頁1

學習正面溝通

第一部分：溝通習慣自我評測

請分享一次不愉快的溝通經歷

（例如對方的說話令你感到受傷害，或者因自己說錯話而引起誤會衝突等）

----

遇到不順心的事情，我的溝通方式傾向（可多選）：

主觀／客觀／平和／暴躁／冷漠／壓抑／不耐煩 ----

我希望自己在表達感受時，能夠更加

----

頁2

第二部分：「我的訊息」溝通練習

你的訊息：直接批評對方人格，容易引起反感與反擊

我的訊息：真誠而不帶批判地表達個人感受與訴求

我們在衝突事件中常用「你的訊息」，例如「你太過分！」、「都是你的錯！」話語的指責貶斥意味容易令對方感到不被尊重而引發衝突。若希望被明白，可從「我」的感覺出發，清晰地表達個人感受，例如「我覺得很難過」、「我希望被尊重」。善用「我的訊息」，能夠以更溫和及容易被接受的方式表達自己，既不必壓抑感受，亦避免磨擦與爭執。

請參考以下例子，將情境中「你的訊息」改寫為「我的訊息」。

情境：（例）兒子深夜歸家卻未有事先通知，母親感到擔心

以「你的訊息」回應：你去哪玩得這麼晚？你真不負責任，我為甚麼會有這樣的兒子？

以「我的訊息」回應：我不知道你這麼晚去了哪兒，十分擔心。請你下次事先跟我說一聲。

情境：女生因為男友忘了自己生日而感失望

以「你的訊息」回應：你竟然忘了這麼重要的日子！你根本不愛我、不重視我！

以「我的訊息」回應：----

情境：他屢次在約定好友一同打波後被爽約，感到不滿

以「你的訊息」回應：你每次都失約，完全不講信用！你不想出來就直說吧，別浪費我時間！

以「我的訊息」回應：----

情境：女兒被母親偷看手機訊息，因覺得不被信任而生氣

以「你的訊息」回應：你太過份了！知不知道甚麼是私隱呀？你憑甚麼亂看我的手機？

以「我的訊息」回應：----