

# 薩提爾師生對話

從「自我覺察」到「深度溝通」

臺北市光復國小林恆嘉



- 國立臺北教育大學特教系碩士
- 中華民國國家級田徑裁判
- 2017世大運(18~19國際田徑賽)英語播報員
- 木吉他民歌餐廳駐唱歌手
- 客委會客語薪傳師
- 學思達開放教室/核心講師7年
- 13年導師、17年科任經歷
- 四個孩子的父親

終生學習的榜樣

老師視野夠寬 學生的格局眼界才夠廣





資深老師也能創新

真心抱著「利他」的理想，  
為四個孩子示範：  
他們的父親這一生對自己的志業  
充滿熱情與傻勁！



# 學思達/薩提爾分享專題

- 學思達主持引導與課堂機制
- 班級經營與薩提爾師生對話
- 學思達講義編製
- ORID提問策略在教育上的應用

# 課程目標

自我  
安頓

自我安頓  
走向一致性

連結  
渴望

連結自我與  
他人的渴望

對話  
技巧

認識、學會  
師生對話技巧



坐在教室裡的學生，在乎的從來就不是「知識」，  
而是有沒有人關注、接納，有沒有人愛.....

# 社會情緒學習的內涵

**社會情緒學習** (Social Emotional Learning)  
是情緒教育的一種，包含理解自己和他人的  
情緒、處理壓力、同理與社交能力。  
從最基本的自我認識開始，了解自己的直覺  
反應、自我發展，再傾聽的情緒與表達，最  
後與社會及他人的互動合作。

1. 自我覺察 ( self-awareness )
2. 自我管理 ( self-management )
3. 社會覺察 ( social awareness )
4. 人際技巧 ( relationship skills )
5. 負責任的決定 ( responsible decision-making )

# 情緒為什麼需要學習

情緒會牽動生理及心理的反應。若能從小就有好的學習對象和學習管道，提供正確的情緒表達方式與能力，就無須透過壓抑自己或遷怒別人來抒發情緒，也能幫助個人的心理健康，建立和諧的人際關係。

# 正向心理學

## 正向心理學(Positive Psychology)(積極心理學)

傳統心理學將焦點放在解釋負向情緒的發展或影響；正向心理學則著重全人發展，以發掘、培養和發揮個人的長處和潛能為目標，推動個人發展正面的元素如樂觀、愉快和互愛等，積極面對生活中的壓力和挑戰，從而邁向圓滿的人生。

正向心理並不是不可以有負面情緒，而是當遇到挑戰或挫折時，我們要積極產生解決問題的企圖心，並不斷的練習調整思路，強化內在正向力量去迎接挑戰的能力。

正向心理學能有助於思考，遇到挫折也更有韌性，讓人們學習得以邁向幸福圓滿人生。

# Seligman對正向情緒的詮釋

過去的正向情緒	現在的正向情緒	未來的正向情緒
滿意 ( satisfaction )	愉悅 ( pleasure )	樂觀 ( optimism )
滿足 ( well-being )	心流 ( flow )	希望 ( hope )
感恩 ( thanking )		信心 ( faith )
寬恕 ( forgiving )		信任 ( trust )
遺忘 ( forgetting )		

# 品格教育的指標特質

品格教育(character education) 是「培養學生正確的價值觀、強化道德感與品格」而進行的教育。學生應具備品德核心價值與道德發展的知能，養成知善、樂善與行善兼具的品德素養，使個人與社群都能擁有幸福、關懷與公平正義的生活。

尊重、負責、公平、信賴、包容  
關懷、誠實、勇氣、勤奮、正直  
感恩、謹慎、合作、自律、同理

# 品格教育的 6E 教學模式

典範學習 ( Example )      詮釋釐清 ( Explanation )

勸勉規諫 ( Exhortation )      環境形塑 ( Environment )

體驗學習 ( Experience )      自我期許 ( Expectation )

# 認識冰山與應對姿態



# 薩提爾冰山理論

林小嘉用腳踢同學

林小嘉被同學嘲笑，  
用腳踢同學反擊報復

情境

事件

言行

指責、超理智

應對姿態

指責、打岔

憤怒、失望、自責

感受

生氣、無辜、難過

學生脾氣壞、頑劣

觀點

對方的錯、老師找麻煩

學生改變、向上向善

期待

不被嘲笑、老師公平

能力被認同、付出有價值

渴望

做好孩子、被愛、被接納、有價值

我是正直、有尊嚴的人

自我  
(生命力)

我是勇敢、有尊嚴的人

老師

林小嘉

# 四種求生存的應對姿態

指責



討好



超理智



打岔



# 判斷應對姿態

請問當老師說出這一句話時，屬於何種應對姿態？

(案由：學生已經連續五天遲交或未交功課了)

老師的反應(說出來的話)：

你! 你在搞什麼東西!  
為什麼功課又遲交!  
會不會太誇張了?  
你最好給我像話一點!

這是哪一種應對姿態？

指責



討好



超理智



打岔



# 判斷應對姿態

請問當老師說出這一句話時，屬於何種應對姿態？

(案由：學生已經連續五天遲交或未交功課了)

老師的反應(說出來的話)：

拜託你一下好不好,以後盡量準時交功課來給老師,不要讓老師這麼困擾,好嗎...

這是哪一種應對姿態？

指責



討好



超理智



打岔



# 判斷應對姿態

請問當老師說出這一句話時，屬於何種應對姿態？

(案由：學生已經連續五天遲交或未交功課了)

老師的反應(說出來的話)：

古人說得好：今日事今日畢，  
每個人都應該認真做好本分，  
你不努力，會對不起父母，也對  
不起納稅人的錢啊。

這是哪一種應對姿態？

指責



討好



超理智



打岔



# 判斷應對姿態

請問當老師說出這一句話時，屬於何種應對姿態？

(案由：學生已經連續五天遲交或未交功課了)

老師的反應(說出來的話)：

寶貝,如果你常常遲交功課,  
你會愈變愈胖,而且連嫦娥  
姐姐也會笑你喔.....

