

四攝法 --說愛語的修練

高明智

2023年6月18日



Agenda

關於「愛語」的教育訓練有下列三種

A. 傳統演講版

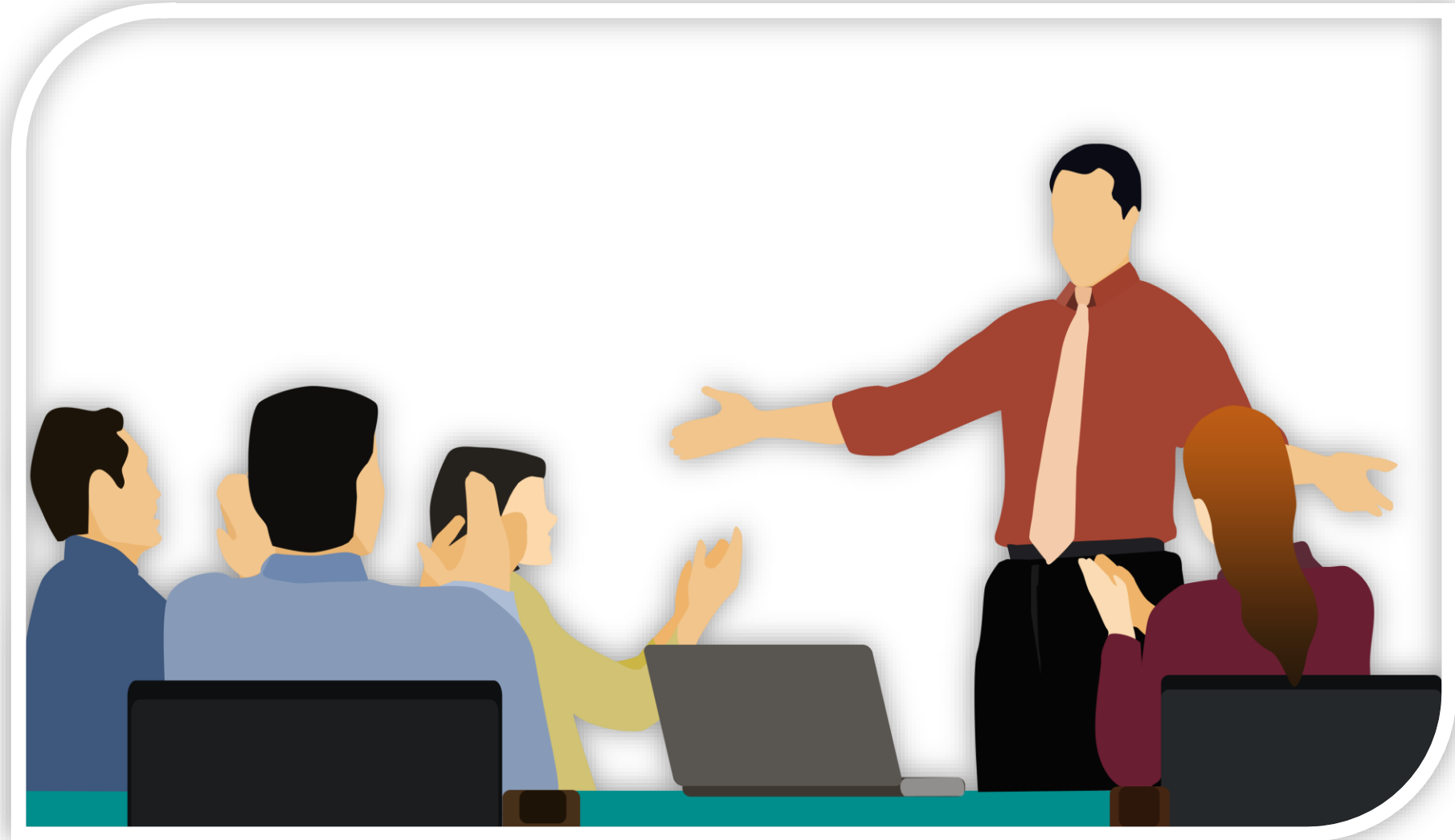
B. 體驗學習版

C. 情境演練版

附上三種版本講義

今天我們進行C版本

A. 傳統演講版



四攝法—四種影響他人的方法

布施

愛語

利行

同事



布施

布施

- **財施**，給人物質、財貨，對方若**需要**財就財施
- **法施**，給人方法、觀念，對方若**需要**法就法施
- **無畏施**，給人安心，不害怕，對方若**需要**無畏就無畏施





波斯國王
狩獵時
要求
一名女子
三次從井中打水
給他
洗腳水是溫的
洗臉水是涼的
喝的水是冰涼的
如此用心
獲冊封王妃

德蕾莎修女說「愛，是在別人的需要上看見自己的責任。」

Mother Teresa said:
"Love is in the needs of others to see their own responsibility."



是在別人的需求上
看見自己的責任...

—德蕾莎修女

大愛布施的公式

了解對方需求
付出關懷行動
感恩尊重態度
勇於承擔責任

愛語

愛語

- **慰喻語**，說好話，多說溫暖人、支持人、感謝人、安慰人的話
- **慶悅語**，依據對方的喜好與特性，及當下時空的表現給予讚美
- **勝益語**，說話要說到讓他感受到你的真誠與善法，使人進步受益



愛語

當人擔心害怕時，慰喻語

當人幸福快樂時，慶悅語

當人煩惱無助時，勝益語

學習上人說愛語(人間菩提—20230515菩薩雲集沐佛恩)



學習上人說愛語(人間菩提—20230515菩薩雲集沐佛恩)

- ✓ 學習上人的觀照力
- ✓ 學習上人的真誠心
- ✓ 學習上人說具體的愛語
- ✓ 學習上人說及時地愛語
- ✓ 上人向慈濟人感恩與讚嘆，我有向組隊的師兄姐感恩與讚嘆嗎？
- ✓ 在適當的時機，適當的場合，我可以說的跟上人一樣貼切的愛語嗎？

杉野芳子とドレメ

挑戦の精神、創造する力、自立する能力



高中美術老師
愛語的啟發



愛語力量大-歡喜滿-1

- 佛陀曾經對弟子們說過這麼一個故事。許久以前，一戶人家買了一隻剛出生的小牛，男主人不但為牠取了個喜氣的名字，叫「歡喜滿」，每天還以好吃的乳粥、米飯按時餵養。歡喜滿日益長大，被養得極為健壯有力。
- 其實，歡喜滿並非一般的牛，不但具有靈性，還通人話，主人對牠的愛護，牠點滴在心，於是，牠很想償還主人因為餵養照顧牠所花費的金錢。有一天，牠向主人建議：「你可以去找一個富有人家，跟他們以一千兩金為賭注，賭你的牛力大無窮，可以拉動一百輛滿載的貨車。」
- 牛主人聞言又驚又喜。他聽了歡喜滿的話，輾轉找到一位大富長者，願意跟他打這一千兩的賭。他們鄭重地準備了一百輛以繩結牽起的車，上面載滿了砂石，然後讓歡喜滿洗了個香噴噴的澡，還吃了豐盛的一餐，才將牠帶到第一輛貨車前方，為牠繫上牛軛。



