



傳話遊戲

匿名

身份驗證



選擇一個角色和一個暱稱

U J



開始

遊戲規則



4. 這是什麼？

嘗試描述奇特的圖畫





# 故事接龍

有一天，小黃下課回家  
打開門的瞬間  
一股熟悉的煩躁感湧上心頭  
「又來了。」  
家裡面.....



# 怎麼會這樣？

這些我在家裡的不愉快

感情  
亂流

健康  
問題

家事  
分工

飲食  
不足

生涯  
分歧

家事  
打理

交友  
限制

子女  
教養

經濟  
困境

學業  
要求

手足  
照顧

法律  
訴訟

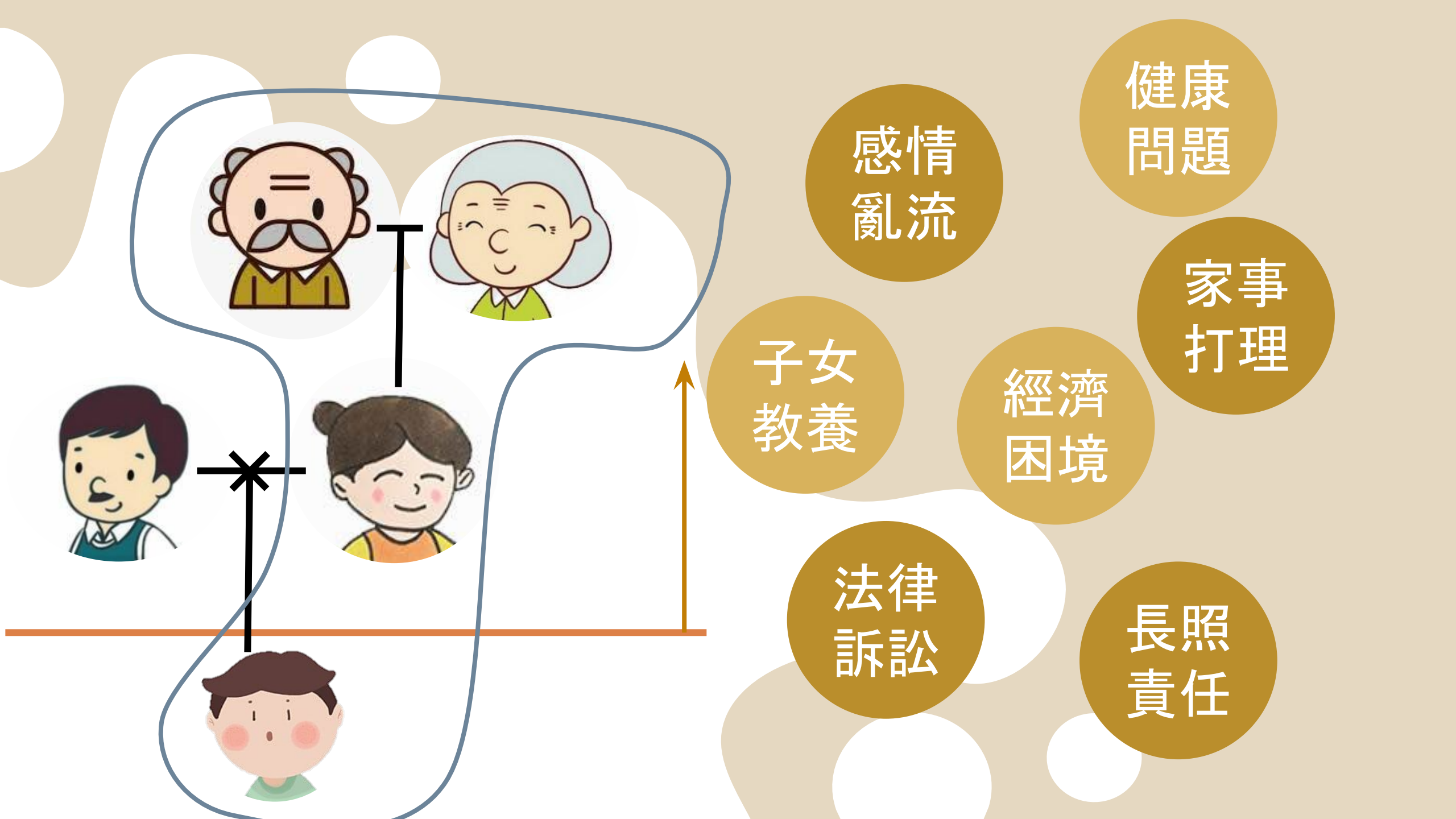
長照  
責任

言行  
態度

性別  
氣質

娛樂  
規定

長輩  
照顧



感情  
亂流

健康  
問題

家事  
分工

飲食  
不足

生涯  
分歧

家事  
打理

交友  
限制

子女  
教養

經濟  
困境

學業  
要求

手足  
照顧

法律  
訴訟

長照  
責任

言行  
態度

性別  
氣質

娛樂  
規定

長輩  
照顧

classroom線上作業

ORID?

