

# Week 6 用STATE法陳述途徑(一)

## STATE My Path

如何以有說服力而不惱人的方式對話

# 產生行動的路程



# 五種溝通分享的技巧

## “What” Skills –What to do 該做些什麼？

1. 分享你的事實 **S**hare your facts
2. 說出你的故事 **T**ell Your Story
3. 邀請其他人表達他們的行為途徑 **A**sk for others' paths

## “How” Skills–How to share 如何做？

1. 嘗試性的進行交談 **T**alk tentatively
2. 鼓勵他人嘗試分享 **E**ncourage testing

# 從分享你的事實開始的好處

## Begin Your Path With Facts

- 事實最不具爭議性 Facts are facts
- 事實更有說服力 Facts are more persuasive
- 事實比較不會羞辱人 Facts are the least insulting
- 感覺和故事常使我們遠離事實

Feelings and stories often keep us from facts

# 練習 分辨Stories 和 Facts

- 控制 Controlling
- 不恭 Disrespectful
- 不誠實 Dishonest
- 沒耐心 Impatient
- 自私 Selfish
- 傲慢 Arrogant
- 麻木不仁 Insensitive
- 叛逆 Rebellious
- 不可靠 Unreliable
- 雜亂無章 Disorganized
- 防衛 Defensive
- 卑劣 Mean

用以上的形容詞想一個人。再想實際的事實來支持你的想法。



# 講述你的故事

## Tell Your Stories

- 為何要講述你的故事 Why tell your story?
- 更完整的拼圖 Complete the picture
- 做足功課 Do your homework
- 不要讓問題在心裡堆積 Don't pile it on
- 注意安全問題 Look for safety problems

# 邀請其他人表達他們的行為途徑

## Ask for Others' Path

- 謙虛 Humility
- 鼓勵他人也分享看法 Fill the pool
- 當更多訊息被分享時，願意放棄或改變你的故事

# 練習 The “What” Skills

- 決定題目
- 分成三人一組
  - 第一人: Share your facts
  - 第二人: Tell your story
  - 第三人: Ask for others' path
- 分享題目，一分鐘思考時間