

附件五

傾聽障礙家庭作業一

為系統化了解你自己採用的障礙方式，找一天空檔，完成以下五個步驟。這個練習的目的並非要剔除各種傾聽障礙，而是使你更加明瞭自己是何時與如何採用各種障礙方式。

1. 選出你經常使用的障礙方式。_____
2. 紀錄下來，一天當中你使用過幾次障礙溝通_____
3. 你最常對誰運用這種障礙溝通_____
4. 那些主題或情境最易激發障礙溝通_____
5. 當你運用障礙溝通時，你感覺(請把所有的感覺都圈出來)：
無聊 焦慮 惱怒 受傷 忌妒 挫折 急迫 低落
批評 興奮 攻擊 疲憊 心不在焉 其他 _____

這個練習可以反覆使用，幫助你探究自己的各種障礙。一天當中，你只需追蹤一種障礙。熟練之後，請作家庭作業二。