

新北市立新北高級工業職業學校

New Taipei Municipal New Taipei Industrial Vocational High School

114 學年度第 2 學期

生命/家庭教育議題

學習單



主辦單位：輔導室

地點：班級教室

中華民國 115 年 3 月 27 日

新北市立新北高工 114 學年度家庭教育活動學習單

| | |
|--|---|
| 時 間 | 115 年 3 月 27 日(星期五)至 115 年 4 月 2 日(星期四) |
| 班 級 / 姓 名 | 科 年 班 座號: 姓名: |
| 主 持 人 | 張其清主任 |
| 活 動 / 議 題 | 《人生學 EP12:「不處理情緒」的溝通, 面對情緒勒索的唯一方法》 |
| <p>一、影片簡介: 專家探討了「不處理情緒」的溝通方式, 並提供具體策略應對情緒勒索。透過這種溝通技巧, 能夠有效地保持主體性, 避免情緒化的反應, 並促進健康的人際關係。影片中分享的濾網溝通術, 幫助觀眾學會如何聚焦於中性事實, 從而建立更良好的溝通模式。</p> <p>(影片來源: https://www.youtube.com/watch?v=YCMqMBTx4ww)</p> <p>二、分享與討論(寫作優良有獎勵):</p> <p>(一)討論情緒勒索的概念及其在日常生活中的表現。您可以分享自己或他人經歷的情緒勒索情況, 並分析這些情況中有哪些特徵, 這有助於更好地理解 and 識別情緒勒索。</p> <p>(二)探討「不處理情緒」的溝通方式在實際生活中的應用。您可以分享在面對情緒勒索時, 如何運用中性事實進行溝通, 並討論這種方式的優缺點及其可行性。</p> <p>(三)討論在情緒勒索的情境中, 設立健康邊界的意義。您可以反思自己在與他人互動時, 如何設立和維護邊界, 並探討這對個人心理健康的影響。</p> <p>(四)分析濾網溝通術的五個關鍵要素, 並討論如何在日常生活中實踐這些要素。您可以分享具體的案例, 探討如何有效地應用這些技巧來改善人際關係。</p> | |

請於 115 年 4 月 2 日 (四) 前由輔導股長將學習單繳回至輔導室; 優良作品將予獎勵。

