

協恩中學附屬小學

家庭樂融融—良好溝通技巧及激勵心法筆記

導師：蔣慧瑜

提昇情緒管理，建立快樂家庭 Change: 從心態開始

"Problems are not the problem; coping is the problem." Virginia Satir

“問題不是問題，應對才是問題！”

情緒是自己的！情緒是互動的！ 佢還佢，我還我！

固有思想框框：應該如此（原則先生）、託付給別人（怨偶）、沒有辦法（習得無助感）

家嘈屋閉方程式：我的家嘈屋閉方程式是怎樣的？

通常願意留下來跟你爭吵的人，才是真正愛你的人。

誰人可以首先撲滅家中的怒火？

懂得愛，才能享受愛

與你的約定

（1）不准翻舊帳、今天的架今天吵（2）傷害的說話，覆水難收（3）行動前請想多幾步，想清楚後果。

憤怒急救法

情緒是自己的！情緒是互動的！

佢還佢，我還我！憤怒是他的！

玻璃牆 留意節奏、溫度及聲音

離開當時的狀態 **誰人的發球？

做忠實的聆聽者／同行者：

忌：批評、打擊、說教

宜：好奇、鼓勵、分享、反映事實，反映感受

不應該、這樣不好、你怎會… V S 甚麼使你有這種看法？ 你是說…..何以見得呢？ 原來可以這樣看！

* * 我以前都有你呢種想法，後來，我想通了，原來…..

新的相處概念：Coaching（教練式）

相信、放手 Ask > Tell（問多教少） 自由選擇+承擔後果

語言：新的相處概念

No And

No But

Yes But

Yes And

金牌教練的秘訣：輸得起、免傷害

語言：新的角度

我做不到 XXX

我尚未能做到 XXX

因為我不懂得_____，所以我尚未能做到 XXX

當我懂得_____，我就能做到 XXX

我要學習_____，我將會做到 XXX

《給自己一個 like》

學習朋友式的溝通

職業個性類型評估、九型人格、八種多元智能、自尊感、家人關係、友情、愛情。