

讓我們有溝有通 從情緒理解促進親師溝通

講者：陳宣融 諮商心理師

494002119@ntnu.edu.tw



印象最深刻的，互動時曾出現的情緒/氛圍：_____

自我分化：自主而親近

我們常出現的互動模式：_____

- ◆ 常出現在什麼情境：_____
- ◆ 做起來的心情：_____
- ◆ 運用這種互動方式，展現了我們的什麼能力：_____
- ◆ 顯示了我們重視什麼：_____
- ◆ 這種互動方式對我們產生什麼影響，優點是：_____ 限制是：_____

我們喜歡什麼樣的關係互動

- ◆ 我希望自己/對方嘗試擴展的情緒和溝通模式：_____
- ◆ 我喜歡什麼樣的表達關懷的方式：_____

我們需要什麼，才能慢慢發展出來

- ◆ 需要瞭解對方/自己的什麼？_____
- ◆ 需要學習什麼能力、嘗試什麼做法？_____
- ◆ 首先，需要照顧自己哪方面的情緒？_____

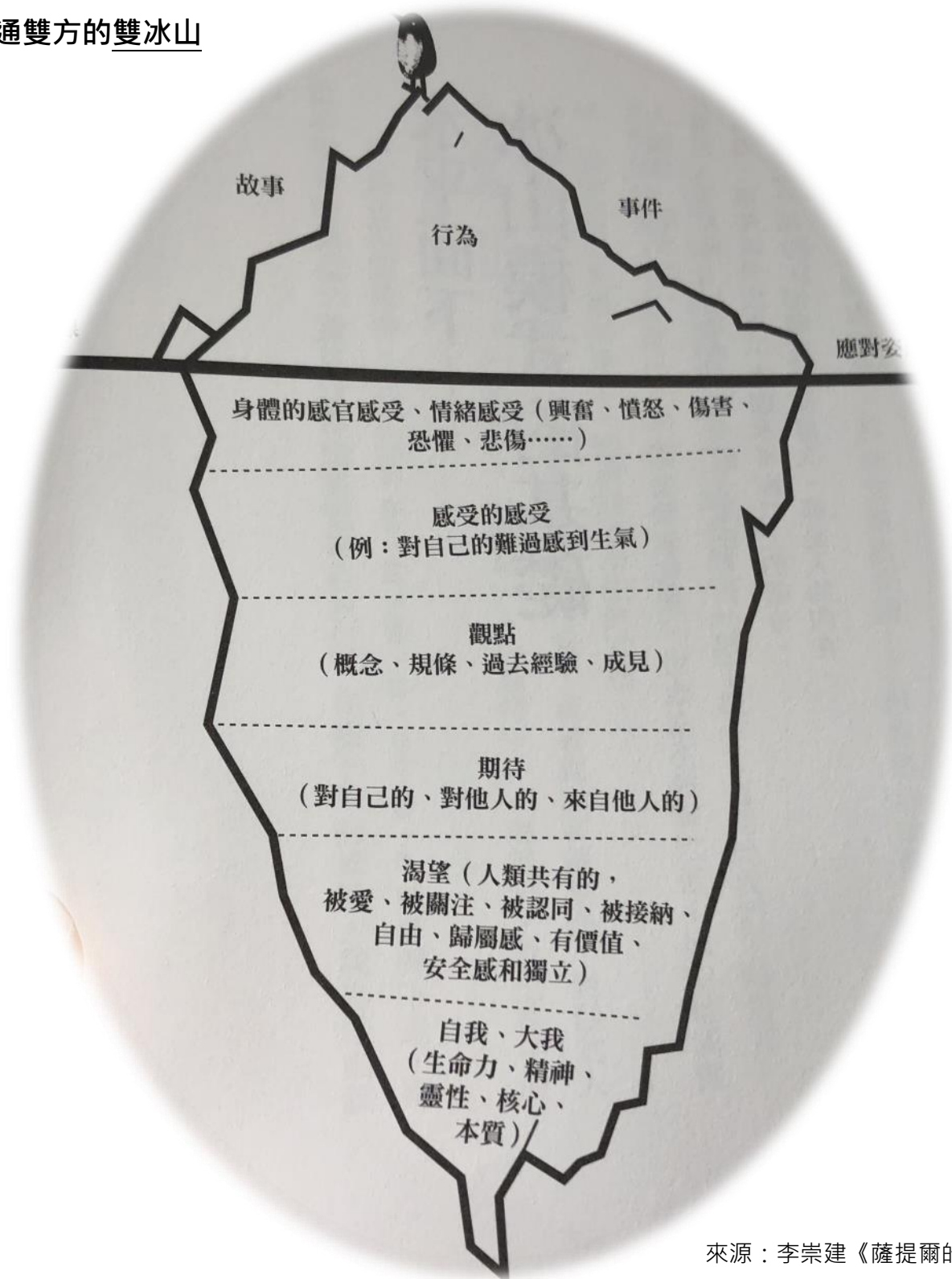
我的感想

You deserve good things.



薩提爾冰山

溝通雙方的雙冰山



來源：李崇建《薩提爾的對話練習》

「直到我更老的時候，我才能看見：我們與他們都有各自的脈絡與需求，
都有道理。」

家族治療大師 薩爾瓦多·米紐慶

情緒照顧：如何安撫裂開時的自己

來源：胡嘉琪《從聽故事開始療癒-創傷後的身心整合之旅》

我的模樣	我的狀態	我可以
戰鬥狀態 的我	<ul style="list-style-type: none"> 平常總是處在備戰狀態 不斷掃描環境中的危險 在地雷被引爆時，滿腦子都是怎麼打倒對方，以確保自己的安全 	<ul style="list-style-type: none"> 握緊拳頭深吸一口氣再放鬆 把戰鬥能量轉到其他興趣上 其他適合我的方法：
