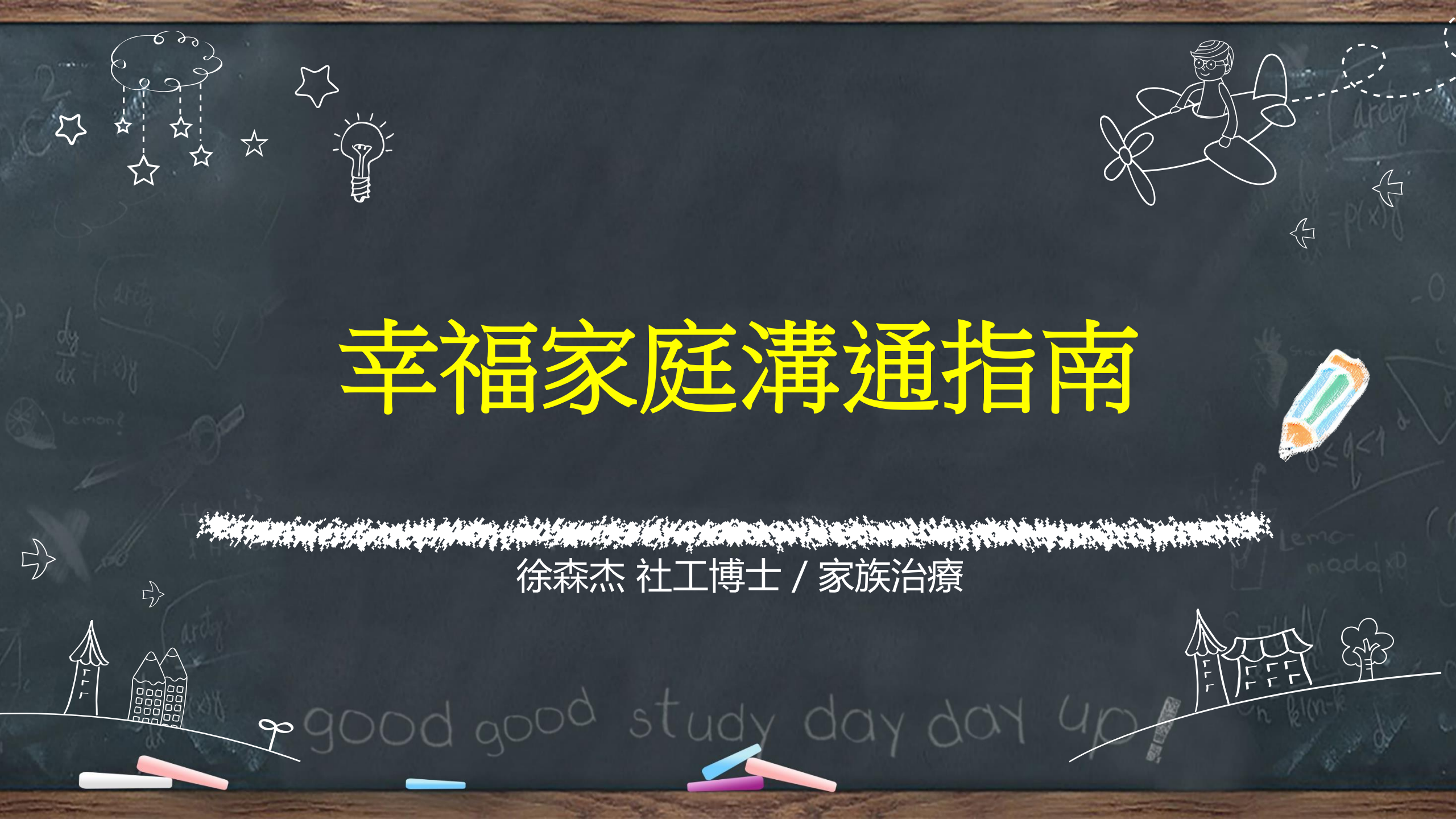
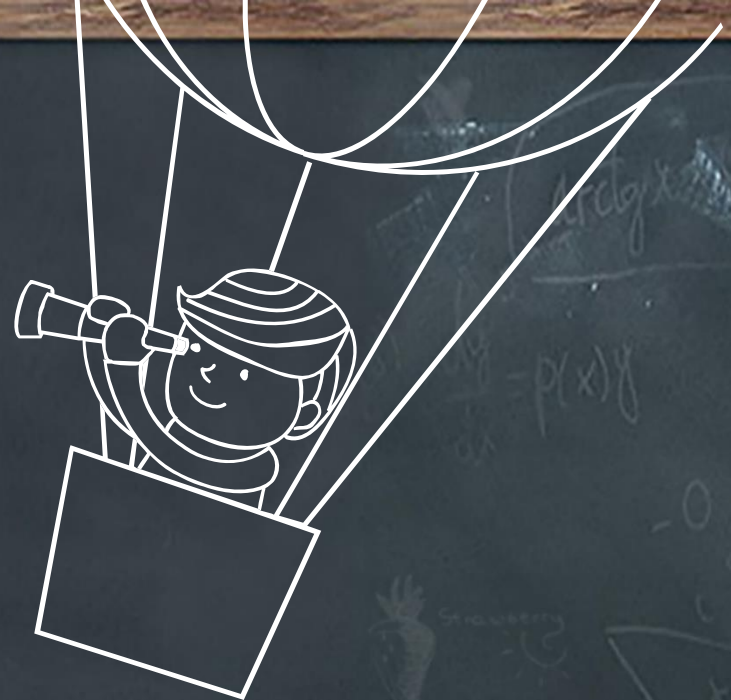