愛語力量大-歡喜滿-2

- 在村民的圍觀助陣下，這位主人親自揮鞭駕牛，喊道：「快點走啊！證明你不是騙子、你沒有吹牛！快走啊！」這一喊，原本要跨出腳步的歡喜滿卻楞住了，主人見狀心急，繼續喊著：「走啊，你這隻騙子！怎麼不走！」歡喜滿這下真的一步不肯走了。大富長者上前，開心地宣稱：「哈哈，你輸啦！」牛主人無可奈何，只能乖乖奉上一千兩，失望地帶著牛回家。
- 回到家後，牛主人理都不理歡喜滿，反而倒頭就睡，歡喜滿見狀，來到主人身邊，關心問道：「你怎麼了？不舒服嗎？」主人沒好氣地回牠：「沒事輸了一千兩，我怎麼會舒服？都是你害的！」
- 歡喜滿反問主人：「我從被你帶回家以來，有弄壞家裡的任何東西嗎？」主人想想：「是沒有。」歡喜滿又問：「那我有隨地便溺，造成你的麻煩嗎？」主人想想，回答：「也沒有。」歡喜滿接著說了：「那你為什麼說我是騙子？說我吹牛？所以是你自己的錯，是你不相信我，又汙蔑我，我才不肯拉車的。」主人聞言慚愧極了……



愛語力量大-歡喜滿-3

- 歡喜滿知道主人是真心抱歉，於是說道：「好吧，如果你願意相信我的話，你可以再去找那位大富長者，這次跟他賭兩千兩金，賭我一定可以拉動一百輛滿載的貨車。不過，這次你千萬別再罵我了！」
- 牛主人聽了歡喜滿的話，再也不懷疑歡喜滿，立刻前去找大富長者，要求再賭一次，大富長者也欣然應戰。到了約定的日子，一切如同前一次一樣，村民們也再次來看好戲。牛主人還是親自駕牛，只是，這是，他不但不揮鞭，反而溫柔地撫著歡喜滿的背，輕聲說道：
「走吧，歡喜滿，你是全世界最好的牛……」歡喜滿一聽，力氣大振，一口氣拉動一百輛車，前進了好一大段距離才停下……現場圍觀的人群見狀歡呼不已，還開心地對歡喜滿灑錢，這下牛主人不但贏了大富長者兩千兩，還額外多了很多獎金！



愛語力量大-歡喜滿-4

- 佛陀之所以說這個故事，是因為僧團的弟子們為了細故惡言相向，因此佛陀說完這個故事後，勸解弟子們：「惡口傷人，連牲畜都不樂意聽啊，所以不應惡口，而當說愛語。」
- 聖嚴師父說：「只要你心裡很慈悲、柔軟，對人非常關心，你所表現出來的任何一個動作、表情，哪怕只是一句話而已，都會讓人感到非常溫暖，這就是愛語的力量。」如果我們都能珍而重之地與每個人互動、相處，時時不忘尊重、不失恭敬，那麼我們自然能夠「面上無瞋真供養，口裡無瞋吐妙香」，而時時為他人、也為自己帶來歡喜。



說柔軟語、真實語、慈悲語、愛語

- 佛陀叱責六群比丘以後，就制定學處，指示弟子們應該說柔軟語、真實語、慈悲語、愛語，不可說惡語，因為惡語不僅傷害別人，更傷害自己。



個案分析-一群不懂得說愛語的幹部

- 某一個和氣團隊，因為到了培訓委員家訪時間，特別安排了一個晚餐後的時間來到玲玲師姊家中。組隊的師姊共來了五位，和氣、互愛、協力組長等都來了，也帶了結緣品與伴手禮。
- 一群人來到玲玲師姊家之後，一直熱烈的談著慈濟事，只是沒人關心玲玲師姊，也沒詢問她或關心她，自顧自地聊著天。突然有位姍姍師姊說，布沙發坐起來會很熱，不理想。玲玲內心想著，你這不識貨也不識趣的師姊，不要與你一般見識，就不搭理她。



個案分析-一群不懂得說愛語的幹部

- 某一個和氣團隊，因為到了培訓委員家訪時間，特別安排了一個晚餐後的時間來到玲玲師姊家中。組隊的師姊共來了五位，和氣、互愛、協力組長等都來了，也帶了結緣品與伴手禮。
- 一群人來到玲玲師姊家之後，一直熱烈的談著慈濟事，只是沒人關心玲玲師姊，也沒詢問她或關心她，自顧自地聊著天。突然有位姍姍師姊說，布沙發坐起來會很熱，不理想。玲玲內心想著，你這不識貨也不識趣的師姊，不要與你一般見識，就不搭理她。