這是哪一種應對姿態？

指責



討好



超理智



打岔



# 一致性的應對姿態

( Leveling be congruent )

「平衡」

「等量」

表情姿態放鬆  
內在和諧穩定  
心口合一  
平和的態度表達



# 什麼是「一致性」

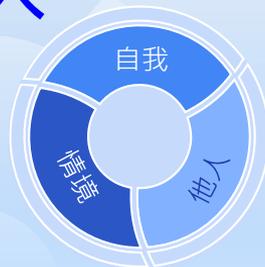
( Leveling be congruent )

「平衡」

「等量」



溝通時，要學習讓內在的感受、想法(觀點)或需求(期待、渴望)，與表達的訊息一致，言語、情感與身體的姿勢能保持和諧，並且在「表達自己」的同時，也「關照他人的狀態」和「情境」的需要。



# 一致性的表達 可以怎麼說

語氣平和的表達事實 + 感受 + 期待

(學生已經連續五天遲交或未交功課了)

小華：

老師發現你最近幾天都沒有準時交功課，  
老師很擔心你，也怕同學誤會你偷懶，你是  
不是遇到了什麼困難，發生了什麼事，你願  
意告訴老師嗎？老師很關心你，很想幫助你，  
你希望老師怎麼做呢？



# 一致性的應對舉例

( Leveling be congruent )

「平衡」 「等量」



你還知道要回來啊！

每次都這麼晚才回來，你心裡是不是根本沒有這個家！

你今天比較晚回來，是發生了什麼事嗎？

我很擔心你，看到你平安回來我就放心多了。

你比我們約定的時間還晚回來，我心裡有些生氣，你能告訴我晚回來的原因嗎？因為我很擔心你。

# 一致性的應對舉例

( Leveling be congruent )  
「平衡」 「等量」



你一天到晚只知道哭，這有什麼好哭的，哭就有用嗎？

我可以感受到你很難過的心情，怎麼了？  
你還好嗎？我有點擔心你，是不是發生什麼事了？

我看到你哭了，一定是心裡很難過，怎麼了？  
我有點擔心你，發生什麼事了？你願意告訴我嗎？

# 一致性的應對練習 (Leveling be congruent)

「平衡」 「等量」



你在害怕？天啊，這有什麼好害怕的，一天到晚都在怕東怕西的是怎樣？

我可以感受到你很害怕的心情，怎麼了？  
你還好嗎？我有點擔心你，是不是發生什麼事了？

小嘉，你覺得害怕啊，  
我知道你覺得害怕，你害怕沒關係，  
我會在旁邊陪著你。

# 自我覺察與安頓



# 6A 自我覺察與安頓

1A：覺察(Aware)- 我感覺到我有一點\_\_\_\_\_。

2A：承認(Acknowledge)- 我承認我的確有\_\_\_\_\_的感受。

3A：允許(Allow)- 我允許自己可以\_\_\_\_\_。

4A：接納(Accept)- 我接納自己此刻可以\_\_\_\_\_。

我願意和這個\_\_\_\_\_的感覺更靠近一點。

5A：行動(Action)- 我會慢慢深呼吸5~10次(或大叫、吼出聲)。

6A：欣賞(Appreciate)- 我能真心欣賞自己，給自己一個正能量：

即使我這麼\_\_\_\_\_，我還是能冷靜面對。

# 6A的簡化版--3A

1A：覺察(Aware)- 我感覺到我有一點\_\_\_\_\_。

2A：承認(Acknowledge)-

我承認我的確有\_\_\_\_\_的感受。

3A：允許(Allow)- 我允許自己可以\_\_\_\_\_。

# 覺察自己的慣性

當你站在起跑線時，哪一隻腳在前面？



右腳在前

左腳在前

# 覺察自己的慣性

當你雙手交握時，哪一隻姆指在上面？



左手姆指在上



右手姆指在上

老師，他拿掃把亂揮

# 老師，他打我

老師，我不想讀書

老師，他罵我是賤人

老師，我做不到

老師，你偏心

老師，你每次都不公平

# 老師，他拿我東西

老師，人為什麼要上學

老師，你的課讓我想睡覺

老師，他又把墨汁打翻了

老師，我覺得人生很無趣

老師，你禿頭好醜

老師，他故意推我

# 老師，我爸說你教得很爛

# 你想改變你過去的應對姿態嗎？

(做不做得得到沒關係，你想改變嗎？)



別急著解決問題  
也別急著改變對方的態度  
先從自我覺察與安頓開始  
才能幫助他人覺察安頓情緒

訣竅與關鍵

內在平和  
關照彼此





# 衝突情境的處遇與應對

# 應對他人情緒

情境：  
學生不斷哭泣



# 應對他人情緒



- 1.有什麼好哭的？動不動就哭？丟臉！（應對姿態？）
- 2.你再哭試看看，哭哭哭，1. 2. 3！（應對姿態？）
- 3.好了好了，老師求求你不要再哭了好嗎。（應對姿態？）
- 4.男兒有淚不輕彈，好好溝通！（應對姿態？）
- 5.來喔，給你玩你最愛的玩具喔，很好玩喔！（應對姿態？）

# 應對他人情緒

(能覺察、接納自我感受之後)



0.呼喚名字

1.指出情緒(情緒釋放)

2.接納對方(用愛連結、表達渴望)

3.表達關心(用愛連結、表達渴望)



# 應對他人情緒一

(能覺察、接納自我感受之後)

小華，  
老師知道你在\_\_\_\_\_，  
你\_\_\_\_\_，沒關係，  
你還好嗎？老師很關心你。



# 應對他人情緒二

(能覺察、接納自我感受之後)

