



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 ...



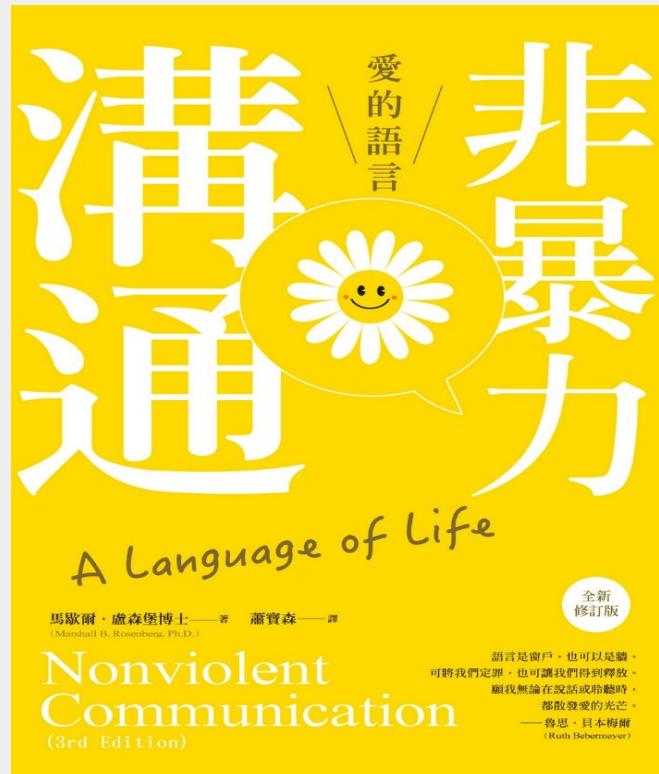
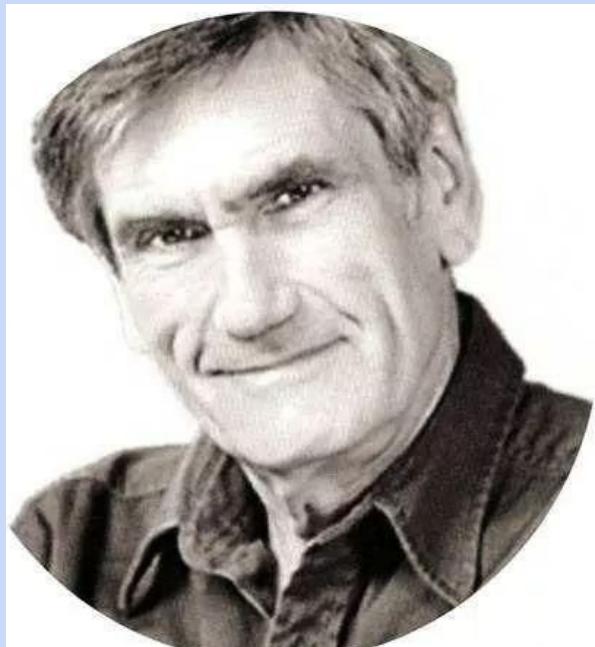


深度溝通



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」

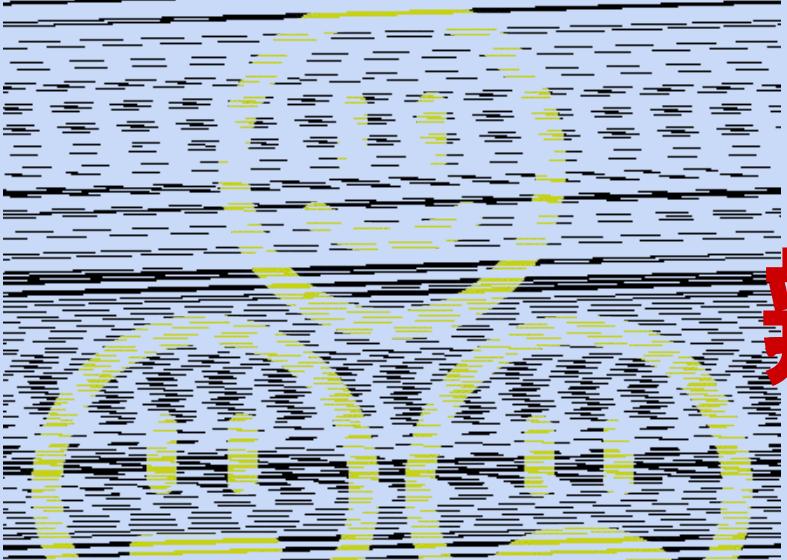
「蔡蔡經常穿粉紅色的衣服」v.s.「蔡蔡很娘，喜歡粉紅色」

「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