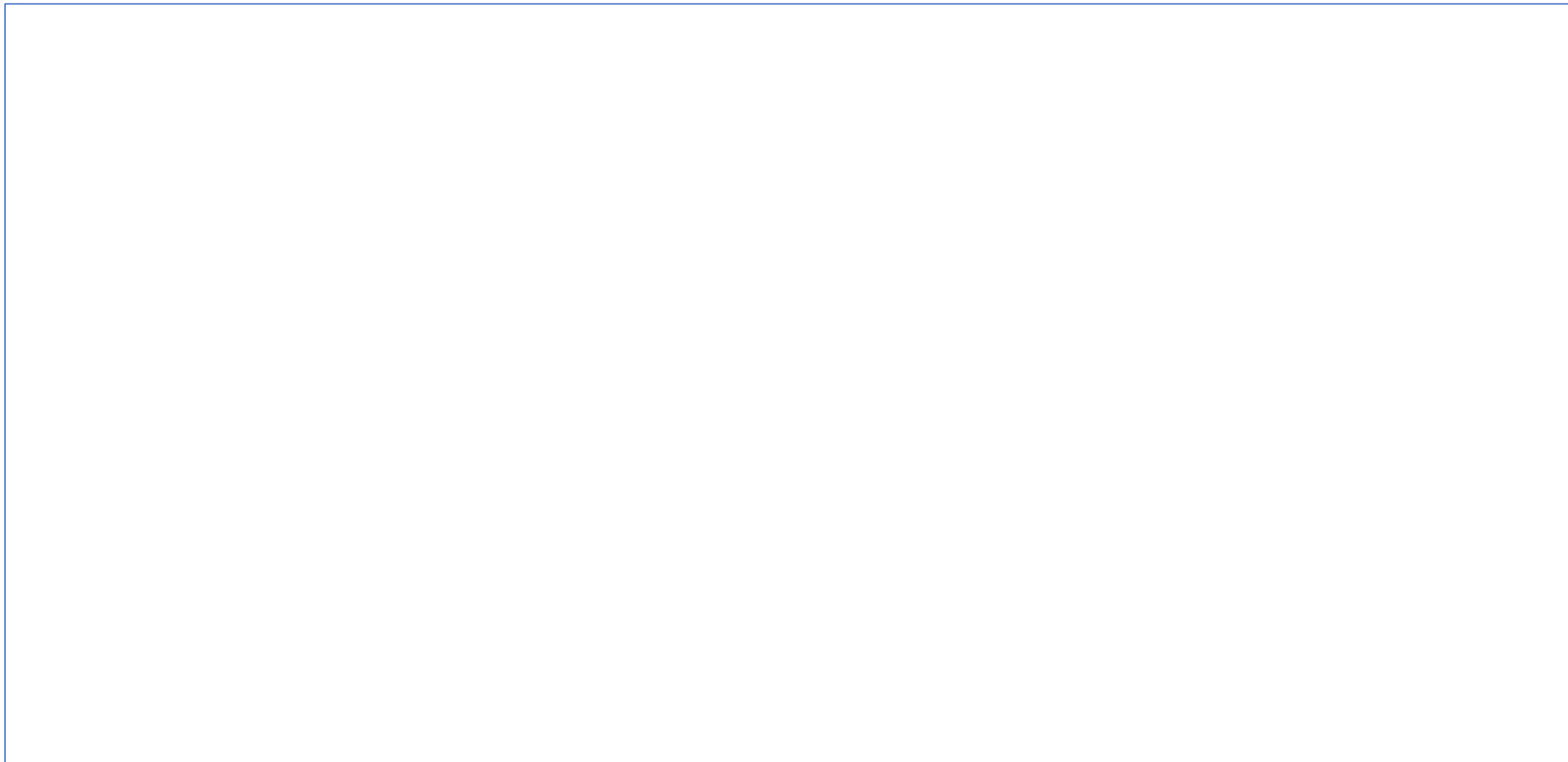


個案分析-一群不懂得說愛語的幹部

- 這次的家訪就在一群人自以為是，自己覺得熱鬧聲中，停留約50分鐘後結束。從頭到尾，玲玲師姊沒機會，也沒講到什麼話，只有招呼大家入座用點心時講了幾句話。當天只留下非常不滿意的玲玲師姊，還有她對於這一群師姊的無盡失望。
- 請問這群幹部做錯了什麼事？姍姍師姊或是其他師姊該如何做，如何說？可以有圓滿的結局？



個案分析-一群不懂得說愛語的幹部





個案分析-一群不懂得說愛語的幹部

- 這真的是一群不懂得說愛語的幹部，他們需要學習的就是如何說愛語。這已經不是單獨個案的問題，而是普遍的現象，很多組隊在法親關懷時也常出現類似的情形，送了禮物，但是完全沒有關懷到法親，就離開了。
- 愛的四要素是了解、關懷、尊重、責任。了解要透過提出關心對方的問題，搭配真誠地聆聽，可以達到一定的效果。這個過程才能讓對方感受到愛，尊重每個人的不同與價值觀更是不可或缺的，這才是關懷者的責任。



家訪的時候要這樣問

- 玲玲你們家的布沙發很特別你為什麼選這組沙發？（以開放式問題提問，並且用心聆聽）
- 玲玲你培訓的時候表現得很好幫助很多位師姐，你對我們有什麼建議？（用邀請的態度與口氣提問，縮小自己，真誠的請教與聆聽）
- 玲玲你培訓期間學到什麼？你印象最深刻的一堂課是什麼？（關心他的學習）
- 玲玲你在家要不要煮飯？（關心生活作息）



家訪的時候要這樣問

- 玲玲你工作忙不忙？（關心工作現況）
- 玲玲你假日都在做些什麼？那時候比較有空呢？（了解休閒興趣與有空的時間）
- 玲玲你最喜歡承擔什麼樣的勤務呢？（了解他的想法，偏好與價值觀）
- 所有的問題都要圍繞在玲玲身上，關心他的人，了解他，關懷他，尊重他，也知道他的想法與狀況，何時可以承擔，擅長做什麼等等？有何困難？做慈濟有何成長，認同強不強等等。



傾聽(聆聽)

- 傾聽是良好溝通的基礎，要學會傾聽他人的想法和感受，並且表達出對他們的理解和同情。當別人在說話時，不要插嘴或打斷，盡可能地保持冷靜和耐心。





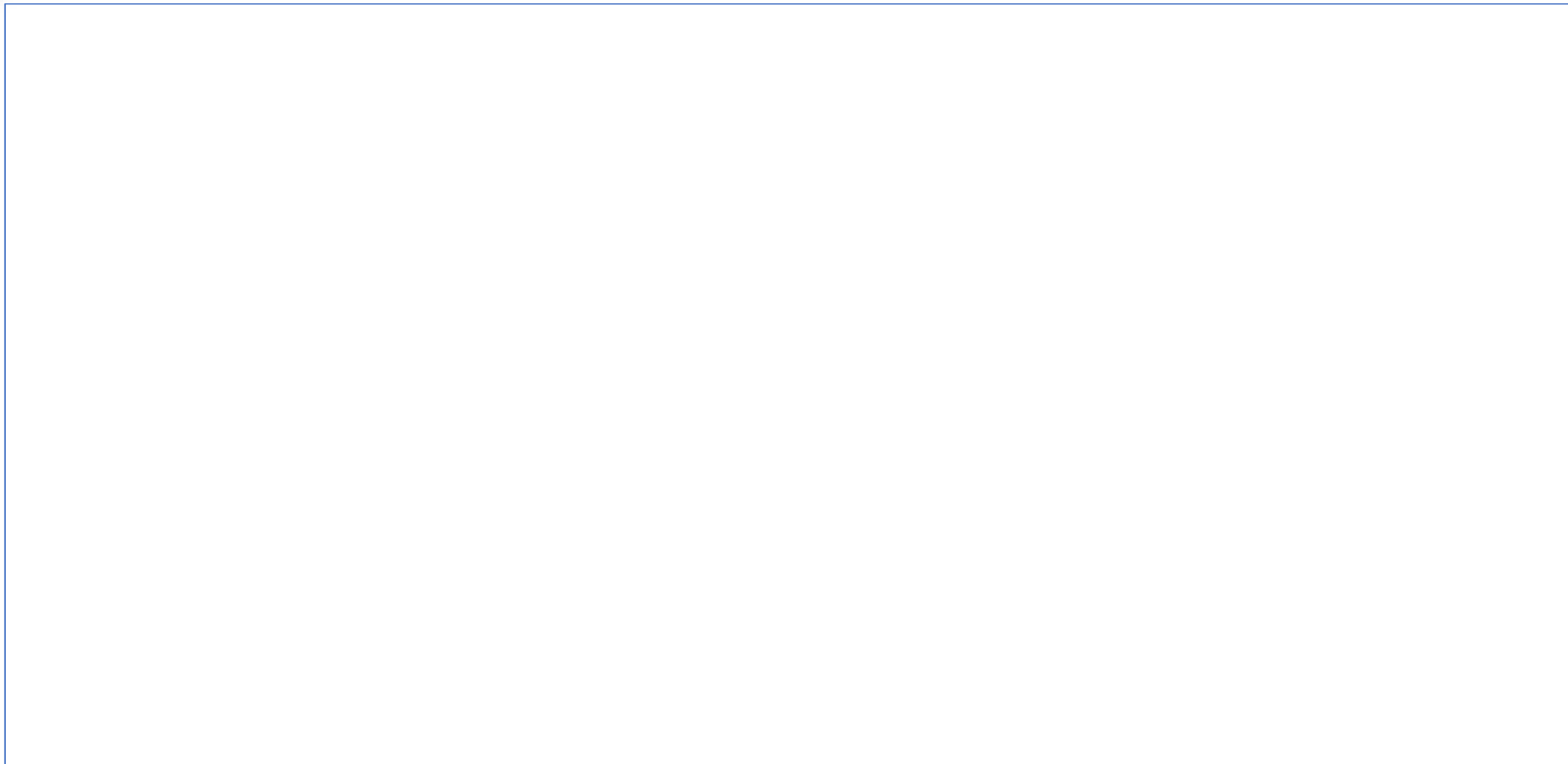
四大人際關係原則

- 不批評，不責備，不抱怨
- 給予真誠的讚美與感謝
- 引發他人心中的渴望
- 衷心讓別人覺得他很重要





我的學習



B. 體驗學習版



共好團隊

—因應動盪經營環境下的成功之道

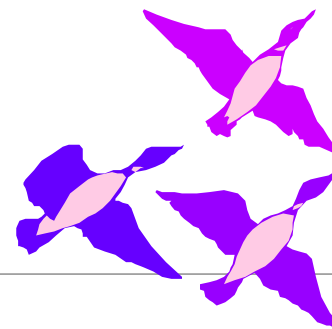
- 松鼠的精神
 - -- 做有價值的工作，有共同的目標
- 海狸的方式
 - -- 有能力面對挑戰，不怕挫折困難
- 野雁的天賦
 - -- 相互鼓舞與支持，發出真誠讚美

