



# 主題：如何打開心胸與人深度溝通

2025/08/30

組員：陳美丞， 陳明穎， 張迦得

迦得為本次主題手繪



打開心胸 ↔ (深度)溝通

建立連結



(安全感的建立) ↔ 情感流動)

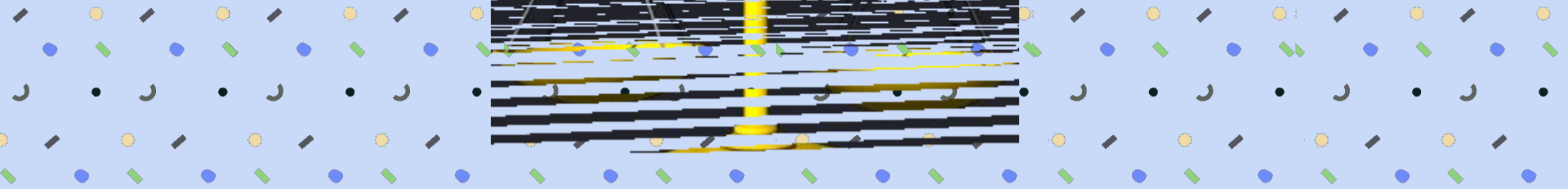
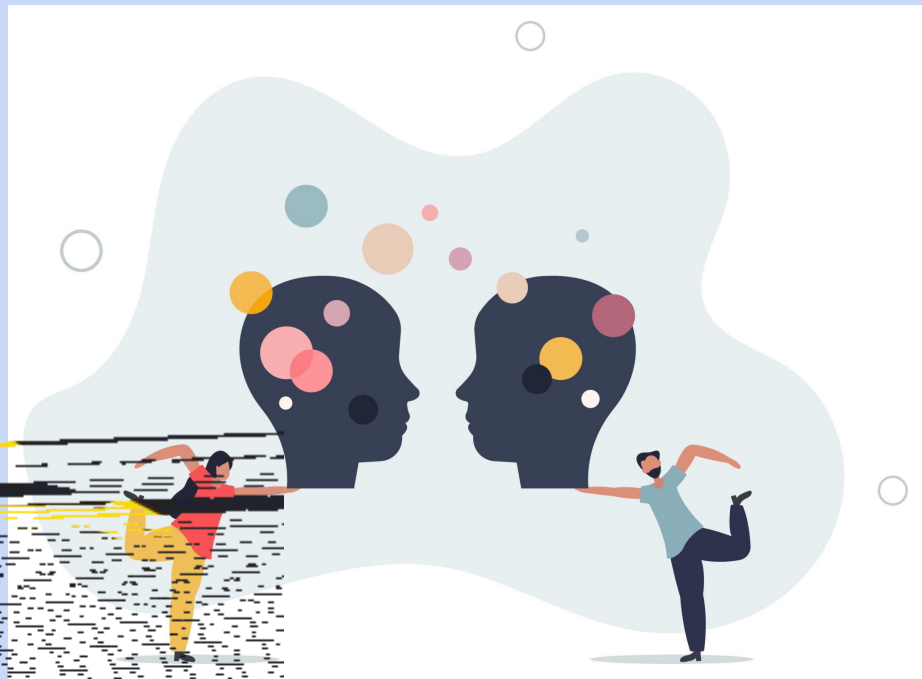


影響因素：身體感受、環境氛圍（光、音、色、材料）、聲音品質...



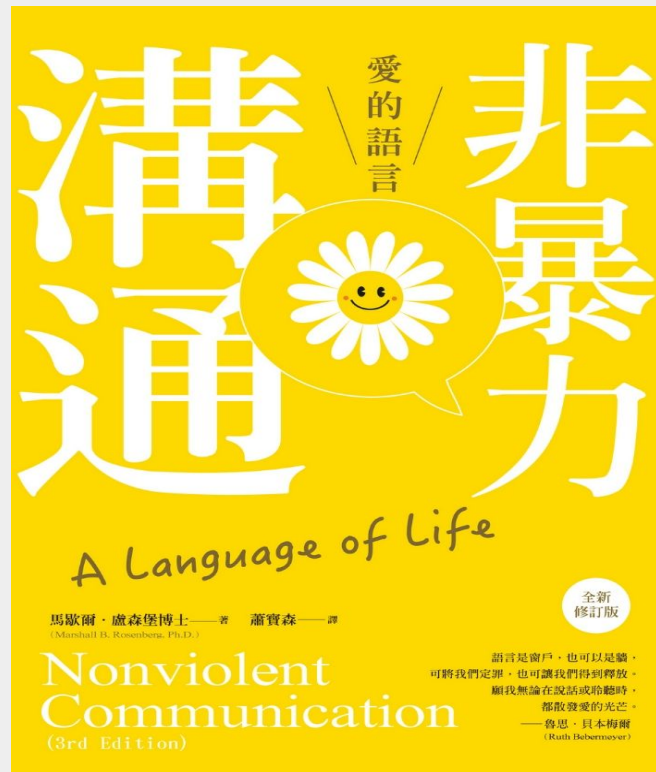
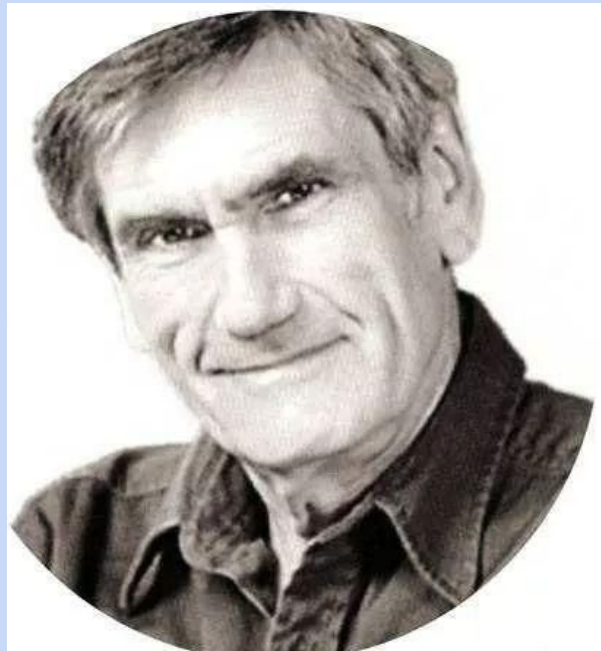


