

## 讓你聽懂我的心～『我訊息』

「我訊息」是有效溝通的一種技巧，可以很真實地表達自己的感受，讓對方了解我們真正的情緒，避免產生對方的防衛或敵意，增加了溝通的效能。

★使用我訊息的三步驟：

1. 將焦點專注在某一個特定的狀況或行為，且加以描述。
2. 描述完特定的狀況後，描述當時自己的感受。
3. 最後，說明為什麼你會有這樣子的感受。

→ 我覺得\_\_\_\_\_ (情緒、感受)，  
因為\_\_\_\_\_ (特定的狀況)

㊟舉例：

1. 「朋友跟你借你新買的手錶，卻不小心把它摔到地上，摔壞了。」

×錯誤→你故意的是不是！這是我新買的耶！

○正確→我很難過，因為你沒有小心保管它。

## 換你試試看！你可以怎麼回應呢？

「班上的同學小雅常常跟曉玉借東西，可是小雅每次一借都很久，讓曉玉覺得很不方便，今天小雅又要跟她借漫畫書，這次曉玉決定要向小雅說……」