GUNG HO

野雁的故事

- 野雁每年要飛行好幾萬英里，光是一天內就可以飛越好幾百英里的距離，真是人世間的一大奇觀，而牠們就靠隨時不斷的互相鼓舞來達到目的地。
- 野雁飛翔，有序的排成「人」字型前進，當第一隻排頭雁飛累了，其會井然有序的飛到群體隊伍之旁，由第二隻野雁遞補其領導位置，繼續飛行。「群飛野雁的速度是單飛野雁的一·七一倍」。擔任排頭雁者，必須乘風破浪，力挺逆風，但由於其勇往直前、排除風阻、形成浮力，使其後所帶領之團隊得以藉由浮力加速飛行。
- 野雁的叫聲不但熱情十足，而且足以給人精神鼓舞。

野雁的天賦



□ 發出讚美，真心原則

□ →

□ 得分是比賽的原動力，為比賽過程歡呼

□ →

□ $E=MC^2$

□ →

TRUE (讚美的真心原則)

- Timely (及時的)
- Responsive (有回應的)
- Unconditional (無條件的)
- Enthusiastic (熱情的)



三個順序不能亂

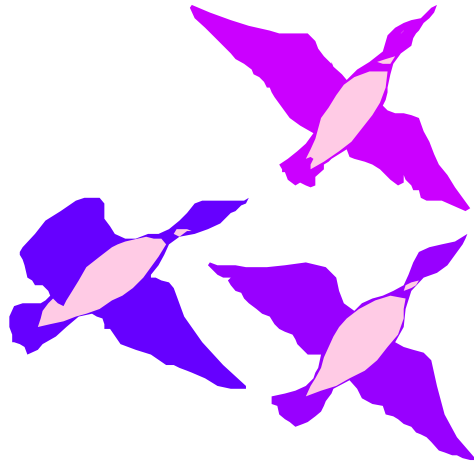
- 相互鼓舞，但是做沒有意義的工作，叫做**白忙一場**。
- 相互鼓舞，但是沒有掌控達成目標的過程，即便工作有意義，也可能是**功敗垂成**。
- 掌控達成目標的過程，卻在做一件沒有意義的事，叫做**不知為何而戰**。

開始



森林的範圍：
做有價值的
工作

水的方式：以自由
的方式各自發揮完
成目標



空中的熱情：在
過程中互相鼓舞
/ 火花上的石油

「共好」的定義

- 使個人及團隊擁有具競爭力的精神狀態。
- 一個「共好」的環境的特色
 - 同仁以所從事的工作為榮
 - 同仁的責任心及對工作的熱忱度，將滲透到公司的每一個角落
 - 同仁都能相互鼓舞，相互支持
 - 創造好的績效，獲得外界的認同

推動共好需要信賴與分享

- 越接近共好的狀態，信賴的程度就要越高，這就是你應該努力的目標：爭取信賴，隨著互信的程度越來越高，對你目標的支持也會逐漸增加。
- 如果你希望整個工作團隊能達到共好，就要把所有真相和盤托出，換句話說，就是要讓每個人掌握所有的資訊。

共好能力盤點檢核表

- 做有價值的角色與工作
- 朝著共同的目標前進的共識能力
- 計劃與行動都以價值觀為依據
- 創造正向積極工作環境的能力
- 支持與鼓勵伙伴的能力
- 面對挑戰承擔風險改變現狀的能力
- 發出讚美多說愛語的能力
- 設定階段目標為比賽過程歡呼的能力
- 活出熱情影響別人的能力
- 有效率且動態的領導團隊學習的能力



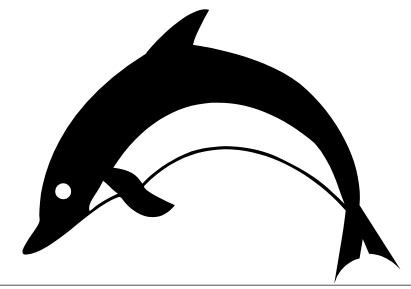
祝福您：共好！
平安快樂！

GUNG HO

互相祝福，樂在付出一丟魚



魚的哲學是什麼？



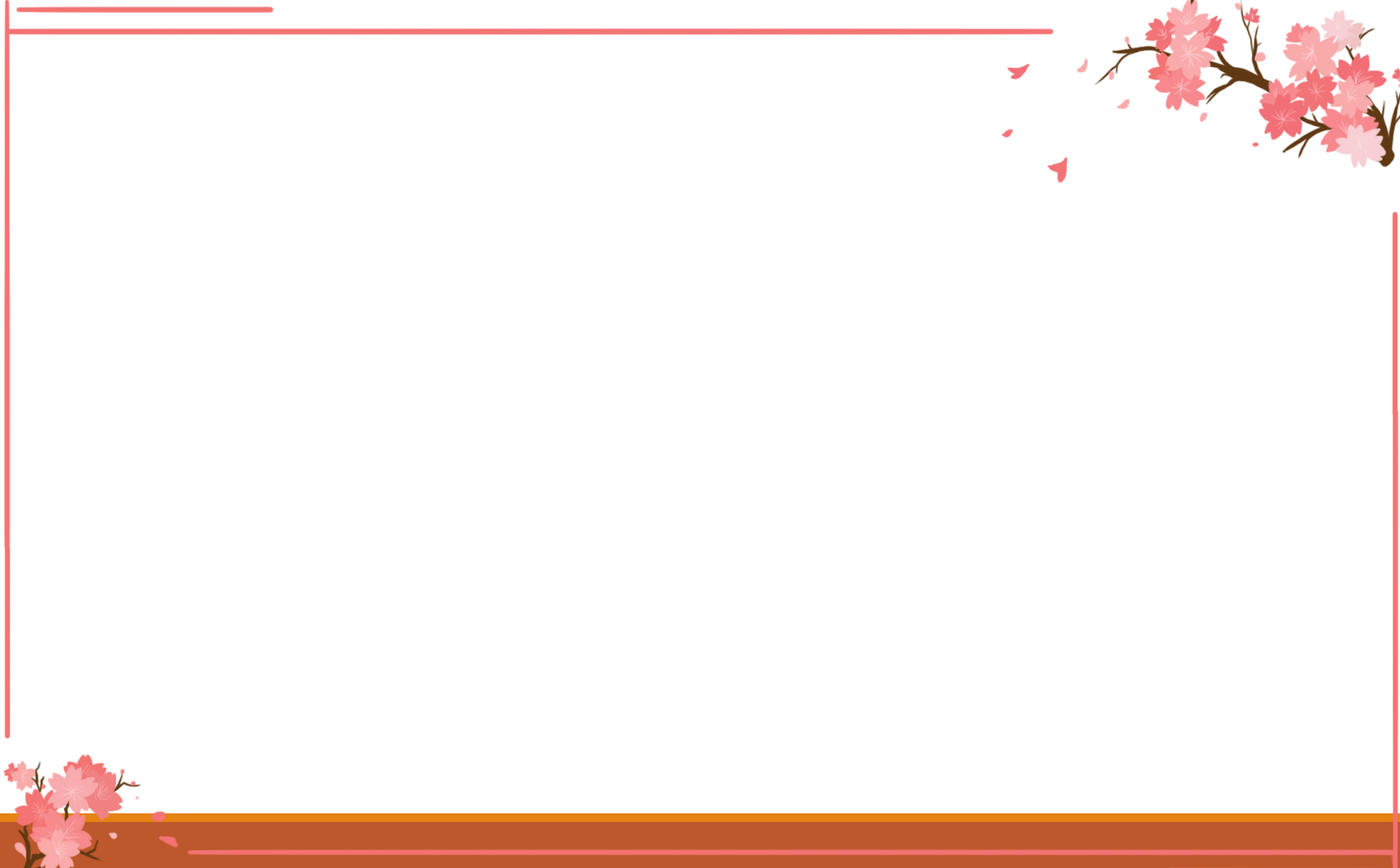
- 你可以選擇你的好態度 You Can Choose Your Attitude
- 做每一件事都感到很好玩 Play
- 演什麼像什麼全神投入 Be There
- 以顧客為中心讓他開心 Make Their Day

