

健康 動起來

我的溝通演練

304. 18.

要能充分表達自己並不容易，我們可以透過練習，試著將想要說明的內容組織好並寫下來，就能降低溝通時詞不達意的狀況。

如果你是小藝，經過前一頁自我察覺及同理對方想法後，請想一想，你將如何與小甄溝通？

Q1 我選擇和小甄溝通的地點是

☐教室裡 ☐學校廁所 ☐學校隱密處 ☐遊樂場所

☐速食餐廳 ☐小巷子

☒其他：教室外

Q2 我選擇和小甄溝通的時間是

☐上課時間 ☒下課時間 ☐放學回家時

☐半夜 ☐其他：

Q3 除了上一頁的自我察覺及同理心的生活技能之外，請寫下還可以使用什麼方法來解決衝突？

人際溝通. 協商技能

Q4和小甄溝通時，有哪些需要注意的事項？

就事論事

Q5請利用所學過的人際溝通技巧想一想，與小甄溝通時，要說什麼？

我知道你很生氣，但我是怕團遊會結束前沒辦法把大家辛苦做的餅乾賣完，才想降價促銷的