

人際溝通互動技巧篇



將心比心練習(一)

- 期末考快到了，好煩喔！期中考我考得那麼差，如果這次又考不好，我可能就完了。
1. 不會的，你只要好好唸書就可以過了
 2. 你為什麼不先找老師講一講，看看有沒有什麼補救方法
 3. 不要煩惱，看開點
 4. 你很擔心期末考考不好就要被處罰了





將心比心練習(二)

- 受不了，我都長這麼大了，媽媽什麼事都要管我，連跟同學出去玩還要問東問西。

1. 天下的媽媽都是這樣子，我也跟你一樣啊
2. 你是不是平常就讓他們很不放心
3. 你覺得很多事都不能自己作主
4. 你覺得媽媽過度操心，讓你心煩



Part1快樂篇

 弟瓜：我最近發現了一款新的飼料很好吃喔！

 花瓜：你都已經這麼胖了，還吃啊！

 弟瓜：心裡OS→關你X事



情緒形容詞辭庫

快樂	興奮、雀躍、欣喜若狂、興高采烈、滿足、愉悅、美滿、平靜
生氣	火大、憤怒、氣憤、憤恨、震怒、惱怒、不平、煩躁、敵意、恨意 氣惱
悲傷	憂傷、憂鬱、沉重、低落、難過、哀傷、消沉、痛苦、氣餒、沮喪 絕望
愛	關心、甜蜜、幸福、溫馨、親密
厭惡	輕視、輕蔑、譏諷、遺棄
恐懼	焦慮、驚恐、緊張、不安、恐慌、浮躁、害怕、慌亂、焦急、著急
驚訝	震驚、訝異、嘆為觀止、驚恐、驚喜
寂寞	孤獨、孤單、空洞、無依靠、被拒絕、被忽略、被排除的、被冷落

想一想

- 🐱 弟瓜話語背後的情緒是什麼？

- 🐱 弟瓜心裡想表達的是什麼？

- 🐱 花瓜話語背後的情緒是什麼？

- 🐱 花瓜心裡想表達的是什麼？

快樂

生氣

愛



PartII 憤怒篇

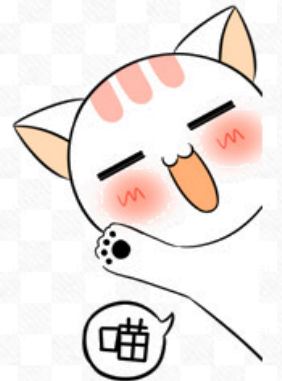
 弟瓜：你現在可以教我這個軟體怎麼用嗎？

 花瓜：我不是講過很多次了？

 弟瓜：再講一次會少一塊肉喔！

 花瓜：浪費我的時間，你每次都好不好好學，老是要我教！

 弟瓜：怎樣？！會用了不起膩？ @##\$\$%^&



想一想



- 🐱 弟瓜話語背後的情緒是什麼？

- 🐱 弟瓜心裡想表達的是什麼？

- 🐱 花瓜話語背後的情緒是什麼？

- 🐱 花瓜心裡想表達的是什麼？

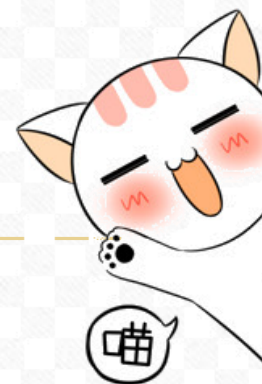
恐懼

生氣

驚訝

生氣

PartIII驚訝篇



 花瓜：明天禮拜六要來加班喔！

 弟瓜：蛤！為什麼要加班？明天放假耶！

 花瓜：沒有什麼為什麼！叫你來就來！

 弟瓜：「被罵了！怎麼會這樣？！嗚嗚...」

想一想



- 🐱 弟瓜話語背後的情緒是什麼？

- 🐱 弟瓜心裡想表達的是什麼？

- 🐱 花瓜話語背後的情緒是什麼？

- 🐱 花瓜心裡想表達的是什麼？

驚訝

悲傷

愛

生氣

☀ 卡！讓我們重來一次。

- 請你設計出不NG的新劇情～
- 可用文字或繪圖方式呈現

☀ 請你寫出或畫出此單元中，讓你最有感覺或有省思的部份。



回想過去，你也是別人眼中的句點哥(姐)嗎？上完這個單元，希望可以帶給你一些不同於以往的思考及對話。只要願意修正，相信你會愈來愈體貼且受人歡迎喔！



善用「我訊息」

人際溝通互動技巧(一)

具體事實

+

感受想法

+

期望行動

我看/聽/聞/吃/想/到

我覺得/感到/發現/想...

我希望/願意/要...

