

吾家有神，神「話」降臨我家

8年7班 24號 姓名楊曉宇

溝通類型

我 你 環境

討好型 ✓ 指責型 ✓ 超理智型 ✓ 三看都忽略 打岔型 ✓ 三看都兼顧 一致型 ✓

我訊息

【步驟】
事實——當我發現/看到/聽到
情緒——我感覺+情緒詞(例:難過、失望...)
結果——我期待...
詢問——你覺得呢?

【練習看看】
有一天,我發現我喜歡的東西被弟弟沒告知就拿走,
於是我決定用我訊息跟弟弟說...

弟弟:
當我發現你拿走了我的東西,而且還沒有告訴我,我感覺很生氣,我期待你下次拿我的東西時,能先問我,然後不拿,這樣我同意我的東西,你覺得呢?

弟弟: 我期待你下次拿我的東西時,能先問我,然後不拿,這樣我同意我的東西,你覺得呢?

very good!

112.5.30 已讀 至時老師 +2

吾家有神，神「話」降臨我家

8年7班 24號 姓名劉心華

溝通類型

我 你 環境

討好型 ✓ 指責型 ✓ 超理智型 ✓ 三看都忽略 打岔型 ✓ 三看都兼顧 一致型 ✓

我訊息

【步驟】
事實——當我發現/看到/聽到
情緒——我感覺+情緒詞(例:難過、失望...)
結果——我期待...
詢問——你覺得呢?

【練習看看】
有一天,我發現我喜歡的東西被弟弟沒告知就拿走,
於是我決定用我訊息跟弟弟說...

弟弟:
當我發現你拿走了我的東西,而且還沒有告訴我,我感覺很生氣,我期待你下次拿我的東西時,能先問我,然後不拿,這樣我同意我的東西,你覺得呢?

弟弟: 我期待你下次拿我的東西時,能先問我,然後不拿,這樣我同意我的東西,你覺得呢?

very good!

112.5.30 已讀 至時老師 +2

與神同行，愛依然存在

8年7班 24號 姓名鄭語華

愛的語言有五種，我想嘗試哪一種？

愛的禮物 ✓

使用這種愛的語言，我可以這樣做...

對象: 朋友 ✓

時機: 朋友生日時 ✓

作法:

親手做一張禮物或卡片在他生日送給他，而不是用購買的方式。
自己做的更有誠意，相信朋友收到會很開心的！

112.5.30 已讀 至時老師

與神同行，愛依然存在

8年7班 24號 姓名蔡子霖

愛的語言有五種，我想嘗試哪一種？

精心時刻 ✓

使用這種愛的語言，我可以這樣做...

對象: 媽媽 ✓

時機: 有空的時候 ✓

作法:

跟媽媽在有空的時候坐在沙發上互相聊天，並且專心聽。

very good!

112.5.30 已讀 至時老師 +2