我訊息?

O「事實」 R「感受」  
I「理由」 D「期待」





# 國際簡易提問方法、基礎討論方法

- **O事實**-看到了？發生了？
- **R感受**-內心感受？
- **I 理由**-為什麼？想到啥？領悟啥？
- **D期待**-可以如何改變/行動？  
需要啥支持？未來如何應用？

4溝通層次，對的順序+問題，聚焦溝通

爸爸和媽媽在小朱三歲時離婚，媽媽原本就有點憂鬱後來常常會借酒澆愁，喝醉後對小朱說話常沒好口氣，跟以前溫柔的她判若兩人。

一天下班酒後，媽媽走進房間差點被地上的書包絆倒。

媽媽：「朱小朱！你每次都亂丟東西，叫你整理一直說等一下，跟你那個爸一樣懶惰！是有沒有把我這個媽放在眼裡？你知道這樣很危險嗎？我差點沒跌死！」

小朱回道：「哪有每次啊？你少提我爸！今天是因為想上廁所，來不及先放東西啊！你又在兇屁！明明是你喝酒了才走不穩！」拿起書包往桌上丟去。

爸爸和媽媽在小朱三歲時離婚，媽媽原本就有點憂鬱後來常常會借酒澆愁，喝醉後對小朱說話常沒好口氣，跟以前溫柔的她判若兩人。

一天下班酒後，媽媽走進房間差點被地上的書包絆倒。

媽媽：「朱小朱！你每次都亂丟東西，叫你整理一直說等一下，跟你那個爸一樣懶惰！是有沒有把我這個媽放在眼裡？你知道這樣很危險嗎？我差點沒跌死！」

小朱回道：「哪有每次啊？你少提我爸！今天是因為想上廁所，來不及先放東西啊！你在兇屁！明明是你喝酒了才走不穩！」拿起書包往桌上丟去。

# 我訊息

我看到...我覺得...  
因為我...希望你...





# 我訊息表達大賽

媽媽：講了多少遍，作業乖乖寫，不要讓你班導給我，上班還要接電話煩死了你知道嗎！

我上班接到班導電話說你又有事，我覺得心好累，因為我最近一直被老闆盯，快丟工作了，我希望你乖一點讓我放心。

小朱：你以為我想被通知家長嗎？你  
以為我不想寫作業嗎？

你什麼都不知道！

我知道要被打電話的時候，我覺得很無奈，因為作業真的不會寫，希望你下次可以先好好跟我說你的處境，不要一開始就兇我

媽媽：你在搞什麼？叫你收個衣服而已已經等了兩個小時，你他X當我說的話是耳邊風嗎？你的手機我早晚給你摔壞！

我等你收衣服等了兩個小時，我覺得自己說的話好像不重要，讓人非常難過，希望你下次可以主動一點。



**小朱：妳敢摔我手機試試看！壞了你  
賠不起！**

**我的手機我都保護的好好的，你說要摔壞他  
我覺得超可怕超驚悚，因為壞了就沒有了，希  
望下次不要拿這個來威脅！**

媽媽：就跟你說疫情很嚴重，不要出門到處玩，你染疫的話還不是我要照顧你！

疫情真的很嚴重，一想到你可能染疫我就覺得超可怕，如果你死了怎麼辦，希望你能懂我在擔心什麼

**小朱：你不想照顧我就早說啊！你當  
我很稀罕嗎！**

**「染疫的話還不是要你照顧」這句話感覺好像  
我在是你的麻煩，感覺好差，因為如果可以我  
也不想給你找麻煩啊！希望你下次擔心就直  
說**

# 家人溝通≈情侶溝通

- 使用「我訊息」
- 避免反詰/激將語氣
- 避免使用絕對字眼，如：總是、一直...

他要我告訴你……



### 間接溝通

彼此不面對溝通，由第三者做中間人幫忙傳話。

沒關係……



### 表面溝通

沒有把真正的想法或感受說出來。

我恨你……



### 情緒失控

任由情緒發洩，隨意發脾氣罵人或傷害人。

我覺得……



### 自我中心

只說自己想說的，沒注意別人的反應與需求。

你每次都……



### 先入為主

因已存有偏見而出現對人或事不合理的判斷。

之前……



### 重翻舊帳

專注在過去的事情，沒有針對目前發生的事情來溝通。

心口不一……



### 雙重訊息

同時表達兩種相互衝突的訊息。

你這樣根本行不通……



### 對錯之爭

只注意誰對誰錯，沒有針對問題提出解決的方法。

# 課本 P.93 溝通不良的 八種展現

「你最後一次被稱讚是何時？」

「你最後一次稱讚別人又是何時？」

「很久了，對嗎？」

-----〈小孩不笨 2〉

每個家庭對孩子的管教態度

很有可能取決於父母小時候被對待的方式

你們的家長用哪些方式來教育你們？

(民主、放任、權威、以身作則、好言相勸、打罵教育...)

這些方式讓你們有哪些感受？



請試用「我訊息」，寫一段話給任一家人