幸福家庭溝通指南

徐森杰 社工博士 / 家族治療





人與人最基本的單位



good good study day day up!





談與人「接觸」



人我關係—3 3 3 原則



溝通進行式



用手掌進行溝通的策略



good good study day day up!





與人真實的接觸.



good good study day day up



與人接觸



用眼睛接觸



不說話／多觀察

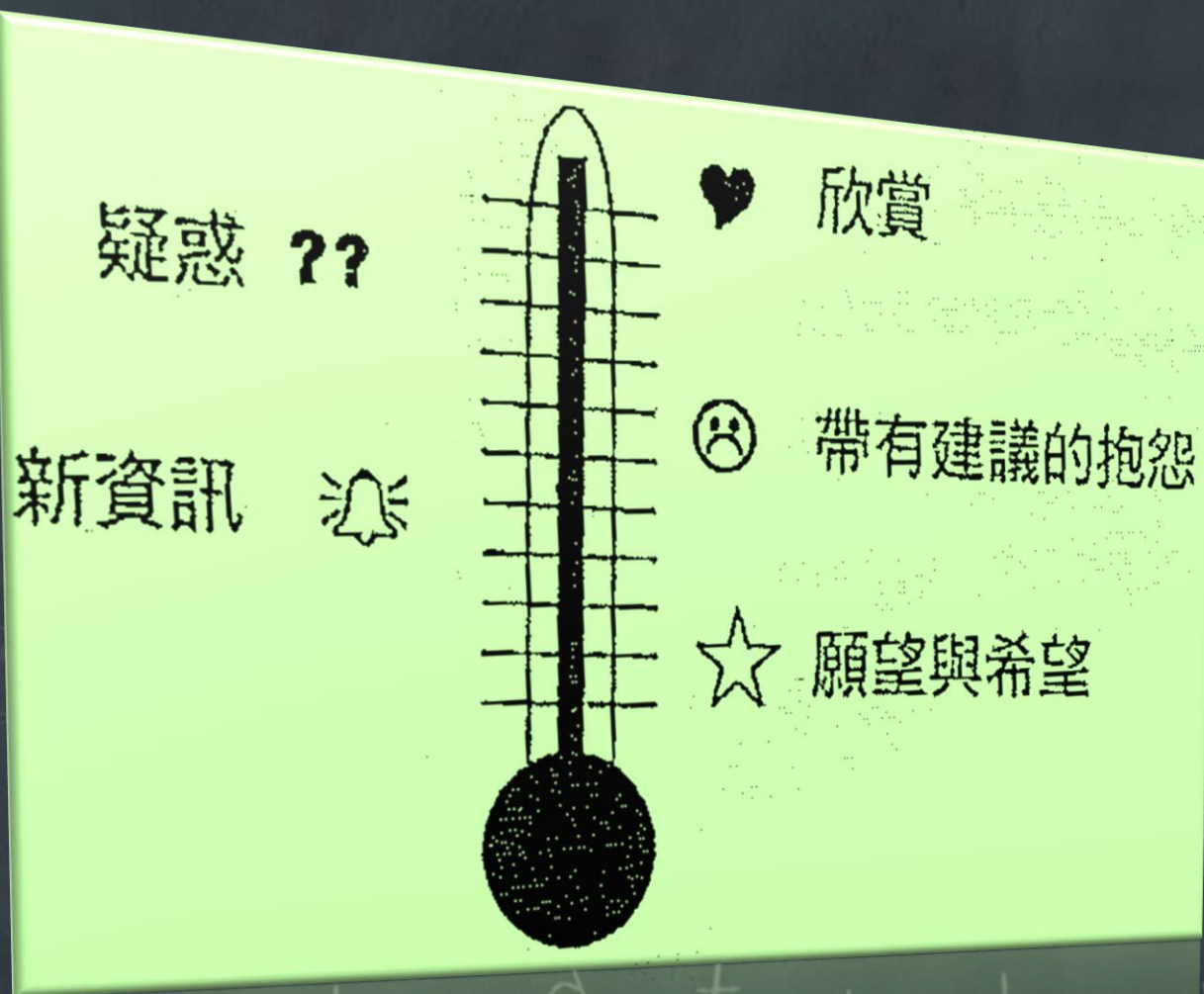


吸氣／吐氣

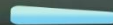
good good study day day up!



氣象報告



good good study day day up!



