

# 深度談話

蘇柔允 教授 01/01/2024

嗎哪家教育協會

Professor Su

Manna Home Education Association

# 深度談話：

1. 設定討論的時間和地點。

2. “我尊重你，我支持你”的立場

在最初的 30 秒內，我們想要創造安全，他感到我們尊重他或她。你不帶著憤怒、沮喪、不耐煩或厭惡。您需要保持冷靜並控制自己的情緒。

例子：

配偶：“我需要分享一些可能難以聽到的想法和感受。但在我這樣做之前，我想讓你聽聽我有多愛你，我喜歡我們的關係，你身上有很多美好的東西，我尊重並很高興能從你身上體驗到。”

朋友：“我有些事情可能很難聽到，但我們會度過難關的，我希望你知道我是為你服務的，我喜歡我們的關係，我希望我們變得更親近。”

員工：你是我們團隊的重要組成部分。“我有一些艱難的事情要克服，但我們會度過難關的，我對你為球隊帶來的東西感到興奮。

3. 定義問題，要具體。陳述需要面對的衝突或情況，快速並具體說明問題，通常表現在表現、態度或行為上。

3. 也有你的問題

例如：我沒有早點解決它，我不清楚，我沒有為你提供資源。道歉，我是問題的一部分。這有助於他們覺得你不是來打敗他們的。這平運動場。

列出您們每個人對問題的貢獻。

Partner 1: \_\_\_\_\_

Partner 2: \_\_\_\_\_

4. 聽他們說

必須聽取他們的意見。我想要了解你的觀點。

你可能會得到會改變你談話的信息——例如：妻子病了，不得不離開

有些人會開始轉移。給他們2到3分鐘。不要辯護或解釋，只要聽。2 到 3 分鐘後，你可以說：“讓我們回去剛剛話題”。這是你的會議，你可以以一種溫暖的方式來控制。

5. 列出過去未成功解決問題的嘗試。

- 1.
- 2.
- 3.

6.對問題，提出10種可能的解決方案。在這一點上，請不要批評任何建議。

- 0.
- 0.
- 0.
- 0.
- 0.
- 0.
- 0.
- 0.
- 0.
- 0.

7.在雙贏的立場下請求改變。討論並評估每個可能的解決方案。盡可能客觀。談談每個建議對解決您的問題的實用性和適用性感覺如何。

8.同意一個解決方案來嘗試。

9.同意您將如何共同努力實現這一解決方案。要尽可能具体。

Partner 1: \_\_\_\_\_

Partner 2: \_\_\_\_\_

10. 自然後果（如有必要）

當你開始貶低我時，我會離開談話。

溫暖的距離。

你撒謊的時候，我不會替你掩飾。

11. 回到“我支持你”的立場

創造安全的最後一步。

我現在想檢查一下你對剛剛發生的事情的處理方式。你是否覺得受到批評，

12. 24 小時後再回來查看

“我們談話後進展如何？”