小柚，  
老師知道你在\_\_\_\_\_，  
你\_\_\_\_\_，沒關係，  
你還好嗎？老師很關心你。



# 應對他人情緒三

(能覺察、接納自我感受之後)

小凱，  
老師知道你在\_\_\_\_\_，  
你\_\_\_\_\_，沒關係，  
你還好嗎？老師很關心你。



# 應對衝突情境

(能覺察、接納自我感受之後)



0.呼喚名字

1.指出情緒(情緒釋放)

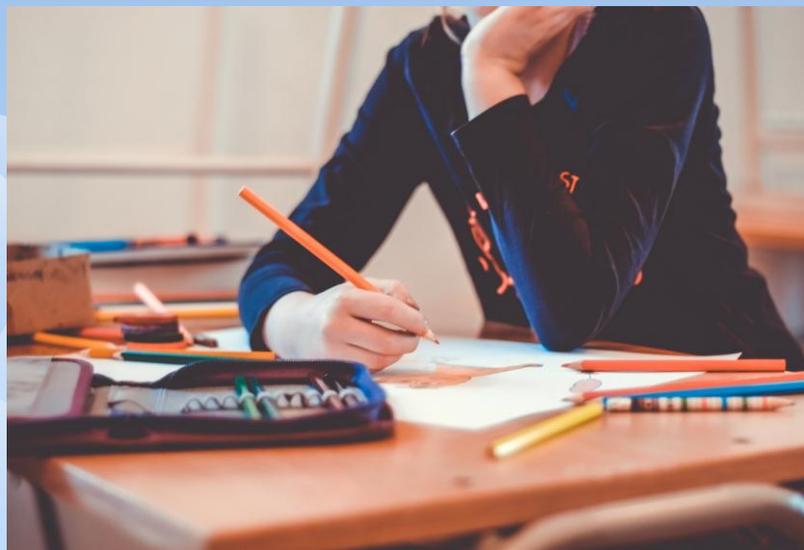
2.接納對方(用愛連結、表達渴望)

3.表達關心(用愛連結、表達渴望)



