

樂美星~愛的語言

六年 三 班 座號： 15 姓名： 傅建安

在情感關係中，能將自己的感覺說出口並不是一件容易的事，可以藉由有效的對話，溝通彼此的想法與感受，讓感情往好的方向發展唷！我們透過語言「表達自己」，以下的情境，試著練習用「我訊息」的溝通方法。

情境一：第二次約會後，B 邀請 M 放學後到他家來玩，但是 M 已經和朋友有約，所以拒絕了邀請，沒想到 B 突然生氣了...

提問一：如何拒絕對方的邀約，卻不傷害情感呢？試著寫出 M 和 B 的對話

B：「你不重視我，你對朋友比較好。」

M：「我覺得你可以下次再陪我玩，因為我已經有約了，我希望你要先說好。」

B：「謝謝你告訴我，我下次如果要跟你玩，再跟你講好。」

情境二：情人節時 M 沒有收到禮物，覺得很失望，但又怕 B 覺得自己愛計較，所以沒有說出來，生起了悶氣，而 B 完全不知道發生了什麼事...

提問二：如何將心中的想法和感受真實的表達出來，試著寫出 M 和 B 的對話

B：「你怎麼了？為什麼悶悶不樂的樣子。」

M：「我覺得情人節別人都有禮物，只有我沒有，因為這樣子我覺得比較有儀式感，我希望能收到心意。」

B：「謝謝你告訴我，下次知道了。」

樂美星~愛的語言

六年 三 班 座號：30 姓名：吳苡綸

在情感關係中，能將自己的感覺說出口並不是一件容易的事，可以藉由有效的對話，溝通彼此的想法與感受，讓感情往好的方向發展唷！我們透過語言「表達自己」，以下的情境，試著練習用「我訊息」的溝通方法。

情境一：第二次約會後，B 邀請 M 放學後到他家來玩，但是 M 已經和朋友有約，所以拒絕了邀請，沒想到 B 突然生氣了...

提問一：如何拒絕對方的邀約，卻不傷害情感呢？試著寫出 M 和 B 的對話

B：「你不重視我，你對朋友比較好。」

M：「我覺得我也需要一點跟好朋友的時間，我希望你可以諒解，我下次一定會先跟你講，不會讓你生氣和擔心。」

B：「謝謝你告訴我，我不應該不聽你的想法前就生氣……你放心去玩，我會等你回來！」

情境二：情人節時 M 沒有收到禮物，覺得很失望，但又怕 B 覺得自己愛計較，所以沒有說出來，生起了悶氣，而 B 完全不知道發生了什麼事...

提問二：如何將心中的想法和感受真實的表達出來，試著寫出 M 和 B 的對話

B：「你怎麼了？為什麼悶悶不樂的樣子。」

M：「我覺得你不送禮物給我是故意的，我很生氣。我希望你可以跟我說出原因……」

B：「謝謝你告訴我，是我沒跟你講清楚，對不起！」

樂美星~愛的語言

六年二班 座號：24 姓名：張育甄

在情感關係中，能將自己的感覺說出口並不是一件容易的事，可以藉由有效的對話，溝通彼此的想法與感受，讓感情往好的方向發展唷！我們透過語言「表達自己」，以下的情境，試著練習用「我訊息」的溝通方法。

情境一：第二次約會後，B 邀請 M 放學後到他家來玩，但是 M 已經和朋友有約，所以拒絕了邀請，沒想到 B 突然生氣了...

提問一：如何拒絕對方的邀約，卻不傷害情感呢？試著寫出 M 和 B 的對話

B：「你不重視我，你對朋友比較好。」

M：「我覺得你邀請我，是很開心的事，只是我同學前幾天就邀請我了，我不能丟下他，請你諒解」

B：「謝謝你告訴我，我下次會注意」

情境二：情人節時 M 沒有收到禮物，覺得很失望，但又怕 B 覺得自己愛計較，所以沒有說出來，生起了悶氣，而 B 完全不知道發生了什麼事...