樂在志業的應用

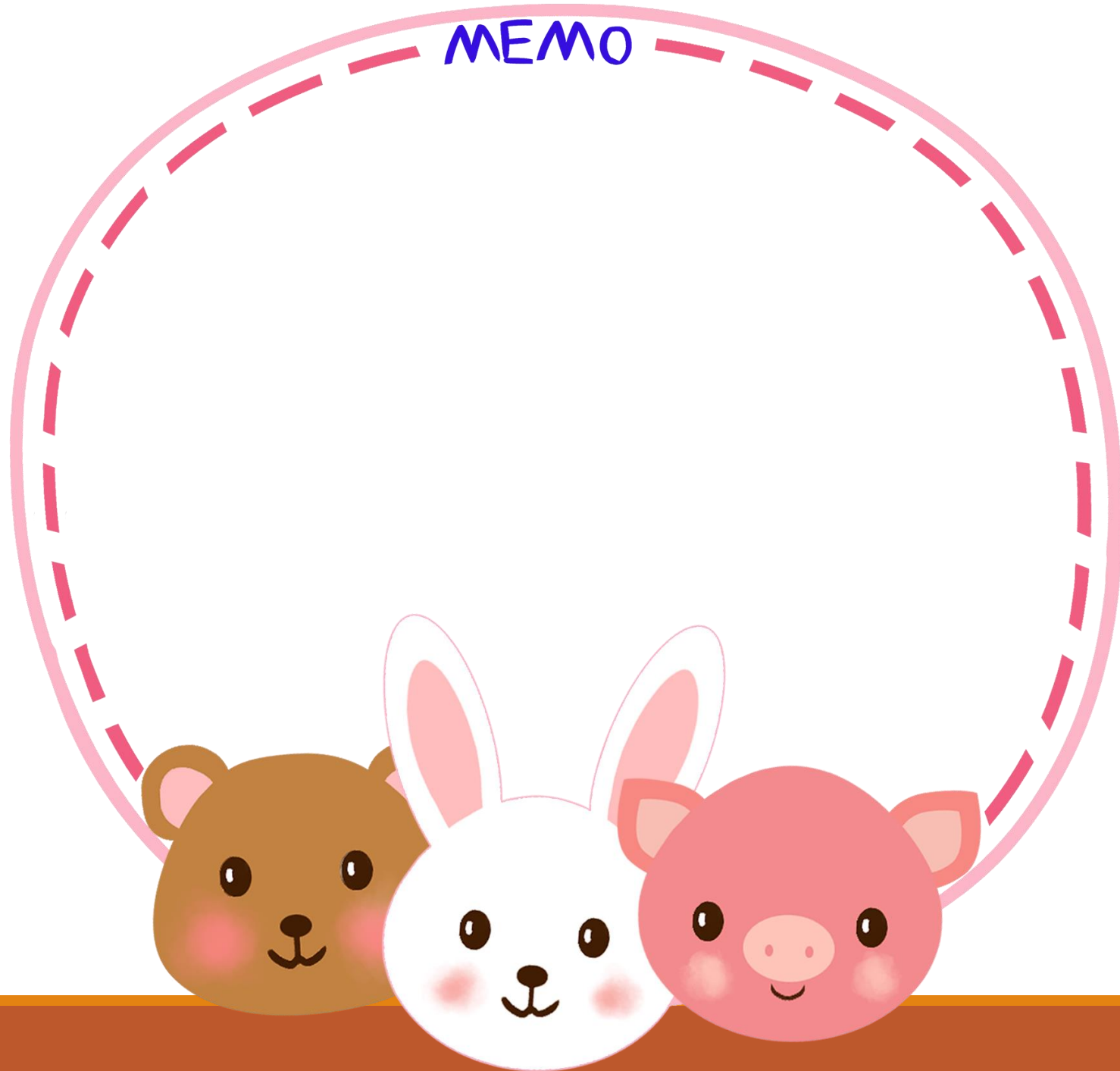
愛的MEMO



- 請寫下一句愛的語言給你旁邊的人，可以是一句讚美，可以是一句感恩的話，可以是一句好話的分享，可以是一個祝福，可以是一個建議，可以是一句關懷。
- 他(她)可能是你經過長時間相處的舊識，也可能是剛剛認識不久的新伙伴。重要的是，你要用最真誠、真心誠意且具體的文字來表達你的心意。
- 開頭請寫上他的名字，結尾簽上你的名字與日期。



