



# 家庭心溝通

## ◆ 家庭星象圖

design by @ kimp.com

班級：809 座號：16 姓名：李忻程

每個人的家庭就像一個宇宙，而每個家庭裡的成員是宇宙中的星球，想一想，自己和每一位家庭成員距離有多遠呢？標出家庭宇宙中其他家人的星球，以及每個星球彼此的距離。



## ◆ 想一想

1. 我和誰距離最近？爸爸 為什麼？因為每天都會談心事
2. 我和誰距離最遠？媽媽 為什麼？因為沒有一起住、偏心妹妹
3. 我最想和家中的 奶奶 拉近距离，因為她平常工作都很忙
4. 拉近距离方法有哪些呢？(至少寫2項)  
語氣溫和、多多聊天

## ◆ 家庭心溝通

1. 想一想，最近和家人產生的衝突是什麼？把事情過程記錄下來。  
爸爸叫我洗碗，但是我補完習回到家很累了，我就跟他說我很累我不想洗，他就生氣了。
2. 運用「溝通停看聽」，用心處理衝突，我可以怎麼做呢？
  - (1) 停：不急著回應，不意氣用事而說出傷害的話語。
  - (2) 看：察言觀色，找尋表達時機，我想要表達的是 我真的很累
  - (3) 聽：聽對方話裡的「真正用意」，對方的想法是 他也很累
  - (4) 如果再來一次，事情可以如何解決？  
口氣好一點 或是用撒嬌的方式跟爸爸說、  
我好累，可以明天再洗嗎？

