

## 親子溝通樂融融 第四課

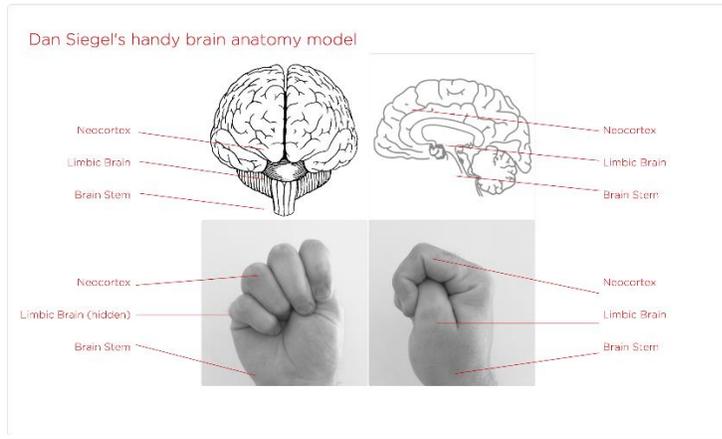
### 有效溝通二 幫助技巧和積極聆聽

#### 積極聆聽的條件

使壹個陷入困境的人獲得幫助所必須具備壹定的特征或條件。如何讓壹個正在情緒波動的人體會到幫助？

- 1: 體會到被接受-我就是我自己，我的想法，感受和行動。
- 2: 體會到聆聽者的善解人意-真正了解我，感知我的真實感受，讓我知道他/她確實在聽我。
- 3: 真誠-真誠，誠實，而不是在扮演壹個角色。

#### 手掌大腦



#### 工具箱

- 糾正前先建立感情鏈接
- 積極聆聽
- 積極暫停