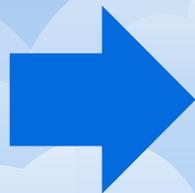
# 應對衝突一

學生很懶惰，都不寫作業，  
上課也都不動手，一整天  
上課只有第一堂課會寫十  
分鐘，之後就都不寫了。



# 從慣性思維中找到新資源

學生很懶惰，都不寫作業，上課也都不動手，一整天上課只有第一堂課會寫十分鐘，之後就都不寫了。



學生願意來上課  
願意在位子上坐好,沒有吵鬧  
上課時願意聽講  
願意寫十分鐘

# 一致性去關心人

學生很懶惰，都不寫作業，上課也都不動手，一整天上課只有第一堂課會寫十分鐘，之後就都不寫了。



小華：

1. 老師發現你有點不開心，
2. 你不想寫作業，老師知道了，是不是發生了什麼事？
3. 你還好嗎？老師很關心你。

# 應對衝突二

學生：

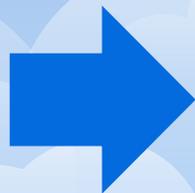
班長偏心,不公平



# 從慣性思維中找到新資源

學生：

班長偏心,不公平



學生有正義感

學生有關注情境

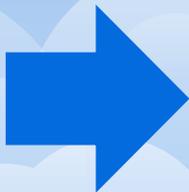
學生有榮譽心

學生有勇氣說實話

# 一致性去關心人

學生：

班長偏心,不公平

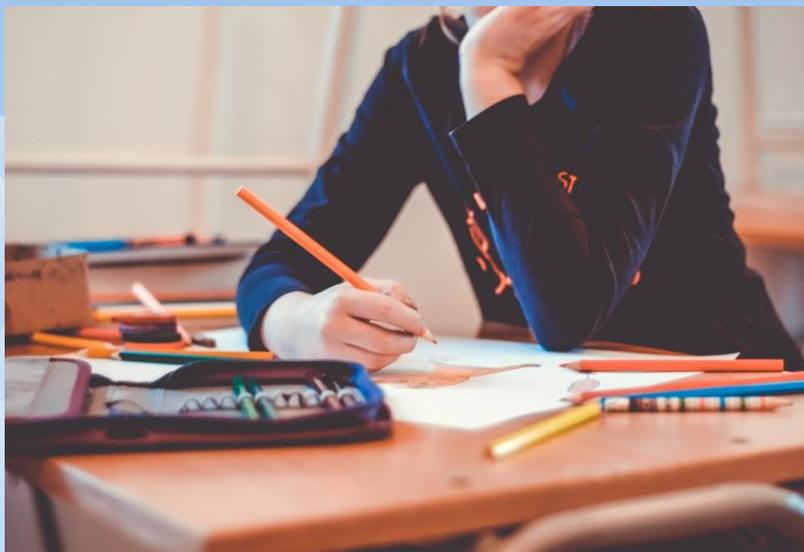


小華：

- 1.老師發現你有點不開心,
- 2.你覺得班長不公平,老師知道了,  
是不是發生了什麼事?
- 3.你還好嗎?老師很關心你。

# 應對衝突三

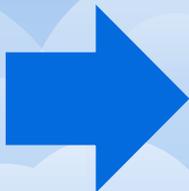
學生：  
人為什麼要讀書？



# 從慣性思維中找到新資源

學生：

人為什麼要讀書？



學生願意來上課

上課時願意聽講

學生有上進心

學生有勇氣說出來

# 一致性去關心人

學生：

人為什麼要讀書？



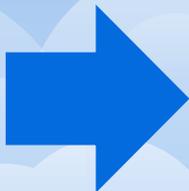
小華：

- 1.老師發現你有點不開心,
- 2.你的疑惑,老師知道了,  
是不是發生了什麼事？
- 3.你還好嗎？老師很關心你。

# 從感受、期待、回溯切入

學生：

人為什麼要讀書？

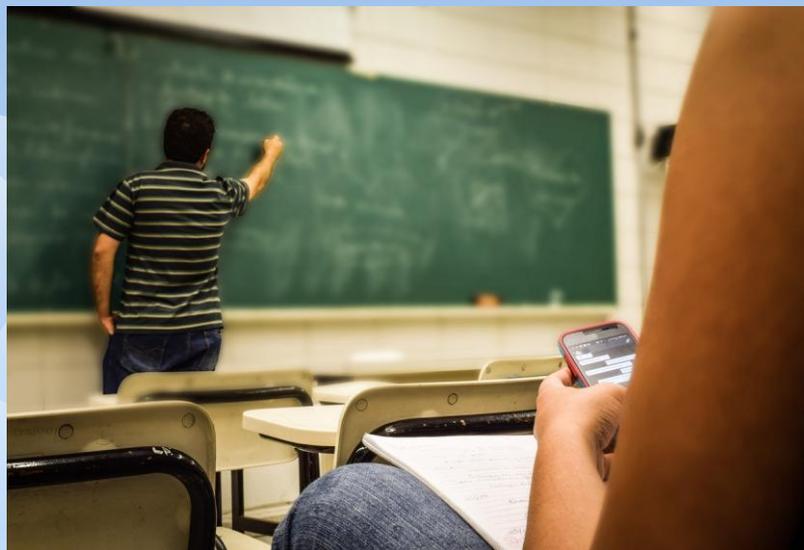


小華：

- 1.你在想這件事的時候，  
心裡有什麼感覺？
- 2.你希望老師怎麼幫助你？
- 3.你從什麼時開始有這個想法的呢

# 應對衝突四

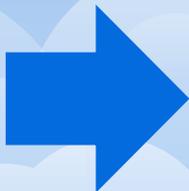
學生：  
老師，我爸說你教得很爛。



# 從慣性思維中找到新資源

學生：

我爸說你教得很爛。



學生願意來上課

上課時願意聽講

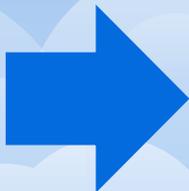
學生有上進心

學生有勇氣告知

# 一致性去關心人

學生：

我爸說你教得很爛。



小華：

- 1.老師發現你有點不開心,
- 2.你父親的意見,老師知道了,  
是不是發生了什麼事?
- 3.你還好嗎?老師很關心你。

# 從感受、期待、回溯切入

學生：

我爸說你教得很爛。



小華：

- 1.你聽到爸爸這樣說，心裡有什麼感覺？
- 2.你希望老師怎麼做呢？
- 3.你爸爸從什麼時開始有這個想法的呢？
- (4.你以前有過這樣的經驗嗎？)