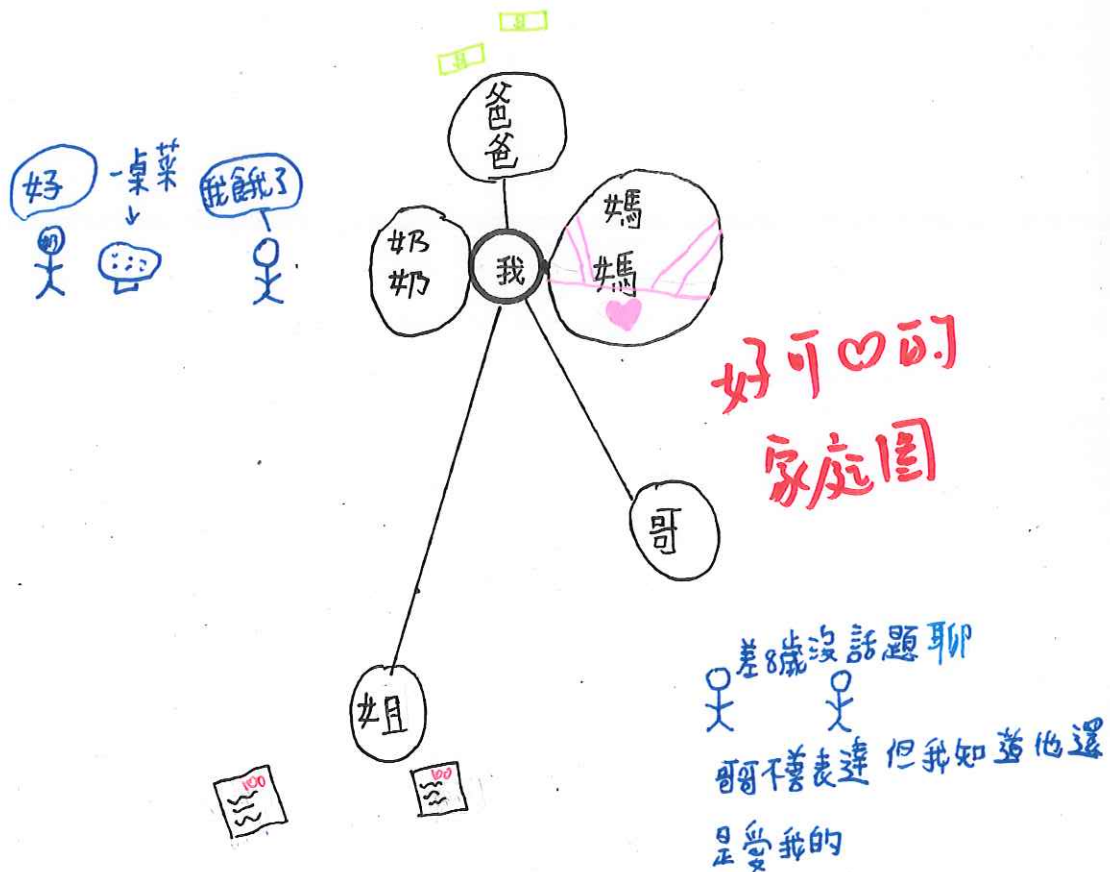


# 家庭心溝通

## ◆ 家庭星象圖

classroom by @ kimpk.com 班級：809 座號：18 姓名：蔣睿宇

每個人的家庭就像一個宇宙，而每個家庭裡的成員是宇宙中的星球，想一想，自己和每一位家庭成員距離有多遠呢？標出家庭宇宙中其他家人的星球，以及每個星球彼此的距離。



## ◆ 想一想

1. 我和誰距離最近？媽媽 為什麼？比較了解我在想什麼
2. 我和誰距離最遠？姐姐 為什麼？沒一起住
3. 我最想和家中的 哥哥 拉近距离，因為 我想體驗被哥哥寵  
我也好想，哈！
4. 拉近距离方法有哪些呢？(至少寫2項)  
多相處 彼此幫助

## ◆ 家庭心溝通

1. 想一想，最近和家人產生的衝突是什麼？把事情過程記錄下來。

之前奶奶就一直說我都一直玩手機都不讀書我就很生氣明明很努力了地理從5分變80分已經是很大的進步了我就這樣跟她但奶奶卻說你就是因為不努力才沒有100分我就生氣的說你那麼厲害你來考啊！然後就開始冷戰了。

2. 運用「溝通停看聽」，用心處理衝突，我可以怎麼做呢？

- (1) 停：不急著回應，不意氣用事而說出傷害的話語。
- (2) 看：察言觀色，找尋表達時機，我想要表達的是 奶奶我已經很努力了我下次一定100!
- (3) 聽：聽對方話裡的「真正用意」，對方的想法是 她其實也只是希望我成績好而已。
- (4) 如果再來一次，事情可以如何解決？  
默默忍受 其實你可以跟奶奶說出真正的想法，  
只是口氣跟態度可以溫和。



