Week 3 學會觀察

Learn to Look

留意對話中的不安

箴言 15 : 28

義人的心，思量如何回答

think before answer

一。觀察關鍵對話發出的信號

1. 情緒上的信號
2. 身體上的信號
3. 行為上的信號

二。觀察不安全感的兩種表現

1. 沈默 **Silence**
2. 暴戾 **Violence**

沉默 - 不安全感的第一種表現

- 掩飾 (Masking)
- 回避 (Avoiding)
- 退縮 (Withdrawing)

暴戾 - 不安全感的第二種表現

- 控制 (Controlling)
- 貼標籤 (Labeling)
- 攻擊 (Attacking)

三。觀察你自己在壓力下的行為模式

1. 自我檢視
2. 壓力下的行為方式測試

練習

- 在壓力下，你的反應模式是什麼型？

總結：學會觀察以下重點

1. 談話內容，形勢，與方向的改變
2. 什麼時候對話開始轉趨關鍵
3. 何時安全感亮起紅燈的信號
4. 別人是否轉向沉默或暴戾
5. 留意自己在壓力下的行為方式