

Week8 探索其他人的行為路徑

Explore Others' Paths

當他人發怒或沉默時，該如何傾聽

追溯他人的路徑

從“心”開始 – 做好準備，開始傾聽

- 要真誠 Be Sincere

不要假裝有興趣，但其實並不想聽

- 要好奇 Be curious

好奇別人發怒的背後原因 **Furious vs Curious**

- 保持好奇 Stay curious

- 要耐煩 Be patient

- 讓對方的情緒能有時間平復

產生行動的路程

The Path to Action



鼓勵他人追溯自己的行為途徑

Encourage Others to Retrace Their Path

- 回到事實 Back to the facts
- 願意傾聽 Be willing to listen
- 尋找真相 Seek the truth

AMPP 技巧

- 邀請他人表達，讓事情開始轉動

Ask to get Things Rolling

- 用反射法確認感覺

Mirror to Confrim Feeling

- 用釋義法來表示收到訊息

Paraphrase to Acknowledge the story

- 當你一無進展，嘗試猜測對方的語意

Prime When You're Getting Nowhere

AMPP 技巧 AMPP Skills

- **Ask** 從對他人的觀點表示有興趣開始
- **Mirror** 尊重對方的感覺以加強對方的安全感
- **Paraphrase** 重複表示收到訊息
- **Prime** 盡最大的努力去嘗試猜測對方的語意

記得你的 A B C

當你開始分享你的觀點時，記得做到：

- **Agree** 同意
- **Build** 補充
- **Compare** 比較