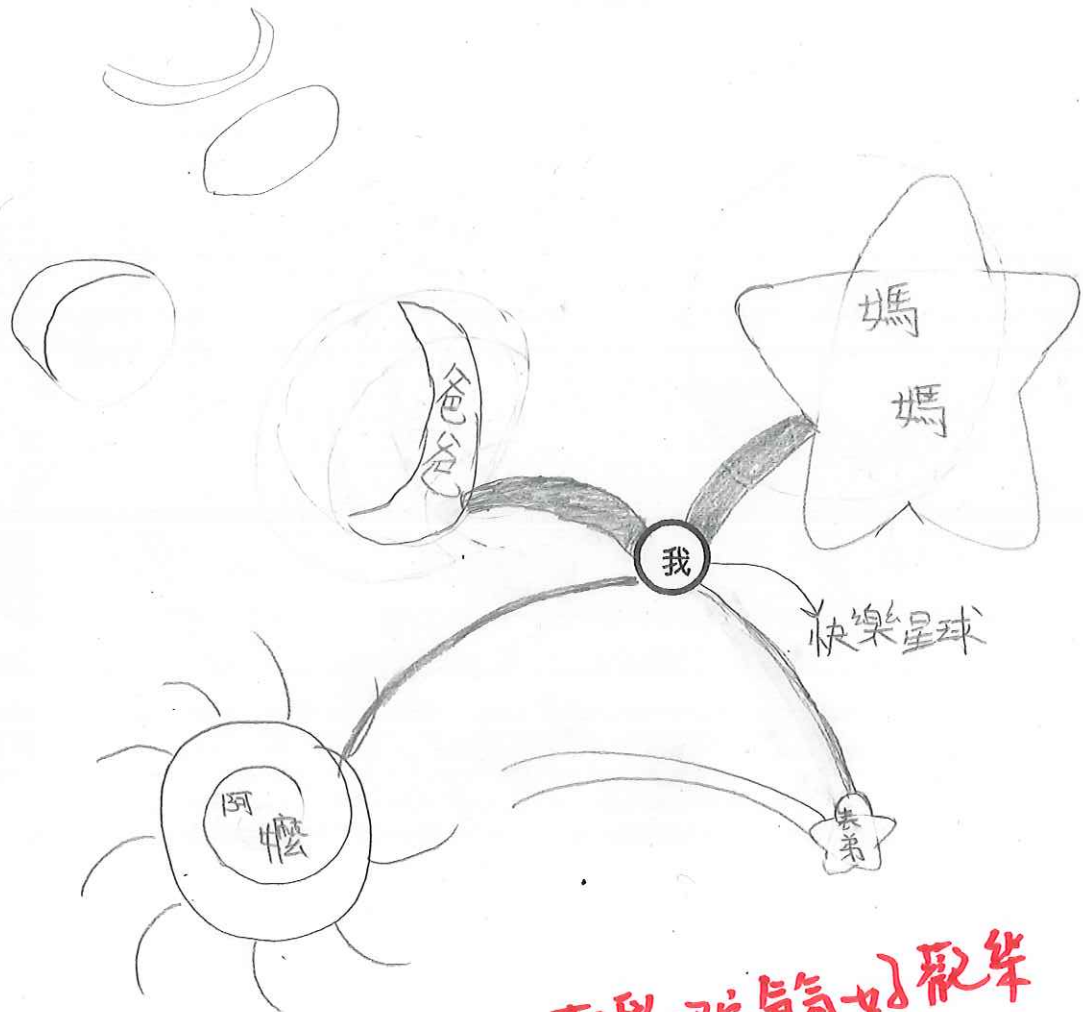
# 家庭心溝通

## ◆ 家庭星象圖

designed by koopt.com

班級：809 座號：14 姓名：許瑋晴

每個人的家庭就像一個宇宙，而每個家庭裡的成員是宇宙中的星球，想一想，自己和每一位家庭成員距離有多遠呢？標出家庭宇宙中其他家人的星球，以及每個星球彼此的距離。



感覺你氣好亂

## ◆ 想一想

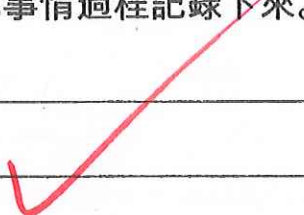
1. 我和誰距離最近？媽媽 為什麼？因為會聆聽心事
2. 我和誰距離最遠？爸爸 為什麼？因為爸爸上班很忙不常溝通
3. 我最想和家中的阿嬤 拉近距離，因為沒有因為，就是想拉近
4. 拉近距離方法有哪些呢？(至少寫2項)  
表情，適當動作 語氣溫和

好棒

## ◆ 家庭心溝通

1. 想一想，最近和家人產生的衝突是什麼？把事情過程記錄下來。

交朋友，爸爸不太喜歡



2. 運用「溝通停看聽」，用心處理衝突，我可以怎麼做呢？

- (1) 停：不急著回應，不意氣用事而說出傷害的話語。
- (2) 看：察言觀色，找尋表達時機，我想要表達的是  
①把事情說明白，讓對方知道
- (3) 聽：聽對方話裡的「真正用意」，對方的想法是  
怕我無法保護自己 能體會父母的心疼，支持!!
- (4) 如果再來一次，事情可以如何解決？  
先跟爸媽溝通，溝通後反覆確認  
再

