

【每個家人都不同】 姓名：張翔舒

稱謂：
爸爸

特質：
可靠、守時、保守、自律……

看重的事：

理財、時間、管好自己、不提早準備明天的東西、無理取鬧

稱謂：
媽媽

特質：
負責、溫和、易相處、細心……

看重的事：

責任、信用、態度、該做的事情沒做完

稱謂：
弟弟

特質：
好動、樂觀、脾氣好、活潑……

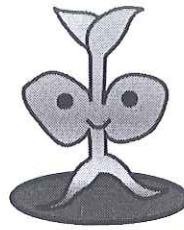
看重的事：

陪伴、遊戲……

◇ 與家人容易衝突的事件：

沒有準備好下一個行程的東西。(我會被罵，但沒有頂嘴，心裡覺得不舒服。)

98
很用心面對！



◇ 愛中和好三步驟

1. 承認錯誤

親愛的 馬麻 對不起，(發生的事件/態度) 我每次在出門前都沒有事先準備東西，拖拖拉拉的，浪費了好幾分鐘，
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 我沒有負責把該做的事情做完。

3. 改進行動

我沒有重視到你的感受。

我要學習 在前一天晚上，就應該要整理好隔天的東西。

具體行動：上游泳課時，我有在前一天整理好上課用具，

沒有讓你操心。

god! 真的很棒!

◇ 家長請寫下您的愛與接納

親愛的孩子，看到你願意 為了成為更好的人而努力

而且願意了解媽媽的感受 我很欣慰，我願意原諒你，

希望你能學習 事先準備好東西的習慣，以及當日的計劃

我也願意調整自己，不聽話就放

或因一些負面情緒 愛你的 媽媽

