

新竹縣中正國中人際溝通課程學習單

班級：_____ 座號：_____ 姓名：_____

每個家庭的日常，總是充滿各種喜怒哀樂，家人間若能透過學習表達愛，並能傾聽與良好的溝通，即便面對困難，也能彼此支持與陪伴。從現在起，讓我們一起努力學習表達愛與溝通的方式吧！



試著讀懂對方的心

Q1. 試著回憶你與家人曾經發生過的不愉快事件，並練習使用「事件」→「感受」→「需要」來表達自己內心的感受。（請在下圖方框中書寫）

(1) 你通常都如何表達自己的內心感受或情緒呢？(例如：試著說明自己的感覺，或是生氣、不說話)

(2) 當時你是如何跟家人表達感受？



(3)



當時發生 **事件**：

家人間衝突在所難免，但若能把心中真正的想法用正確的方式好好表達，將助於日後降低衝突喔！

發生時 **感受**：

◎ 行動實踐：

請同學將此學習單帶回與當時發生事件的家人分享。記得要請家人簽名才算完成作業喔！

如當時家人不在身邊，請一位家人替代即可喔！

心裡真正的 **需要**：



家人簽名處：



家人愛的回應：

Q2. 學過冰山理論後，再試著想想看，當時發生的不愉快，家人其實想表達的是…

- (1) 想一想，家人冰山底下的想法是什麼？(例如：媽媽禁止我玩手機，其實是擔心我睡不飽及影響視力)
- (2) 當不愉快的事情發生後，家人的情緒感受如何？(例如：我說了不禮貌的話惹媽媽更生氣、傷心或……)
- (3) 如果有機會再重來一次，你會怎麼做？



Q3. 請和家人一起練習用「我訊息」進行溝通與表達內心想法：

	事件	感受	解釋原因	需要	請事件發生時的家人簽名並給予愛的回應
表達者	當……	我覺得、我感覺…	因為……	我期待、我希望……	
例：我	<u>當</u> 我寫完功課正在玩手機時，您禁止我玩手機	<u>我覺得</u> 有點難過，也有點委屈。	<u>因為</u> 我完成功課了，希望能玩手機放鬆一下心情。	<u>我希望</u> 我完成工作後，媽媽能允許我有1個小時，做自己想做的事。	家長簽名： <u>莊可愛</u> 家長的話： <u>媽媽擔心玩手機太久會影響你的睡眠和視力。現在知道你的想法了，以後也會看狀況適時調整的。</u>
					家長簽名： 家長的話：

家人間的情感交流，如同存款簿是需要全家齊心努力存進正向情感互動的。期盼同學們完成此學習單後，同學們都能認知到家人間衝突難以避免，但可以練習「同理」與「溝通」，這都是需要刻意練習的。願每個人家裡那本愛的存款簿都有滿滿豐盈的存款，讓你家擁有滿滿的愛與溫暖！