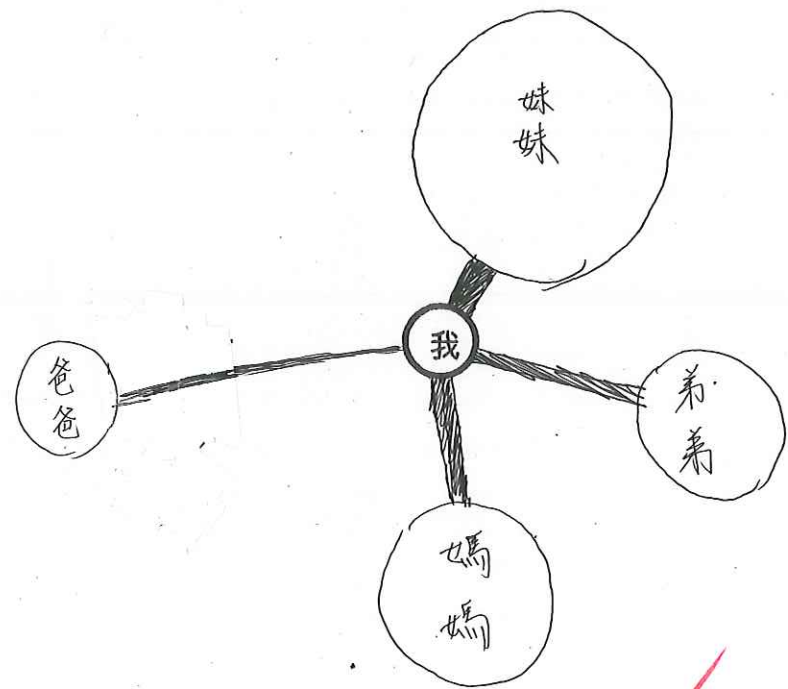


# 家庭心溝通

## ◆ 家庭星象圖

classroom designed by © kinsport.com 班級：809 座號：23 姓名：張云芊

每個人的家庭就像一個宇宙，而每個家庭裡的成員是宇宙中的星球，想一想，自己和每一位家庭成員距離有多遠呢？標出家庭宇宙中其他家人的星球，以及每個星球彼此的距離。



## ◆ 想一想

1. 我和誰距離最近？妹妹 為什麼？會和對方述說心事，懂對方的心情
2. 我和誰距離最遠？爸爸 為什麼？壓力太大會罵、罰我們，常常吵架
3. 我最想和家中的 媽媽 拉近距離，因為 她照顧我很辛苦，知道我的身體狀況，心情不好會安慰我。
4. 拉近距離方法有哪些呢？(至少寫2項)  
多交流、幫忙分擔家務

## ◆ 家庭心溝通

1. 想一想，最近和家人產生的衝突是什麼？把事情過程記錄下來。

暑假<sup>每天</sup>~~常常~~在家，爸爸媽媽就一直打電話叫我們做家事，但是太熱不想動，所以就只說個「哦」，然後沒做，爸爸好像最近壓力大(?)，天天回來就被罵，罵完我們才罵媽媽，媽媽再來罵我們，我們近幾個月心情很不好，爸爸媽媽還會對我整說一些「不要整天廢在那邊像死人一樣」「不要只想到自己，自以為是」，所以自己

2. 運用「溝通停看聽」，用心處理衝突，我可以怎麼做呢？躲在房間裡哭很久。

- (1) 停：不急著回應，不意氣用事而說出傷害的話語。或許可以思考父母在外工作壓力大，希望你們可以多分擔家務，但卻沒得到善意的回應，才會說出令人不舒服的話
- (2) 看：察言觀色，找尋表達時機，我想要表達的是 不要一直管我
- (3) 聽：聽對方話裡的「真正用意」，對方的想法是 我是關心你
- (4) 如果再來一次，事情可以如何解決？看看對方的心情，在好好跟他說  
再