逃跑狀態 的我	<ul style="list-style-type: none"> 平常總是在逃避環境中可能的威脅 偵測到危險時，滿腦子都在想怎樣可以逃離目前的處境，跑得越遠越好 遇到被視為敵人的對象，立馬轉身就走，才會覺得安全 	<ul style="list-style-type: none"> 好好的跑三圈 抖抖腳甩掉部分逃跑的能量 確認眼前沒有需要立刻逃跑的危險 站穩腳步，穩住全身 其他適合我的方法：
凍結、癱 瘓狀態 的我	<ul style="list-style-type: none"> 經常出神，記不住剛剛發生了什麼事 感覺喉嚨被封住，說不出話來 身體動不了，癱在床上或沙發上很久很久 遇到讓自己覺得不安全的人事物時，只能沉默順從，無法反擊或逃跑 	<ul style="list-style-type: none"> 用厚重的大棉被把自己包起來，感受溫暖與安全 慢慢感受手中茶杯的溫度 動動腳趾頭、輕輕哼個旋律 感覺身體的律動 其他適合我的方法：

我的發現



【當我內心足夠強大】

家族治療大師 維琴尼亞·薩提爾

當我內心足夠強大
你指責我，我感受到你的受傷
你討好我，我看到你需要被認可
你超理智，我體會你的脆弱和害怕
你打岔，我懂得你如此渴望被看到

當我內心足夠強大
我不再防衛
所有力量在我們之間自由流動
委屈，沮喪，內疚，悲傷，憤怒，痛苦

當他們自由流淌
我在悲傷裡感到溫暖
在憤怒裡發現力量
在痛苦裡看到希望

當我內心足夠強大
我不再攻擊
我知道
當我不再傷害自己
便沒有人可以傷害我

我放下武器，敞開心
當我的心，柔軟起來
便在愛和慈悲裡
與你明亮而溫暖地相遇

原來，讓內心強大
我只需要，看到自己
接納我還不能做的
欣賞我已經做到的
並且相信，走過這個歷程
終究可以活出自己，綻放自己

