

【每個家人都不同】 姓名：許傑智

稱謂：

爸爸

特質：

脾氣好、溫和、易相處

看重的事：

先把該做的事做完、做事有效率、誠實、信用、坐好做事。

稱謂：

媽媽

特質：

細心、脾氣好、溫和、自律、積極

看重的事：

做事有效率、誠實、管好自己、時間。

稱謂：

我

特質：

自律、會領導、積極、易緊張

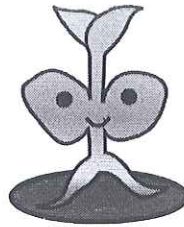
看重的事：

把本分的事做好。

◇ 與家人容易衝突的事件：

時間、意見不合。

96
- 1/20



◇ 愛中和好三步驟

1. 承認錯誤

親愛的 媽媽 對不起，(發生的事件/態度) 我沒有快

做完我的功課。

_____ 是我的錯，請您原諒。

2. 體會對方的感覺

我可以想像，您會覺得 睡眠很重要。

3. 改進行動

我要學習 做事有效率。

具體行動：盡快把功課做完。

◇ 家長請寫下您的愛與接納

親愛的孩子，看到你願意 了解自己的缺點

_____ 我很欣慰，我願意原諒你，

希望你能學習 自我思考及獨立

我也願意調整自己，引導你 提醒你

愛你的 媽媽