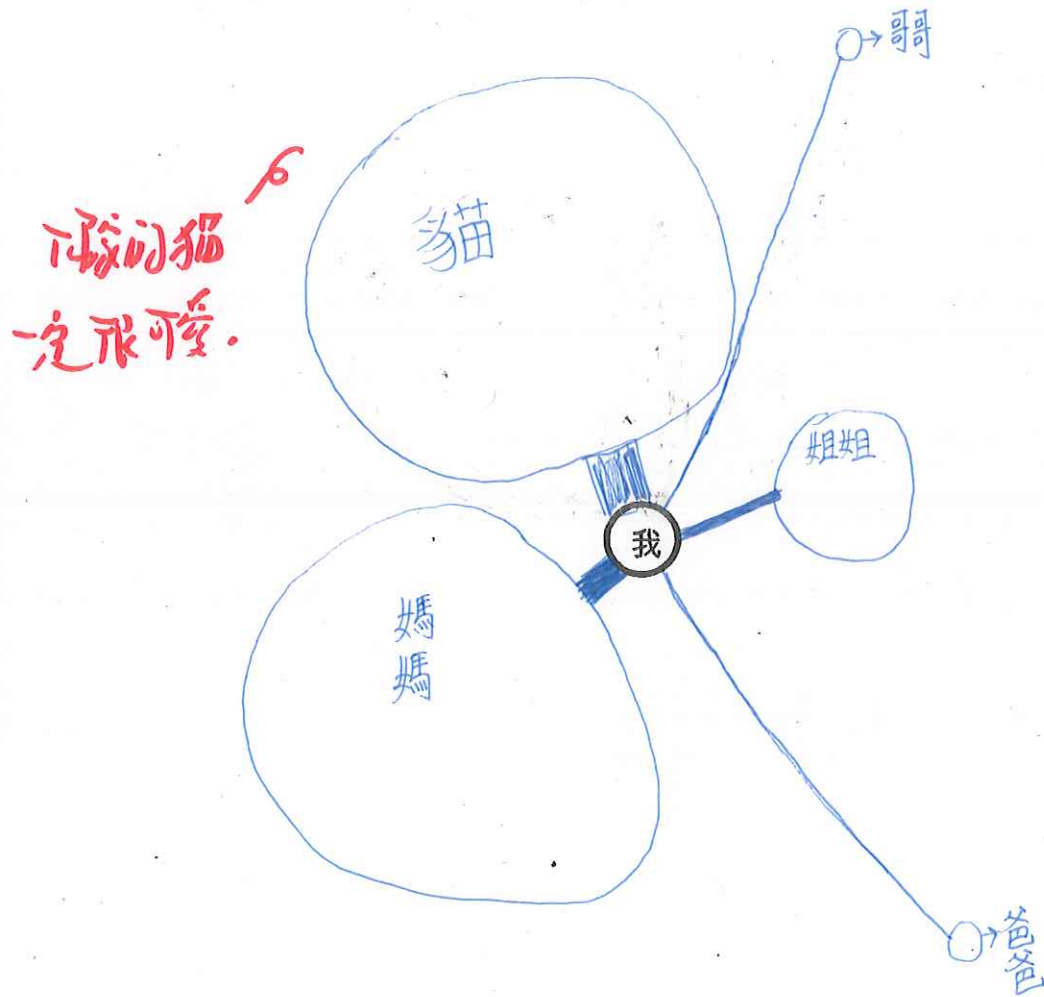
# 家庭心溝通

## ◆ 家庭星象圖

designed by © twinkl.com

班級：807 座號：20 姓名：張芷菱

每個人的家庭就像一個宇宙，而每個家庭裡的成員是宇宙中的星球，想一想，自己和每一位家庭成員距離有多遠呢？標出家庭宇宙中其他家人的星球，以及每個星球彼此的距離。

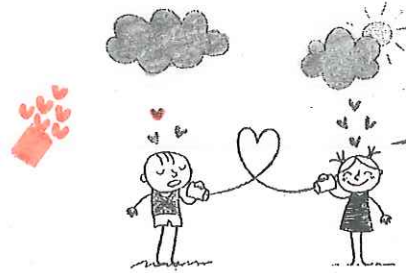


## ◆ 想一想

1. 我和誰距離最近？媽媽 為什麼？每天見面都會聊天
2. 我和誰距離最遠？哥哥爸爸 為什麼？哥哥很討厭，沒有跟爸爸同居
3. 我最想和家中的 姐姐 拉近距离，因為 年齡差距較大，希望透過其他方法拉近距离
4. 拉近距离方法有哪些呢？(至少寫2項)  
用字恰當、多交流

## ◆ 家庭心溝通

1. 想一想，最近和家人產生的衝突是什麼？把事情過程記錄下來。
  1. 昨天在車上想請哥哥幫我拿香腸，因為我要扣安全帶，他就說：「拿一張衛生紙把牙籤包起來。」我就說：「為什麼？」他就說：「因為很油。」我就覺得他幹嘛這樣？連一點小事都不肯幫。
  2. 哥哥用字不當、三字經 哥哥可以用適當的字來表達，而非用三字經
2. 運用「溝通停看聽」，用心處理衝突，我可以怎麼做呢？ 經~
  - (1) 停：不急著回應，不意氣用事而說出傷害的話語。
  - (2) 看：察言觀色，找尋表達時機，我想要表達的是 因為我要扣安全帶，所以請你幫我拿香腸
  - (3) 聽：聽對方話裡的「真正用意」，對方的想法是 因為牙籤很油
  - (4) 如果再來一次，事情可以如何解決？ good  
先扣好安全帶再吃香腸