MEMO



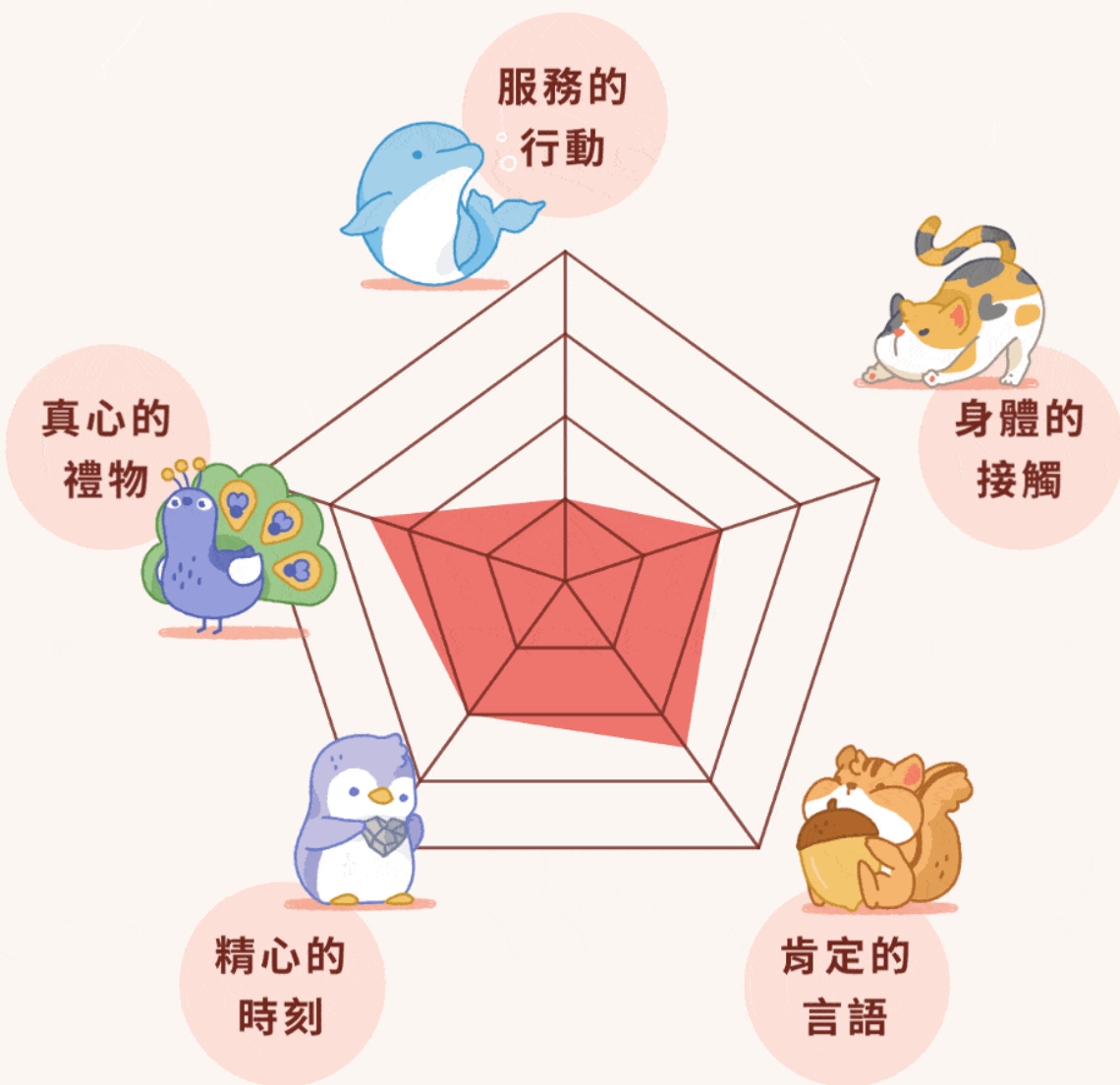
C. 情境演練版





說愛語的原則與演練

愛之語：五種愛的語言



♥ 真心的禮物

透過送禮物來表達愛

♥ 精心的時刻

專屬於愛人的陪伴時間

♥ 服務的行動

為對方做事情，比如幫忙分擔家務、跑腿等

♥ 肯定的言語

說出正向和肯定的話語給對方聽

♥ 身體的接觸

以實際的肢體碰觸溝通彼此的愛

愛之語 測驗

精心的時刻

- 我很喜歡和愛的人在一起
- 我很喜歡被人呵護的感覺
- 與人交談時，我喜歡對方注視我的眼睛
- 我很感激有人耐心聽我說話而且不插嘴
- 當我和人聊天或一起做事時，我會覺得與他很親近

身體的接觸

- 我喜歡被擁抱的感覺
- 我每天都需要身體的接觸
- 有人觸碰我的身體，我就會覺得被愛
- 被擁抱讓我覺得與對方很親近，也覺得自己很重要
- 所愛的人如果常和我有身體的接觸，我會覺得與他很親近

肯定的言語

- 我喜歡聽到有人向我表示感謝
- 受到別人的肯定讓我有被愛的感覺
- 我喜歡收到寫滿讚美與肯定的小紙條
- 踢到別人對我表示感激，我會覺得被愛
- 我喜歡聽到別人說我很漂亮，很迷人或很有氣質

服務的行動

- 我很喜歡被人服務的感覺
- 有人幫我做事，我就會覺得被愛
- 如果有人幫我的忙，我會知道他是愛我的
- 當別人勉強自己為我做一件事，我會覺得他很愛我
- 我喜歡知道我所愛的人因為關心我，幫我做家事或買菜等

真心的禮物

- 愛的具體象徵（禮物）對我來說很重要
- 有人送我禮物，我就知道他有想到我的需求
- 有人送我生日禮物時，我會覺得被愛及受重視
- 我很感激有人會記得某個特別日子並送我禮物
- 當我所愛、所景仰的人送我禮物，我就會有被愛的感覺





說愛語的原則

- 掃描你所在的環境
- 發現需要關懷的人
- 想辦法掌握他的需求(觀察、詢問、傾聽等)
- 想一想要對他說些什麼？或做些什麼？
- 你可以有三種布施
 1. 他需要財物就給他財物(財施)
 2. 他需要法就給他法(法施)
 3. 他需要關懷就給他關懷(無畏施/愛語施)



三種愛語

當人擔心害怕時，慰喻語

當人幸福快樂時，慶悅語

當人煩惱無助時，勝益語



說愛語的原則(困難與突破)

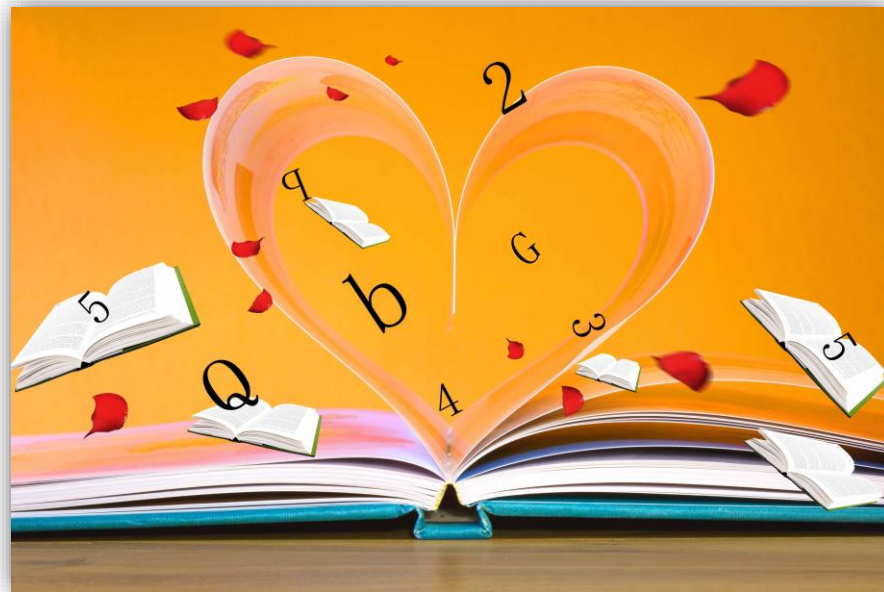
- 掃描你所在的環境(轉五識為成所作智)
- 發現需要關懷的人(轉六識為妙觀察智)
- 想辦法掌握他的需求(轉七識為平等性智)
- 想一想要對他說些什麼(轉八識為大圓鏡智)

