



請你用「我」這樣說

回顧上週...

- 我們寫下了正向與負向的句子...



大家對於負向句子的感受

責備

難過
傷心

否定

委屈

反省
自己

不被
看見

憤怒

其他

熊熊和阿姜



熊熊和阿姜

熊熊和阿姜是好朋友，但也常常因小事吵架。

這天，熊熊一個不注意
不小心把阿姜的飲料打翻了……



版本一

熊熊：抱歉，我打翻了你的飲料，我會
幫你清乾淨、再賠你一杯的。

阿姜：_____

熊熊：是我不對，但你有必要這樣說嗎？
你要這樣我也不賠你了。

版本二

熊熊：抱歉，我打翻了你的飲料，我會
幫你清乾淨、再賠你一杯的。

阿姜：_____

熊熊：原本很當心你會生氣，真的很抱
歉，我下次一定會注意。

找看看兩個版本的對話，哪裡不同？

討論

- 根據熊熊的回應，推測阿姜可能在這兩個版本分別說了什麼話？（請填入底線中，不能寫髒話！）



有魔法的神奇句子

我訊息

客觀描述事情	<u>當</u> 你把我的飲料打翻的時候
自己的感受	<u>我覺得</u> 很生氣
把原因說清楚	<u>因為</u> 那杯飲料是限量的
希望對方怎麼做	<u>我希望</u> 你以後能更小心點

有魔法的神奇句子-我訊息

你



我

你很煩欸！你是不是太胖了才撞倒的？你這樣冒冒失失真的很糟糕！

當你把我的飲料打翻的時候，我覺得很生氣！因為那杯飲料是限量的，我希望你以後能更小心一點。

註：事件、自己的感受、原因、未來期望。

你我的差異

你訊息

我訊息



1. 針對對方
2. 責備的口氣
3. 情緒高亢

1. 表達自己
2. 自己的感受
3. 情緒平緩

情境練習題

- 同學阿洋在下課時間沒經過你的同意就把你的鉛筆盒拿走，所以你在上課時找不到文具可以使用
- 請試著使用我訊息表達：

事件(當)、感受(我覺得)、原因(因為)、希望(我希望)

抽同學上台練習寫在黑板上

版本二

熊熊：抱歉，我打翻了你的飲料，我會
幫你清乾淨、再賠你一杯的。

阿姜：_____

熊熊：原本很當心你會生氣，真的很抱
歉，我下次一定會注意。

溫柔卻強大的力量

f Brooks Gibbs 授權

SETN 三立新聞網

反駁霸凌者

心理學家Brooks Gibbs演講時
與學生示範"如何面對語言霸凌"

BrooksGibbs.com

親子之間的溝通





說溫柔且堅定的話

是真實呈現我們的感受，促進良好的溝通。