# 應對衝突五

告狀的學生：  
他剛才罵同學白癡，  
又叫同學「去死」。



# 從慣性思維中找到新資源

告狀的學生：

他剛才罵同學白癡，  
又叫同學「去死」。

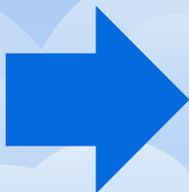


學生能表達自己的想法  
學生有榮譽心有正義感  
學生善良純真有同理心  
學生相信老師有能力改變

# 一致性去關心人

告狀的學生：

他剛才罵同學白癡，  
又叫同學「去死」。



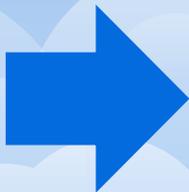
小華：

- 1.老師發現你有點不開心，
- 2.同學說了不應該說的話，  
老師知道了，  
是不是發生了什麼事？
- 3.你還好嗎？老師很關心你。

# 從感受、期待、回溯切入

告狀的學生：

他剛才罵同學白癡，  
又叫同學「去死」。



小華：

- 1.當你聽到他這樣說，  
心裡有什麼感覺？
- 2.你希望老師怎麼做呢？
- 3.你以前有聽過他說這種話嗎？

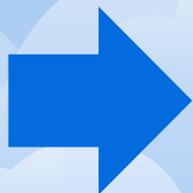
# 應對衝突六

兩個學生在吵架，爭執不休



# 從慣性思維中找到新資源

兩個學生在吵架，  
爭執不休。



學生能表達自己的想法  
學生能捍衛自己的主張  
學生有不服輸的上進心  
學生能展現自信和勇氣

# 一致性去關心人

兩個學生在吵架，  
爭執不休。



小華、小凱：

- 1.老師發現你們有點不開心，
- 2.你們兩個意見不合,老師知道了，  
是不是發生了什麼事？
- 3.你們還好嗎？老師很關心你們。

# 從感受、期待、回溯切入

兩個學生在吵架，  
爭執不休。

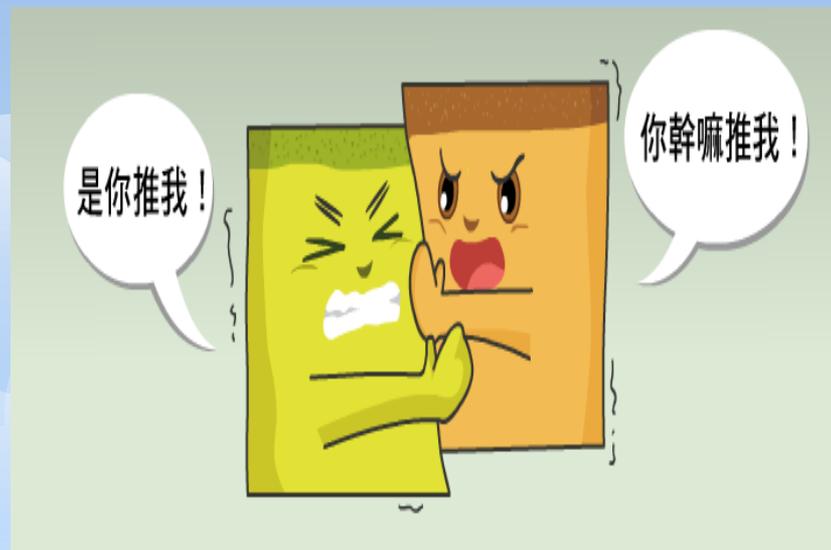


小華、小凱：

- 1.你們聽到對方這樣說，  
心裡有什麼感覺？
- 2.你們希望老師怎麼做呢？
- 3.你們以前有這樣吵過架嗎？

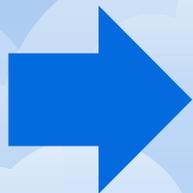
# 應對衝突七

兩個學生在排隊時  
互相推擠，撞到其他入



# 從慣性思維中找到新資源

兩個學生在排隊時  
互相推擠，  
撞到其他入



# 從慣性思維中找到新資源

兩個學生在排隊時  
互相推擠，  
撞到其他入



學生知道現在要做什麼  
學生能配合老師的口令(要求)  
學生記得自己排隊的位置  
學生懂得保護自己/  
保護自己的地盤  
學生懂得維護自己的權益

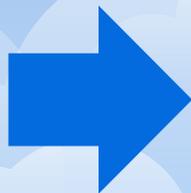
# 一致性去關心人

0.呼喚名字 1.指出情緒 2.接納對方 3.表達關心

兩個學生在排隊時

互相推擠，

撞到其他入



# 一致性去關心人

0.呼喚名字 1.指出情緒 2.接納對方 3.表達關心

兩個學生在排隊時  
互相推擠，  
撞到其他入



小嘉、小明：

- 1.老師發現你們有點不開心，
  - 2.你們兩個意見不合,老師知道了,是不是發生了什麼事？
  - 3.你們還好嗎？有沒有受傷呢？
- 老師很關心你們。

# 從感受、期待、回溯切入

兩個學生在排隊時  
互相推擠，  
撞到其他入



# 從感受、期待、回溯切入

兩個學生在排隊時  
互相推擠，  
撞到其他入



小嘉、小明：

1. 你們看到對方這樣做，  
心裡有什麼感覺？
2. 你們希望老師怎麼做呢？
3. 你們以前有過這樣排隊時  
推擠的經驗嗎？

# 應對衝突八

學生上課不專心，  
一直低頭在課本上  
畫畫、塗鴉。



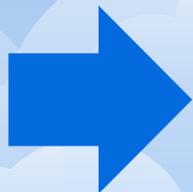
# 從慣性思維中找到新資源

學生上課不專心，  
一直低頭在課本上  
畫畫、塗鴨。



# 從慣性思維中找到新資源

學生上課不專心，  
一直低頭在課本上  
畫畫、塗鴨。



學生願意坐好/拿出課本  
學生懂得為人著想(沒有打擾老師  
講課同學聽課,也很給老師面子沒有睡覺)  
學生很會就地取材/很會善用  
時間

# 一致性去關心人

0.呼喚名字 1.指出情緒 2.接納對方 3.表達關心

學生上課不專心，

一直低頭在課本上

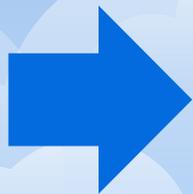
畫畫、塗鴨。



# 一致性去關心人

0.呼喚名字 1.指出情緒 2.接納對方 3.表達關心

學生上課不專心，  
一直低頭在課本上  
畫畫、塗鴨。



小嘉：

- 1.老師發現你上課有點不專心,
- 2.你很喜歡畫畫,老師知道了,可是現在是上課時間，是不是發生了什麼事？