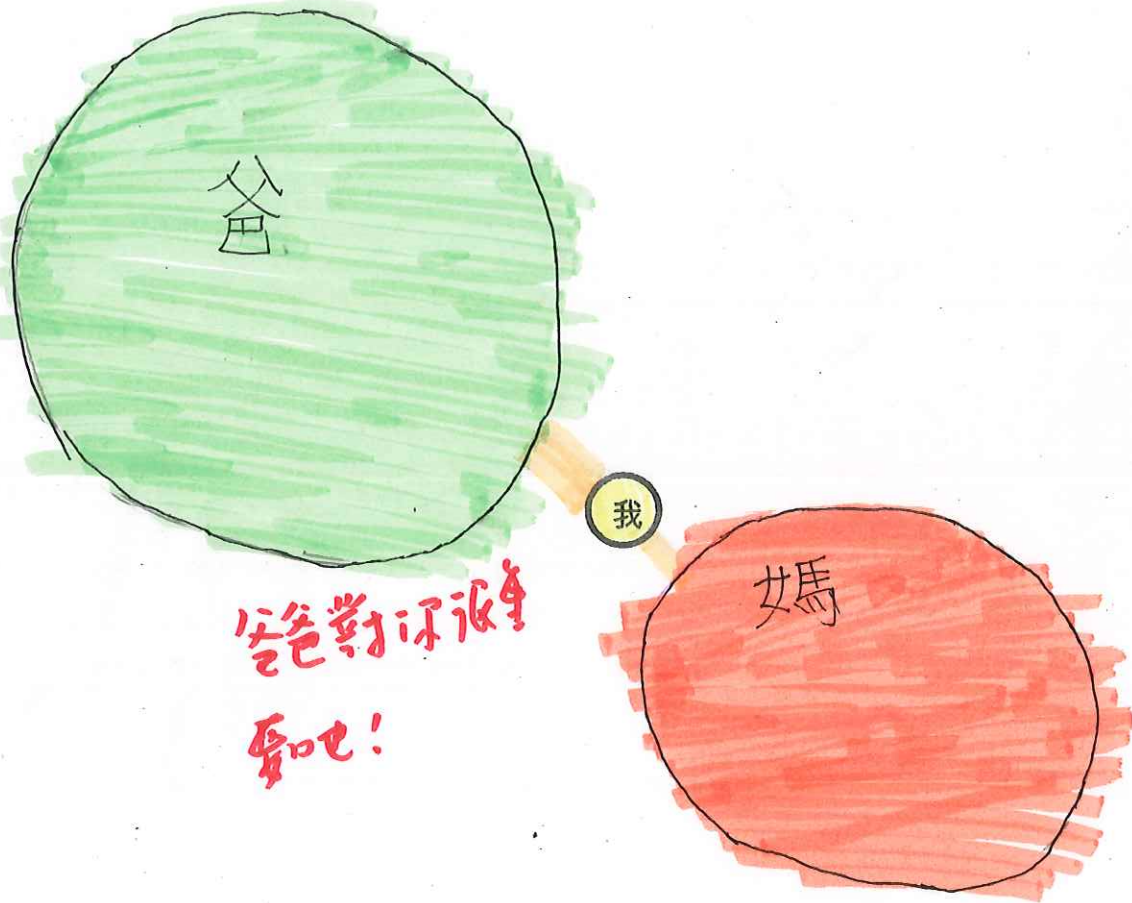


# 家庭心溝通

## ◆ 家庭星象圖

班級：807 座號：18 姓名：鄭斯云

每個人的家庭就像一個宇宙，而每個家庭裡的成員是宇宙中的星球，想一想，自己和每一位家庭成員距離有多遠呢？標出家庭宇宙中其他家人的星球，以及每個星球彼此的距離。



## ◆ 想一想

1. 我和誰距離最近？媽媽 為什麼？因為我和媽媽常呆在一起
2. 我和誰距離最遠？爸爸 為什麼？因為他是我的人生導師
3. 我最想和家中的 爸爸 拉近距离，因為 我想更了解他 good

4. 拉近距离方法有哪些呢？(至少寫2項)

全家出去玩、一起玩手遊

## ◆ 家庭心溝通

1. 想一想，最近和家人產生的衝突是什麼？把事情過程記錄下來。

因為玩手機沒有把該做的事做好。

2. 運用「溝通停看聽」，用心處理衝突，我可以怎麼做呢？

(1) 停：不急著回應，不意氣用事而說出傷害的話語。

(2) 看：察言觀色，找尋表達時機，我想要表達的是

對不起我不應該只顧著玩手機沒有把事做完

(3) 聽：聽對方話裡的「真正用意」，對方的想法是

我們是為你好如果你出去社會不能靠玩手機賺錢。

(4) 如果再來一次，事情可以如何解決？

把自己的事做好，不先玩手機。

你已經做到可以换位思考  
理解對方的心意，很棒!!

