

## 【溝通的藝術】課堂成長心語

**我的隨堂筆記**：講義附於後頁

放諸四海皆準的人性：**生命品質=溝通品質**

### 一、溝通需要別人回應，否則會心理不高興

- (一) 微笑表示親切。
- (二) 點頭表示同意。
- (三) 複誦表示回應。

### 二、地圖不等於疆域：

- (一) 要把小孩當大人看。(尊重每個個體)
- (二) 給孩子自由、孩子就給你自由。
- (三) 你看的≠對方看的(視界、心態、想法、作法)

### 三、當下言行都是最佳選擇，且有正面意圖：

(一) 成功的人只想兩件事：

1. 我到底想要什麼？—用好本子寫下來——實現

(14歲美國少年共列了125項,30歲已完成了105項)

2. 我如何得到它？

(二) 過去和別人不會改變，看開、放棄。(須溝通和說服的本領)

### 四、每個人都認為自己最重要，不願被批評或否定：(責任推給別人)

- (一) 人際差常因不知不覺中否定別人。
- (二) 每次溝通都讓你的人際更好或更差。
- (三) 不要想要給別人建議(他自己會釐清)。
- (四) 丟掉支配慾，不要想掌控別人。

### 五、溝通不在於你說什麼，而在對方聽進什麼，得到的回應：

- (一) 重複的動作只會得到同樣的結果。
- (二) 痛苦(1)：想要得不到—用酸葡萄釋懷。

痛苦(2)：不想要卻得到—是好是壞還不知道(豁達)。

- (三) 重要的不是發生什麼，而是你如何面對它。
- (四) 複誦可以了解對方感受，尤其是孩子。
- (五) 要了解說話的意涵(做家事好累，其實要幫忙)。
- (六) 所有是非對錯，都只是看站在哪個角度去觀看。
- (七) 男人要自由(信任)－常說我相信你，女人要關心；  
男人心情差靠解決問題紓解，女人心情差靠說出來紓解。

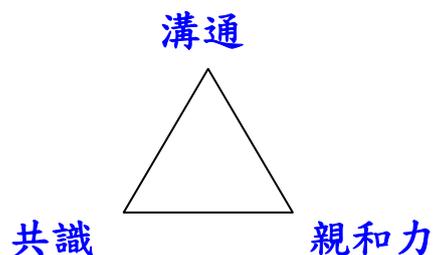
#### 六、物以類聚：

- (一) 喜愛與自己相像的，討厭與自己不像的。
- (二) 聞過則喜、去喜愛不像的或仇人－聖人(可以努力)。

#### 七、若不呼應別人，那他就會堅持己見：

- (一) 我了解你的感受。
- (二) 生氣時要認同他(情緒是爲了要溝通)。
- (三) 自殺因三：生不如死、壓抑來源、沒法溝通。
- (四) 呼應別人四句箴言：

1. 那很好
2. 那沒關係
3. 你說的很有道理
4. 你這個問題問的很好



#### 我的學習省思

『心中有愛，溝通無礙』，只要是爲了學生，本著誠心真意、相互尊重、面對處理問題的態度與家長溝通，必能得到良好的回應。

學生有個別差異，家長亦然，要形塑孩子容易，要改變家長難，學校教育正向，社會卻不全然，親師溝通成了一門大學問。老師除了克盡職守、教導照顧學生外，也要了解家長觀點角度的不同，做好親師溝通的工作，讓家長與學校和老師成爲教育的合夥人，爲孩子的學習共同努力。