轉五識就是眼識、耳識、鼻識、舌識、身識都要用心。
你需要用心看，用心聽，用心聞，用心說，用心做。
第六識是意識，你還要用心想，無分別心，專心等等。
第七識末那識，去除執著，放下我執與法執，有平等心。
第八識是阿賴耶識，用戒定慧等種種的法，讓自心清淨。



轉識成智的關鍵(前方便)

- 多用心而起作用成所作智
- 不分別而起作用妙觀察智
- 不執著而起作用平等性智
- 修無漏而起作用大圓鏡智





說愛語的修練

- 說愛語也是無畏施的一種
- 說好愛語要多用心，不分別不執著修行無漏
- 有一個環節沒做好沒修好，因緣果報就不同
- 要好好學習口說好話，心想好意，身行好事
- 要天天練習，直到潛意識般熟練(新的習慣)
- 念念都是善念，善心，善行
- 時時都可以對人人口說愛語



非暴力溝通的四個步驟

非暴力溝通的四個步驟



觀察

說出一個事實



感受

表達你的感受



需要

說出你的需要



請求

清晰明確要求



非暴力溝通：讓你渴望的**需求獲得滿足**



civet_star



古閱書



非暴力溝通的三大核心與四個步驟

❤️ 愛的語言：非暴力溝通 ❤️
絃宸製圖

三大核心

 用心連結 帶著愛說	 看見需求 具體表達	 若感痛苦 想法所致
--	---	---

四大步驟

 **觀察：**放下評論，尋找客觀真事實

 **感受：**跳脫想法，表達具體心感受

 **需要：**透徹根源，關注情緒內需求

 **請求：**創造雙贏，誠實傾聽與表達

善用非暴力溝通，讓你關係更暢通

七大單元



0.讓愛融入生活

要點是清楚表達觀察結果，不評斷或評估

什麼是我的觀察，區分觀察與評論。

1.觀察

2.感受

表達我的感受如何，是受傷喜悅開心憤怒？

我的感受如何，體會和表達感受。

5.用全身心傾聽

為了改善生活現況，我的請求是什麼？

4.請求

3.需要

哪些需要，導致那樣的感受。

說出具體的請求，明確的目的，但不是命令或要求

6.重獲生活熱情

說出哪些需要（或價值、願望等）導致那樣的感受？



非暴力溝通的兩部分與四要素

拾年有承·真實週年 | womany

非暴力溝通兩部分

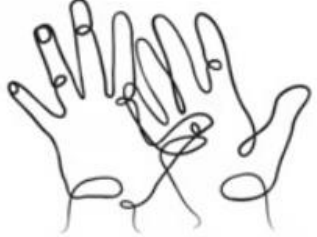


誠實的表達 同理的聆聽

非暴力溝通四要素



觀察 感受 需要 請求





NOTE

A large, empty rectangular box with a thin blue border, intended for writing a note.



演練的遊戲規則-1

- 2個人一組，也可以增加一個觀察員，變成3個人一組
- 甲先抽一張情境卡，並扮演情境卡中的人物，將情境卡很有感情的唸出來，可以將自己融入該角色，多幾句台詞沒關係。（不加台詞也可以，重點是與乙的互動，屆時再加）
- 乙可以與甲真誠的互動，問幾句話，聽一聽甲的回答。
- 乙就要從甲的表現當中進行觀察，觀察出甲的感受與需要，乙可以從講義上的感受表中選擇一項來表示。也要從講義上的需要的表中選擇一項來表示。（可以選擇融入接下來的愛語中，也可以本情境演練結束再告訴甲）
- 再接著請乙對甲說出一句愛語（針對他的情境），長短皆可，或是由一小短互動的對話組成。



演練的遊戲規則-2

- 這樣一回合的遊戲就結束了，請甲對乙做出評分，如果他指出的感受跟你的感受是一樣就得2分，有點接近就得1分，不太接近得0分。需求也是一樣，如果他有指出需求得2分，有點接近得1分，沒有看到需求得0分
- 最後請甲對乙說出的愛語做出評分，如果他的愛語滿足你的需求，講得很貼切就得5分，還算可以得3分，不好就得0分。請很真誠地用主觀的感受評分沒有關係，這是一個遊戲，也是一個學習。
- 接下來角色互換，變成乙抽另一張情境卡，甲來觀察感受與需求，並說出愛語。
- 當甲乙分別演練結束之後，請觀察員回饋，也可以互相回饋。



情境題組-1

- A. 有一位組員最近生了大病(癌症)，剛出院一個月，你是協力組長，要去他的家裡做法親關懷，現在已經來到他的家中。
- B. 有一位今年培訓準備受證的培訓委員，你是和氣組長，帶著互愛與協力組長等幹部，去做家訪，現在已經來到他的家中。
- C. 有一位法親，你在一次活動中遇到，他告訴你，他的太太最近生病了，憂鬱症很嚴重，瘦到三十多公斤，很多功能退化，需要人家照顧的地方很多。你們有10分鐘相處，請問你可以怎麼做？



情境題組-2

- D. 有一位好朋友，你在一次活動中遇到，你聽他說到他之前有一筆重大的經濟損失（幾乎把一生所賺的錢都賠掉，但房子與事業還在），雖然已經度過去了但是還是有點耿耿於懷，他最近很忙也很累，看起來有點憔悴。你們有10分鐘單獨相處，請問你可以怎麼做？
- E. 有一位先生和太太去新北耶誕城拍照，你是興致勃勃的太太，這是你的提議，剛開始，氣氛情緒都很好。後來，可能有先生有點累了或是受到影響，拍照時先生的表情不是很開心，請問你可以如何做？



案例(範例)：沒睡好

- 在一家餐廳裡，有一對夫婦正在對話。
- 妻子Sophia：「這幾天沒睡好。」
- 丈夫David：「這幾天天熱，人總是容易很早起。」
- 妻子Sophia：「我有點擔心女兒上托兒所能不能適應。」
- 丈夫David：「小孩子嘛，可不都這樣。過一段時間就好了。」
- 妻子Sophia無言，低頭吃飯。





案例(範例) (沒睡好)—討論與演練

- 在一家餐廳裡，有一對夫婦正在對話
- 如果你是一個有愛心的丈夫David，你會如何回應？
- 如果你是一個有智慧的太太Sophia，你會如何說？



案例(範例) (有愛心的丈夫)

- 在一家餐廳裡，有一對夫婦正在對話。
- 妻子Sophia：「這幾天沒睡好。」
- 丈夫David：「難怪我看妳精神不是很好，為什麼沒睡好呢？有什麼煩心的事嗎？」
- 妻子Sophia：「我有點擔心女兒上托兒所能不能適應。」
- 丈夫David：「妳說說看妳的擔心或是妳的感受，我來聽一聽，我也說一說我的看法。」
- 妻子Sophia很欣慰，說出她的困擾。



案例(範例) (有智慧的太太)