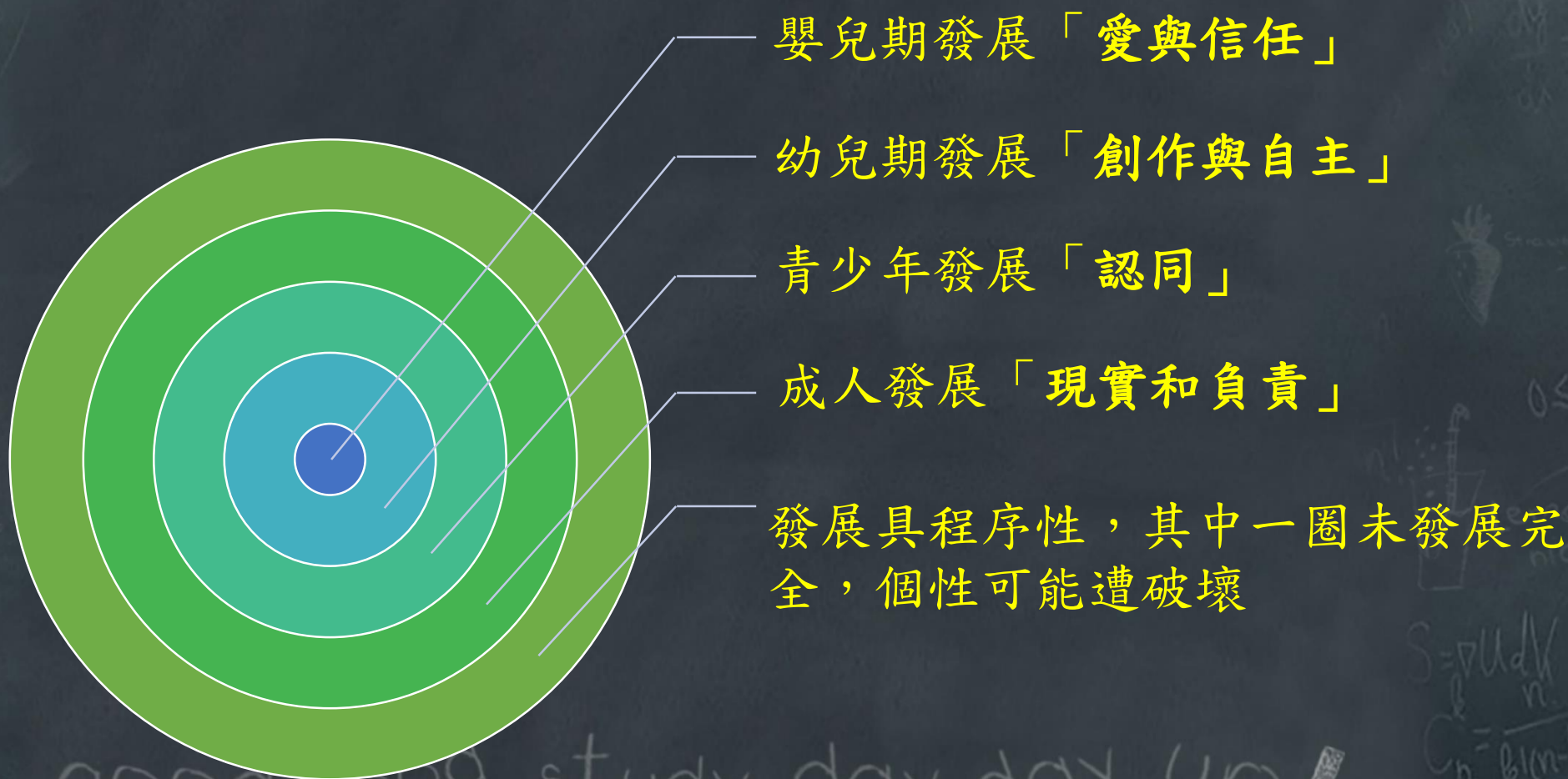


人我關係



good good study day day up

人個性：樹的年輪





good good study day day up!