- 3.你還好嗎？老師很關心你

# 從感受、期待、回溯切入

學生上課不專心，  
一直低頭在課本上  
畫畫、塗鴨。



# 從感受、期待、回溯切入

學生上課不專心，  
一直低頭在課本上  
畫畫、塗鴨。



小嘉：

- 1.你在專心畫畫的時候，心裡有什麼感覺？
- 2.你希望老師怎麼幫助你？
- 3.你以前常常在上課時間畫畫嗎？你從什麼時候開始會利用上課時間畫畫？

# 應對衝突九

學生消極訂正作業，  
老師再三叮嚀催促  
仍然偷懶、逃避。



# 從慣性思維中找到新資源

學生消極訂正作業，  
老師再三叮嚀催促  
仍然偷懶、逃避。



# 從慣性思維中找到新資源

學生消極訂正作業，  
老師再三叮嚀催促  
仍然偷懶、逃避。

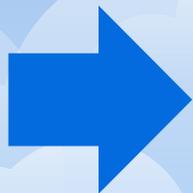


學生能在教室裡/坐在座位上  
學生願意聽從指令繼續訂正  
(雖然不叫就不動，但叫了會動一下)  
學生願意順從直到老師滿意

# 一致性去關心人

0.呼喚名字 1.指出情緒 2.接納對方 3.表達關心

學生消極訂正作業，  
老師再三叮嚀催促  
仍然偷懶、逃避。



# 一致性去關心人

0.呼喚名字 1.指出情緒 2.接納對方 3.表達關心

學生消極訂正作業，  
老師再三叮嚀催促  
仍然偷懶、逃避。



小嘉：

- 1.老師發現你有一點不開心,
- 2.你覺得訂正作業很辛苦,老師知道了,是不是發生了什麼事?
- 3.你還好嗎? 老師很關心你

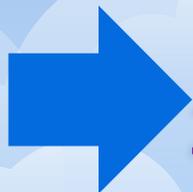
# 從感受、期待、回溯切入

學生消極訂正作業，  
老師再三叮嚀催促  
仍然偷懶、逃避。



# 從感受、期待、回溯切入

學生消極訂正作業，  
老師再三叮嚀催促  
仍然偷懶、逃避。



小嘉：

- 1.你在訂正作業的時候，心裡有什麼感覺？
- 2.你希望老師怎麼幫助你呢？
- 3.你以前有過訂正作業很多次都沒通過的經驗嗎？

(你從什麼時候開始覺得訂正作業很辛苦?)<sup>94</sup>

# 應對衝突十

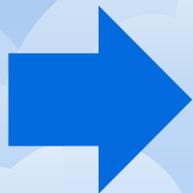
學生又破壞公物，  
把洗碗精倒得走廊上  
到處都是。



# 從慣性思維中找到新資源

學生又破壞公物，

把洗碗精倒得走廊上



到處都是。

# 從慣性思維中找到新資源

學生又破壞公物，  
把洗碗精倒得走廊上  
到處都是。



學生有配合班級作息  
學生只有在下課時間這樣玩  
學生希望維持教室乾淨清潔  
學生喜歡香氣宜人的環境

# 一致性去關心人

0.呼喚名字 1.指出情緒 2.接納對方 3.表達關心

學生又破壞公物，

把洗碗精倒得走廊上



到處都是。

# 一致性去關心人

0.呼喚名字 1.指出情緒 2.接納對方 3.表達關心

學生又破壞公物，  
把洗碗精倒得走廊上  
到處都是。



小嘉：

- 1.老師發現你看起來好像很開心,
- 2.你覺得這樣很有趣,老師知道了,可是這樣別人會誤會你，是不是發生了什麼事？
- 3.你還好嗎？老師很關心你

# 從感受、期待、回溯切入

學生又破壞公物，

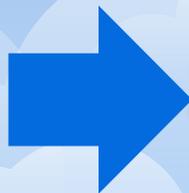
把洗碗精倒得走廊上



到處都是。

# 從感受、期待、回溯切入

學生又破壞公物，  
把洗碗精倒得走廊上  
到處都是。

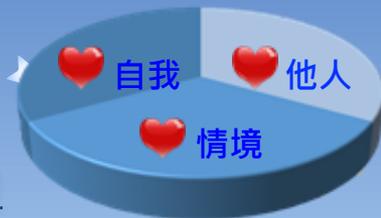


小嘉：

- 1.你在潑灑洗碗精的時候，心裡有什麼感覺？
- 2.你希望老師怎麼幫助你呢？
- 3.你以前有過潑洗碗精的經驗嗎？你從什麼時候開始想要把洗碗精拿來玩呢？

# 連結自我與他人渴望

崇建與輝誠 <https://www.youtube.com/watch?v=lvf-iATdhAA> 1:17:43

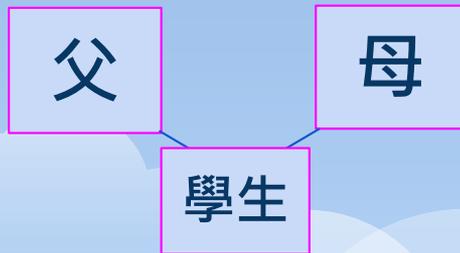
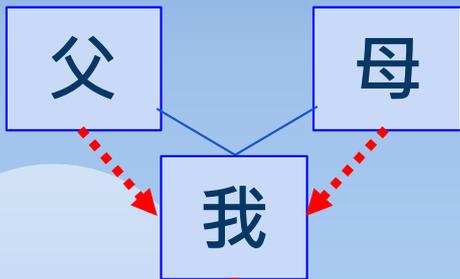


愛  
(可愛的、被愛的)

接納  
(被接納、被認可)

價值  
(有目的、有志義)

自由  
(自由意識)



愛  
(可愛的、被愛的)

接納  
(被接納、被認可)

價值  
(有目的、有志義)

自由  
(自由意識)





萬物皆有裂縫  
那是「光」照進來的地方

There is a crack in everything. That's how the light gets in.

—李歐納·柯恩(Leonard Cohen)