提問二：如何將心中的想法和感受真實的表達出來，試著寫出 M 和 B 的對話

B：「你怎麼了？為什麼悶悶不樂的樣子。」

M：「我覺得很失望，因為今天情人節沒收到情人節禮物，別人都有」

B：「謝謝你告訴我，我現在馬上準備」

樂美星~愛的語言

六年 五 班 座號：21 姓名：徐承清

在情感關係中，能將自己的感覺說出口並不是一件容易的事，可以藉由有效的對話，溝通彼此的想法與感受，讓感情往好的方向發展唷！我們透過語言「表達自己」，以下的情境，試著練習用「我訊息」的溝通方法。

情境一：第二次約會後，B 邀請 M 放學後到他家來玩，但是 M 已經和朋友有約，所以拒絕了邀請，沒想到 B 突然生氣了...

提問一：如何拒絕對方的邀約，卻不傷害情感呢？試著寫出 M 和 B 的對話

B：「你不重視我，你對朋友比較好。」

M：「我覺得很為難，因為你和朋友對我而言都很重要，但我已經和朋友約好了，
我們可以再找時間。」

B：「謝謝你告訴我，那我們下次再約。」

情境二：情人節時 M 沒有收到禮物，覺得很失望，但又怕 B 覺得自己愛計較，所以沒有說出來，生起了悶氣，而 B 完全不知道發生了什麼事...

提問二：如何將心中的想法和感受真實的表達出來，試著寫出 M 和 B 的對話

B：「你怎麼了？為什麼悶悶不樂的樣子。」

M：「我覺得很失望，因為今年我沒有收到情人節禮物。」

B：「謝謝你告訴我，下次一定會注意的。」

樂美星~愛的語言

六年 六 班 座號：28 姓名：耿睿斯

在情感關係中，能將自己的感覺說出口並不是一件容易的事，可以藉由有效的對話，溝通彼此的想法與感受，讓感情往好的方向發展唷！我們透過語言「表達自己」，以下的情境，試著練習用「我訊息」的溝通方法。

情境一：第二次約會後，B 邀請 M 放學後到他家來玩，但是 M 已經和朋友有約，所以拒絕了邀請，沒想到 B 突然生氣了...

提問一：如何拒絕對方的邀約，卻不傷害情感呢？試著寫出 M 和 B 的對話

B：「你不重視我，你對朋友比較好。」

M：「我覺得 很為難，你跟朋友都很重要，可是我 先約朋友，下次有時間再約你，這樣不會為難了。」

B：「謝謝你告訴我，我不應該生氣，下次^就有會等你」

情境二：情人節時 M 沒有收到禮物，覺得很失望，但又怕 B 覺得自己愛計較，所以沒有說出來，生起了悶氣，而 B 完全不知道發生了什麼事...

提問二：如何將心中的想法和感受真實的表達出來，試著寫出 M 和 B 的對話

B：「你怎麼了？為什麼悶悶不樂的樣子。」

M：「我覺得 很難過，我原本以為你會送我 情人節禮物，但我沒收到。」

B：「謝謝你告訴我，下次我會準備禮物給你。」

樂美星~愛的語言

六年 5 班 座號：19 姓名：余汶霖

在情感關係中，能將自己的感覺說出口並不是一件容易的事，可以藉由有效的對話，溝通彼此的想法與感受，讓感情往好的方向發展唷！我們透過語言「表達自己」，以下的情境，試著練習用「我訊息」的溝通方法。

情境一：第二次約會後，B 邀請 M 放學後到他家來玩，但是 M 已經和朋友有約，所以拒絕了邀請，沒想到 B 突然生氣了...

提問一：如何拒絕對方的邀約，卻不傷害情感呢？試著寫出 M 和 B 的對話

B：「你不重視我，你對朋友比較好。」

M：「我覺得 很為難，我覺得你跟朋友都很重要，下次早點約，就不會為難了。」

B：「謝謝你告訴我，我不應該對你生氣」

情境二：情人節時 M 沒有收到禮物，覺得很失望，但又怕 B 覺得自己愛計較，所以沒有說出來，生起了悶氣，而 B 完全不知道發生了什麼事...

提問二：如何將心中的想法和感受真實的表達出來，試著寫出 M 和 B 的對話

B：「你怎麼了？為什麼悶悶不樂的樣子。」

M：「我覺得 很失望，我本來以為你會買禮物給我。」

B：「謝謝你告訴我，我下次會買。」