

## 關係修復的簡易七步驟

(懇談者) “我想跟你談一談\_\_\_\_\_的事, 不知道現在是不是一個好的時機?”

(1 存款) “我謝謝你 (或) 我欣賞你”\_\_\_\_\_.”

(2 描述事件) “當 \_\_\_\_\_.”

(3 標明情緒) “我覺得\_\_\_\_\_.”

(語言圖像或過去經驗) “那感覺好像 \_\_\_\_\_.”

(4 情感需求) “我需要的是 \_\_\_\_\_.”

(5 我可以改進的) “我下次 \_\_\_\_\_.”

(6 實質需求) “我需要你幫我的是 \_\_\_\_\_.”

(7 謝謝傾聽) “我知道傾聽不容易. 謝謝你用心聽我心聲, 考慮我請求.”

(傾聽者)

(1) “謝謝你真心分享你的心聲與感受.”

(2) “我可以體會, 了解, 你會有 \_\_\_\_\_ 的感受.”

(3) “原諒我引發了你 \_\_\_\_\_ 的感受, 我願意考慮你的請求.”