- 在一家餐廳裡，有一對夫婦正在對話。
- 妻子Sophia：「這幾天沒睡好，我擔心是不是更年期到了，而且你常常不在家。」
- 丈夫David：「更年期是自然的事，我覺得你的症狀是很輕微的，你不是說你媽媽沒有什麼症狀嗎，不用太煩心。你放心，我會多花點時間陪你。」
- 妻子Sophia：「我有點擔心女兒上托兒所能不能適應，她平常都很黏媽媽的，她去上托兒所我也不太習慣，感覺有點失落。」
- 丈夫David：「我們的女兒，我們都了解，她是一開始怕生，熟悉了就適應了。我看她的老師與園長很有愛心，不用擔心。你在家的時間，可以多做一點你喜歡做的事，或去做志工。」
- 老公David有將她的話聽進去，也有正向回應，妻子Sophia這頓飯吃得很高興。

建立表達感受的詞彙表

- **需求未滿足時：**
- 害怕 擔心 焦慮 憂慮 著急 緊張 心神不寧 心煩意亂
憂傷 沮喪 灰心
- 氣餒 泄氣 絕望 傷感 淒涼 悲傷 惱怒 憤怒 煩惱 苦惱
生氣 厭煩 不滿 受傷 委屈
- 震驚 失望 困惑 茫然 寂寞 孤獨 鬱悶 難過 悲觀 沉重
麻木 筋疲力盡 矛盾 猶豫
- 疲憊 昏昏欲睡 無精打采 尷尬 慚愧 內疚 嫉妒 遺憾



建立表達感受的詞彙表

- 需求被滿足時：
- 興奮 喜悅 欣喜 甜蜜 精力充沛 興高采烈 感激 感動
樂觀 自信
- 振作 振奮 開心 高興 快樂 愉快 幸福 陶醉 滿足 欣慰
心曠神怡
- 喜出望外 平靜 自在 舒適 放鬆 踏實 安全 溫暖 放心
無憂無慮



需要/價值觀/願望

- 了解 關懷
- 秩序 安全
- 尊重 安心
- 親密 體貼
- 友誼 真誠
- 信任 誠實
- 進步 創意
- 快樂 自由
- 責任 負責
- 安靜 靜心
- 學習 成長
- 讚美 讚許
- 自信 自尊
- 隱私 自在
- 勇氣 魄力
- 公正 公平
- 安居 生活
- 服務 滿足
- 地位 尊榮
- 熱情 愛心
- 儀表 美麗
- 家庭 和諧
- 趣味 好玩
- 奉獻 付出
- 榮譽 賞識
- 使命 意義
- 同情 寬容
- 能力 突破
- 信仰 宗教
- 歸屬 組織
- 溫和 柔軟
- 堅持 果斷



需要/價值觀/願望

- 專注 專一
- 知識 智慧
- 節約 節制
- 公益 真理
- 實踐 合作
- 道德 美德
- 謙卑 虛心
- 領導 威望
- 耐心 忍耐
- 創新 新知
- 自律 紀律
- 感恩 愛心
- 可靠 穩定
- 品質 質感
- 美感 舒適
- 善解 包容
- 寬恕 原諒
- 同情 同理
- 幫助 商量
- 獎勵 表揚
- 肯定 認同
- 忠貞 挑戰
- 助人 利他
- 賺錢 享受
- 理解 真實
- 幸福 溫暖
- 競爭 多元
- 慷慨 餽贈
- 獨立 自主
- 影響 權力
- 冷靜 平和
- 健康 放鬆

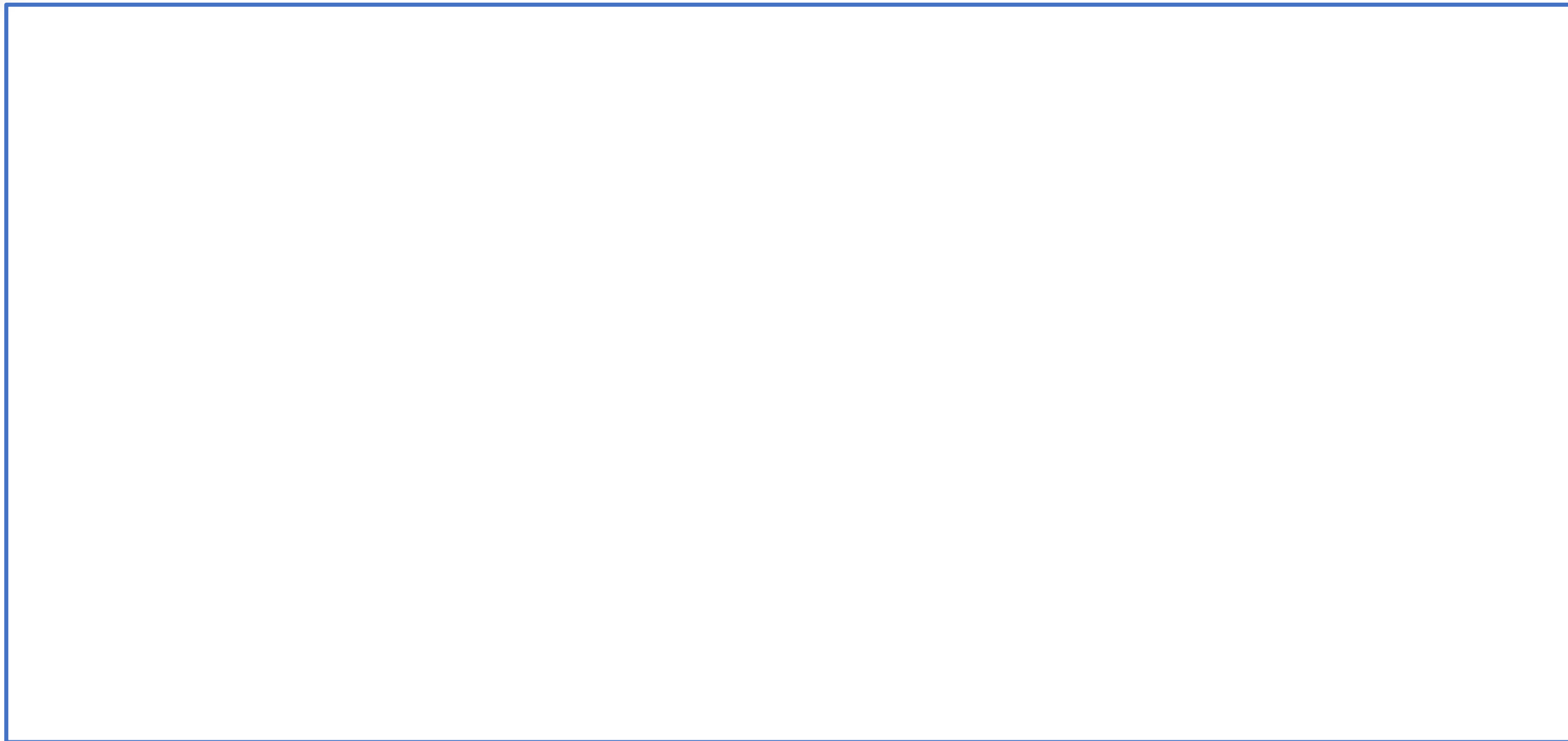




No.	主題(代號)	感受	需求	愛語	總分
1					
2					
3					
4					
5					
6					
小計					



我的學習





感恩





NOTE

A large, empty rectangular box with a thin blue border, intended for writing a note.