要領:簡要具體，千萬不要以為對方都知道喔！

「我感覺你這幾天沒有理我」

「我發現最近你經常對我說話大小聲」

「我最近看到你跟我意見不合時就很生氣」

要領:用愛心說你真實的心情。

「我感到很難過」

「我最近常常覺得很煩惱」

「我原本很生氣」

「我最近靜下心來檢討我自己」

要領:建設性的期待能夠促進改變，切忌一直指責對方。

「希望我們能好好談一下」

「希望我們能冷靜處理這事」

「我很想向你道歉」

「我想告訴你我不是故意的」



情境演練(一)

- 你不小心惹好友生氣了，你要向對方道歉但是覺得雙方都有不對的地方...

我看/聽/聞/吃/想/到

具體事實

我昨天沒同理你的感覺，
說出讓你難過的話

我覺得/感到/發現/想...

感受想法

我感到非常的後悔跟抱歉

我希望/願意/要...

期望行動

我希望能有機會找個時間，彼此好好坐下來聊



情境演練(二)

- 最近好友認識新的朋友，我覺得好友沒有像之前那樣熱情，甚至覺得被好友冷落了，我渴望可以回復過去的感情。

我看/聽/聞/吃/想/到

具體事實

最近你和花花感情變得很好

我覺得/感到/發現/想...

感受想法

我覺得自己好像被冷落了

我希望/願意/要...

期望行動

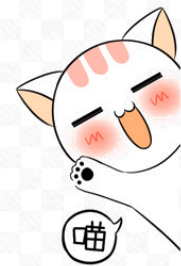
我希望之後能跟你們一起聊天說笑



情境演練(三)

- 當父母誤會你，不給你機會解釋，讓你感到...，你會如何向父母表達？

我訊息表達



當爸媽誤會我的時候

我感到很難過很傷心

因為你們都不聽我的解釋

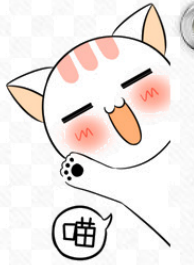
我希望爸媽可以聽我說



情境演練(四)

- 當好友強迫你做你不想做的事，並且威脅你...，讓你感到...，你會如何向好友表達？

我訊息表達



當你強迫我做事的時候
我感到非常失望且傷心
因為你只考慮到自己
我希望你可以尊重我的意願

三明治溝通法

人際溝通互動技巧(二)



切記：避免無益於改善情況的言語或行為，造成破洞越補越大。良好的溝通需要有良好的EQ，如果情緒失控溝通破裂，傷害自己也傷害別人，嘔氣永遠解決不了問題；傷害別人也可能讓彼此都難過。



優點

+

建議

+

鼓勵

要領:先陳述對方具體的優點或站在對方的立場想一下（記住：沒有人喜歡跟一直否定自己的人溝通，先釋出善意吧！）

例：「我知道你很重視我」、「我懂你這樣做其實是為我好」「你很有責任感」「你可能希望一個人靜一靜」

要領:再表達希望對方或雙方一起改善的具體事實（切忌人身攻擊、得理不饒人）

例：「希望你可以告訴我要改進的地方」、「希望你可以給我一點時間」、「希望我們對事不對人」、「希望你可以給我一點自由空間」等。

要領:給予真誠友善的希望和鼓勵

例：「我們可以互相提醒、各退一步」、「我想你可以體諒我的困難」、「希望我們感情可以更好」、「我知道你已經有些進步」。



情境演練(一)

- 你不小心惹好友生氣了，你要向對方道歉但是覺得雙方都有不對的地方...

優點

我知道你很重視我

+

建議

希望你可以給我一個說清楚的機會

+

鼓勵

我們可以互相提醒、各退一步，希望我們經過溝通之後感情可以更好



情境演練(二)

- 最近好友認識新的朋友，我覺得好友沒有像之前那樣熱情，甚至覺得被好友冷落了，我渴望可以回復過去的感情。

優點

我知道你很重視朋友，也很熱情

+

建議

希望我們可以把話說開，回復過去的感情

+

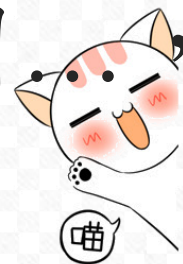
鼓勵

透過彼此了解，我們感情可以再更好



情境演練(三)

- 當父母誤會你，不給你機會解釋，讓你感到你會如何向父母表達？



優點

+

建議

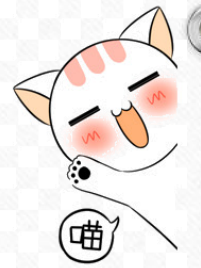
+

鼓勵

我知道爸爸媽媽很愛我、希望我能更好

希望你們可以給我機會聽我說明

我知道你們真的很關心我，我會努力改進讓你們更放心



情境演練(四)

- 當好友強迫你做你不想做的事，並且威脅你...，讓你感到...，你會如何向好友表達？

優點

+

建議

+

鼓勵

我知道你很想要讓自己成績更好

希望你透過用更好的方式來讓自己進步

只要願意努力，更加認真，你一定也可以有很棒的表現



練習過「我訊息」及「三明治溝通法」有沒有覺得自己的溝通功力又更上層樓呢？！希望大家能把這些基本功運用在日常生活中，只要多加練習，想必一定可練就一身溝通好功夫！