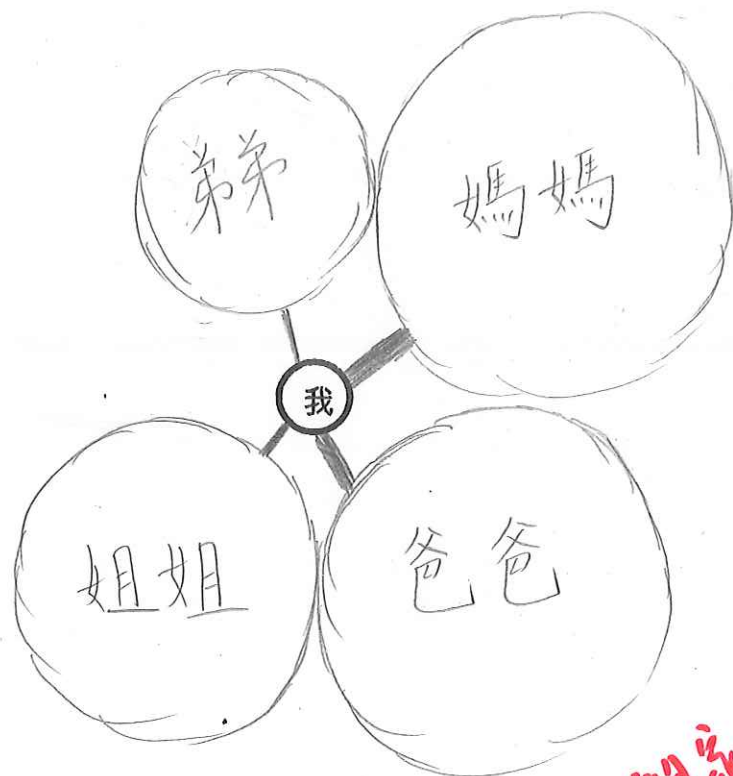


# 家庭心溝通

## ◆ 家庭星象圖

班級：807 座號：16 姓名：王綵喬

每個人的家庭就像一個宇宙，而每個家庭裡的成員是宇宙中的星球，想一想，自己和每一位家庭成員距離有多遠呢？標出家庭宇宙中其他家人的星球，以及每個星球彼此的距離。



真羨慕你們家人  
都好融洽

## ◆ 想一想

1. 我和誰距離最近？爸爸 為什麼？因為爸爸常常會給我很多生活中的建議。
2. 我和誰距離最遠？弟弟 為什麼？因為弟弟有時候太幼稚，常常會做一些讓人生氣的事。
3. 我最想和家中的 媽媽 拉近距离，因為 我不太常和媽媽單獨相處，但我知道她很關心我。
4. 拉近距离方法有哪些呢？(至少寫2項) 太貼心的好  
  1. 多和她聊天。
  2. 多體諒她，在她累的時候可以去幫忙做家事。

## ◆ 家庭心溝通

1. 想一想，最近和家人產生的衝突是什麼？把事情過程記錄下來。

某一天，因為弟弟不把飯吃完，我覺得很浪費，所以就叫他吃掉，但他堅持不要，我們就吵架了。

2. 運用「溝通停看聽」，用心處理衝突，我可以怎麼做呢？

(1) 停：不急著回應，不意氣用事而說出傷害的話語。

(2) 看：察言觀色，找尋表達時機，我想要表達的是 如果不把飯吃完會很浪費。

(3) 聽：聽對方話裡的「真正用意」，對方的想法是 可能他吃不下或現在不想吃。

- (4) 如果再來一次，事情可以如何解決？

我可以不要那麼堅持自己的看法可以換位思考，如果他真的吃不下，下次就不要買那麼多。 你的想法真的成熟。  
給你100個讚!!

good