

【每個家人都不同】 姓名：彭妍蓁

稱謂：

媽媽

特質：

嚴肅 細心

看重的事：

1. 因材施教
2. 成績要達自己的標準。

看重的事：

小孩的健康  
為自己負出責任

稱謂：

爸爸

特質：

溫和  
易相處

稱謂：

哥哥

特質：

愛計較  
情緒化

看重的事：

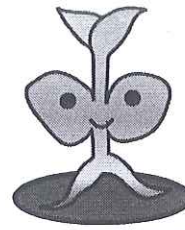
算數學  
努力的讀書

◇ 與家人容易衝突的事件：

要做事時脫脫拉拉，很被動常要家人提醒。考試

時，還可以看課外讀物，未能充分利用時間完成該做的事，令媽媽很頭痛，因此常起衝突。

98  
- 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) 我每次在考試前總是脫脫拉拉，未能充分利用時間做。就算在複習也是要讀不讀的， 該做的事 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 我不負責，且很為我的成績擔心。

3. 改進行動

我要學習 負責任且主動一點。

具體行動：我會在要考試的前一個禮拜開始複習，並做好讀書的時間規畫 很具體又可行!!

◇ 家長請寫下您的愛與接納

親愛的孩子，看到你願意 為自己的缺點檢討、反省

我很欣慰，我願意原諒你，

希望你能學習 自動自發、積極向上的精神

我也願意調整自己，讓你有足夠的時間去深刻體會這一切。

愛你的 媽媽