# 深度沟通



# 非暴力溝通,NVC

美國心理學專家  
Marshall Rosenberg  
馬歇爾 盧森保



步驟一：觀察    步驟二：感受  
步驟三：需要    步驟四：請求



## 步驟一：觀察

客觀描述事實，不加以評論

「小花每次都不洗澡」v.s.「小花連續三天沒有洗澡」

「蝦蝦剛才用很大的音量跟媽媽說話」v.s.「蝦蝦剛才跟媽媽吵架時很兇」

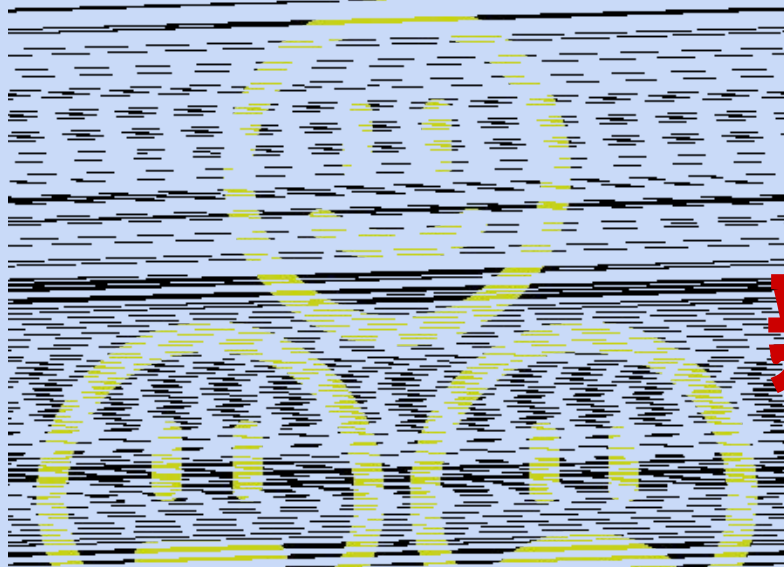
「蔡蔡經常穿粉紅色的衣服」v.s.「蔡蔡很娘，喜歡粉紅色」

「校長的話太多了」v.s.「校長今天演講講了 30 分鐘」



## 步驟二：感受


說出真實的情緒 (最純粹的感受)

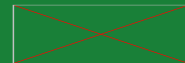


# 辨識



# 感受-情緒

 The Slido app must be installed on every computer you're presenting from



## 連結情緒背後的需要

### 步驟三：需要Need

我現在的情緒，背後有哪些需要沒有被滿足？

#### 生理層面

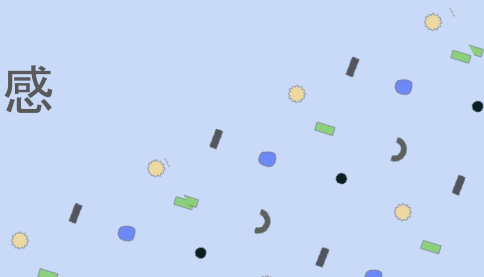
休息  
睡眠  
食物  
空氣  
水  
健康

#### 關係需求

愛  
關懷  
尊重  
信任  
支持  
陪伴  
理解  
傾聽  
分享  
歸屬感  
接納  
自主(選擇)

#### 其他狀態

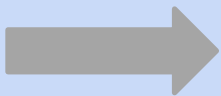
意義(目的)  
挑戰(成長)  
選擇(自由)  
平靜  
放鬆  
安定  
靈感  
欣賞美感  
玩樂



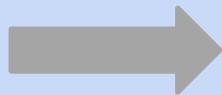
## 步驟四：請求

提出具體可行的請求，並且給對方選擇的權力

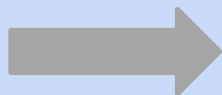
你都不關心我



別再忘東忘西了！



不要玩手機



# 分組討論：幫助 / 陪伴者 v.s 被幫助 / 陪伴者