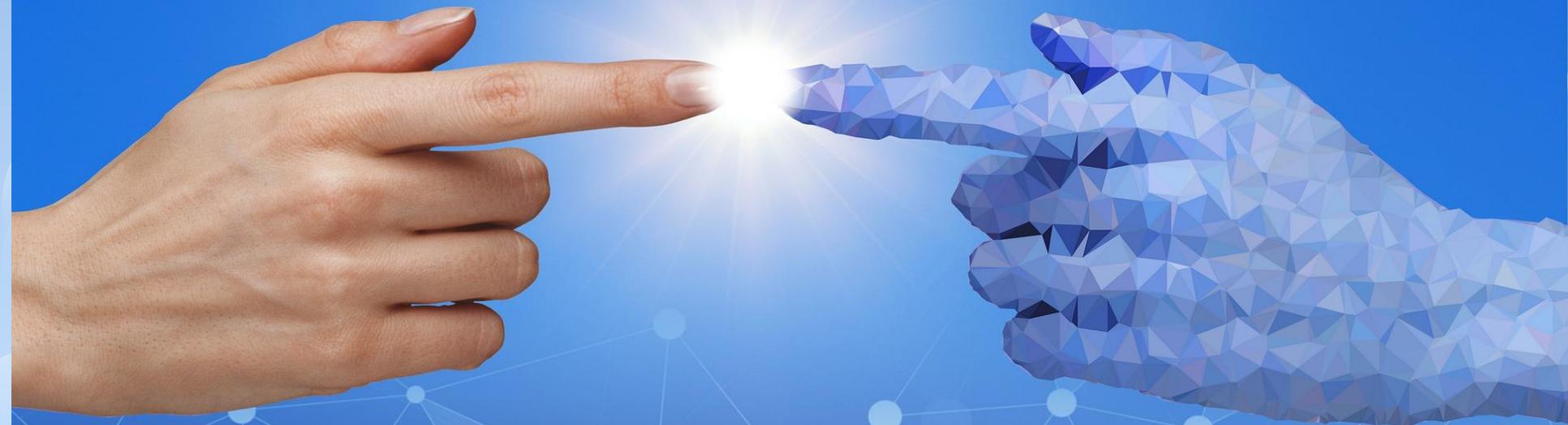
別急著解決問題

也別急著改變對方的態度

先從自我覺察與安頓開始

才能幫助他人覺察安頓情緒

# AI新時代 人和機器有何不同?







# 心得與收穫

請回顧今天的課程內容，  
哪一個部分令你最感動  
或最觸動，請分享一個  
最大收穫或最有感之處。



# 課程目標

自我  
安頓

自我安頓  
走向一致性

連結  
渴望

連結自我與  
他人的渴望

對話  
技巧

認識、學會  
師生對話技巧



原文出處

張輝誠

你將來會是一個很棒的人



# 用薩提爾模式的對話 連結自我與他人的渴望



# 透過對話 讓每個人都感受到價值



# 感謝聆聽



林恆嘉

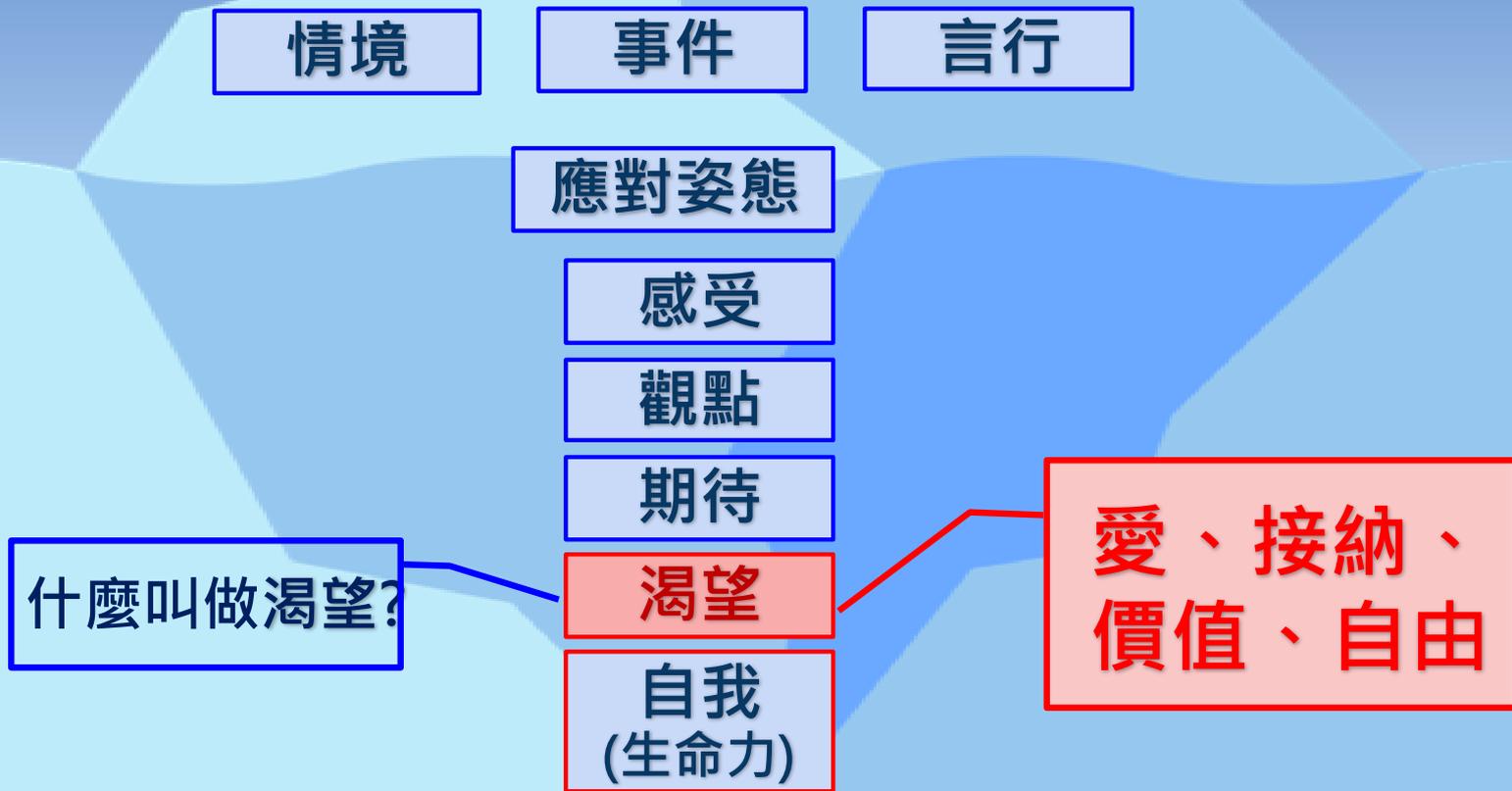


林恆嘉



# 附錄：轉譯與連結渴望

# 薩提爾冰山理論



# 轉譯：看見渴望、連結渴望

他人的表達	表面的需求	真正的渴望	我的回應
<p>老公，你知道過幾天是什麼日子嗎</p>	<p>想要禮物</p>	<p>我心中有她，我愛她</p>	<p>X: (一邊看視一邊回答)什麼日子??有很重要嗎?</p> <p>O: (專注看對方)這麼重要的日子，我也一直放在心中，因為我很在乎你、很愛你。你希望怎麼慶祝呢？</p>
<p>老婆，我把你心愛的咖啡杯打碎了...</p>	<p>向我道歉，希望被原諒</p>	<p>我接納她，我愛她</p>	<p>X: 搞什麼東西啊，怎麼那麼不小心...</p> <p>O: 老公，你還好嗎？有沒有受傷？沒關係，咖啡杯不重要，我只關心你，希望你沒事就好。</p>

