請你用我這樣說！---我訊息學習單

班級：　　座號：　　姓名：

● 熊熊與阿姜

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。

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。

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！**)

● 我訊息

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

● 你我的差異

你訊息	我訊息

● 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。

客觀描述事情	當
自己的感受	我覺得
把原因說清楚	因為
希望對方怎麼做	我希望