

衝突停看聽

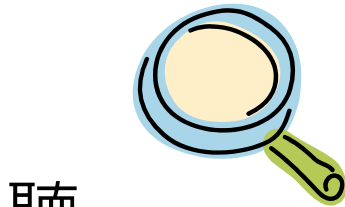
停 下來想一想：

◎最近和家人的一次發生衝突的過程？



看 一看問題在哪：

◎這一次問題出在哪裡？為什麼會有這樣的衝突？



聽 聽看內心的聲音：

◎其實我怎麼做會更好？



溝通有愛無障礙

家庭衝突在所難免，每一個人都有自己的想法與價值觀，但是良性的衝突是可以讓一家人更了解彼此、並且凝聚家人之間的感情，現在請你化衝突助力，讓家庭的溝通沒有障礙!!

◎你認為溝通應該要有哪些要素呢？請你選出三個你認為最重要的。

1. _____
2. _____
3. _____

耐心 尊重 冷靜
包容 同理心 感恩
傾聽 貼心 開放
用心 和平
細心 體諒



選出這些要素後，從今天起記得把握這些原則，讓溝通無障礙!!