# 轉譯：看見渴望、連結渴望

他人的表達	表面的需求	真正的渴望	我的回應
<p>(你和小孩走在路上，經過賣棉花糖的攤子)</p> <p>媽媽，我肚子好餓</p>	<p>想吃棉花糖</p>	<p>被愛， 被關心， 被接納， 想要自由</p>	<p><b>X:</b> 奇怪了，不是剛剛才吃飽嗎？少給我裝模作樣.....</p> <p><b>同意版</b>--你肚子又餓了嗎? 你想吃點心是嗎? 媽媽很愛你，很關心你的健康，如果你選擇的點心對身體健康沒有幫助，你願意聽媽媽的建議少吃一點嗎？</p> <p><b>O:</b></p> <p><b>反對版</b>--你剛才沒有吃飽嗎? 剛才的飯菜是不是不合你胃口呢? 你現在想吃什麼呢? 媽媽很愛你，很關心你的健康，如果你選擇的食物對身體健康沒有幫助，媽媽希望你換一個選擇，你願意試著努力看看嗎？</p>
<p>媽媽，我今天不想上學</p>	<p>想逃課</p>	<p>被愛， 被關心， 被接納， 想要自由</p>	<p><b>X:</b> 不行！每個小朋友都要上學，你怎麼可以不上學！</p> <p><b>同意版</b>--怎麼了, 身體有不舒服嗎? 發生了什麼事? 你遇到了什麼困難嗎? 你從什麼時候開始這樣想的? 媽媽有一點擔心你，媽媽希望你健康，更希望你每天都能開心，如果你覺得今天不適合上學，媽媽願意幫你請假。</p> <p><b>O:</b></p> <p><b>反對版</b>----怎麼了, 身體有不舒服嗎? 發生了什麼事? 你遇到了什麼困難嗎? 你從什麼時候開始這樣想的? 媽媽有一點擔心你，媽媽希望你健康，更希望你每天都能開心，如果身體沒有不舒服，媽媽等一帶來你去學校找老師聊一聊好嗎？</p>

# 轉譯：看見渴望、連結渴望

他人的表達	表面的需求	真正的渴望	我的回應
老師，這一題我不會寫	求救， 請求協助， 需要教導	被愛， 被關心， 被接納 有價值	<p>X: 什麼？一定是你上課不專心，你可不可用心一點！  <b>OO</b>，真是一個努力上進的好孩子，遇到不會的問題</p> <p>O: 能主動來問老師，老師好開心，你怎麼這麼勇敢，你是怎麼做到的呢？</p>
老師，他講髒話	檢舉，告狀 處罰違規者	被肯定， 有價值	<p>X: 你吃飽太閒是不是？管好你自己吧！  X: 什麼？怎麼有這種壞孩子，去把他給我叫來，我要好好處罰他！</p> <p><b>OO</b>，謝謝你告訴老師這件事，老師很欣賞你的正義</p> <p>O: 感，當你聽到同學這樣說，你有什麼感受呢？  你對他有什麼期待呢？</p> <p>你很關心同學，覺得態度會影響他的未來，所以希望他品行端正、懂得尊重別人，是嗎？</p>

# 轉譯：看見渴望、連結渴望

媽媽對老師說	老師可以怎麼回應
小孩每天都沉迷手機(電玩)	媽媽，你很關心孩子、很愛他(看見渴望、連結渴望)，希望他好好善用時間，是嗎？(核對期待)
小孩不用功、成績不夠好	媽媽，你很關心孩子，很愛他(看見渴望、連結渴望)，希望他有更好的未來，是嗎？(核對期待)
老師，請問你功課可以出少一點嗎？	媽媽，你很關心孩子，很愛他，你擔心孩子長時間用眼過度，並且希望他能多一點自由運用的時間，是嗎？
老師，孩子總是挑食，你可以幫我糾正他嗎？	媽媽，你很關心孩子，很愛他，希望他養成好習慣，並且營養攝取均衡、健康的成長，是嗎？

# 轉譯：看見渴望、連結渴望

## 學生對老師說

## 老師可以怎麼回應

老師，打掃時間阿杏沒有打掃，跑出去玩了...

OO，老師看到你很關心教室的整潔、很關心同學、也很希望自己的努力被看見(看見渴望、連結渴望)，希望同學能和你一起合作完成任務，老師覺得你真的很棒，你願意欣賞這個很努力的自己嗎？(核對期待、連結渴望)

老師，當小組長好累，我不要當小組長了...

OO，老師看到你很關心同學，也很重視團體榮譽(看見渴望、連結渴望)，希望幫助大家學習得更好，你真的很棒，你願意欣賞這個很努力的自己嗎？(核對期待、連結渴望)

老師，我每次都考不及格，我不想要再努力了...

老師看到你很在乎你的學業，也看到你很認真學習，還堅持努力了這麼久，你是怎麼做到的？老師希望你不要輕易放棄，你願意再試試看嗎？你願意欣賞這個勇敢又堅強的自己嗎？

老師，我覺得你教得很爛，我都聽不懂...

老師看到你很關心自己的學業，甚至願意告訴老師你聽不懂，老師真的很欣賞你的勇敢。老師真的很想幫助你，可以具體告訴老師什麼地方不懂嗎？你真的很棒，你願意欣賞這個努力又勇敢的自己嗎？