4種溝通姿態，你是哪一種？

打岔

超理智

討好

指責





溝通進行式

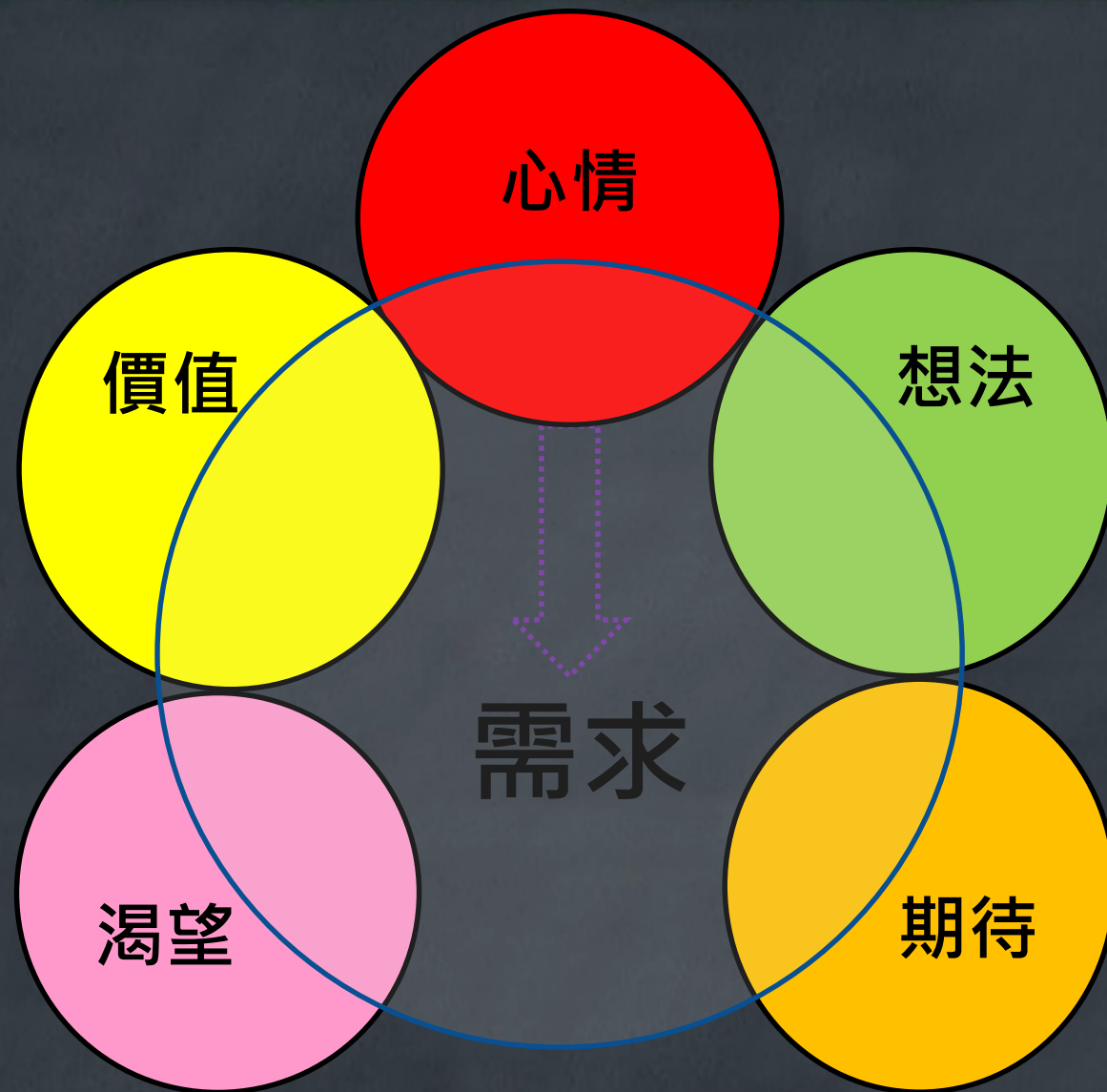


good good study day day up





good good study day day up!



good good study day day up!



愛的語言



肯定口語

高品質時間

肢體接觸

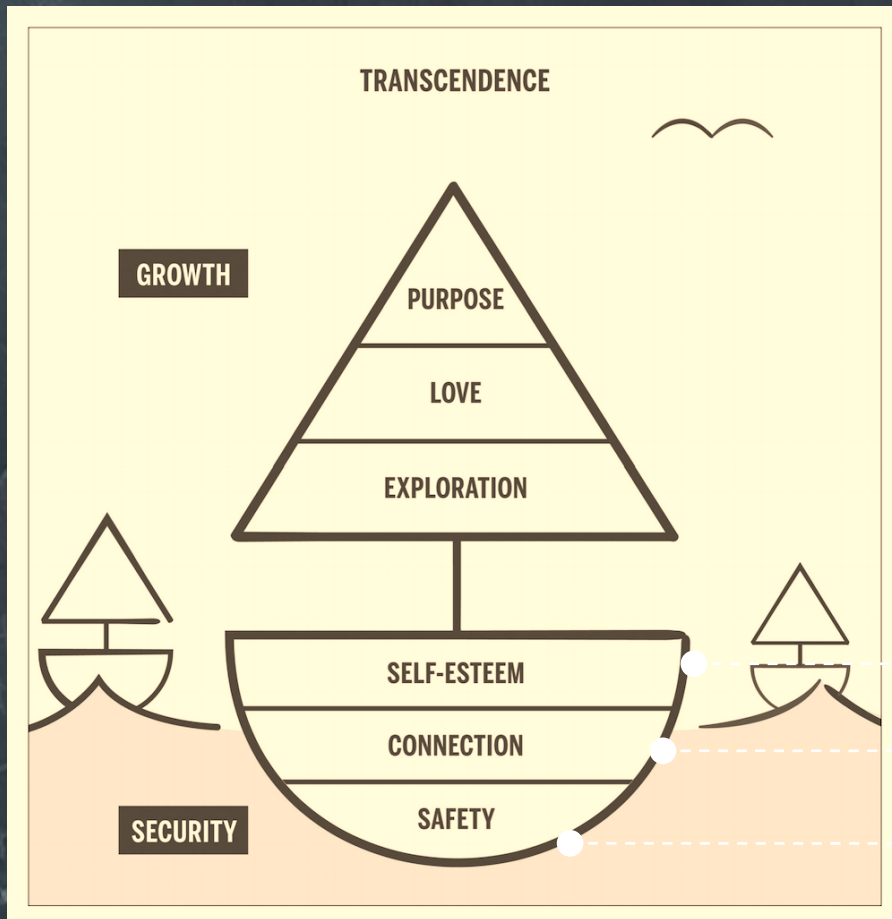
送小禮物

為對方服務

good good study day day up!



需要



自尊
連結
安全感

good good study day day up!



用手掌練習溝通



good good study day day up



你總是遲到！
你很情緒化！
你很霸道！
你很沒有教養！

good good study day day up!

區分「請求」與「命令」

- 請求：聆聽對方的感受和需要，給對方完全的自由選擇。
- 命令：勉強他人，對方不順從我們的意思，認為是拒絕。
→ 暴力語言（指責、歸罪）

good good study day day up!

手掌溝通

誠實地表達

關切地聆聽

清楚的表達觀察的結果（不判斷）

表達感受

說出哪些需求導致那樣的感受

具體的請求



Thanks

與講者連繫：<http://paulxhsu.web.com>

good good study day day up