

## 附件六

## 傾聽障礙家庭作業二

在進一步瞭解後，你可能想改變部分的障礙溝通行為。以兩天的時間進行下面練習…

- 1.選擇一個你想要終止障礙溝通的對象：\_\_\_\_\_
- 2.紀錄下來，你第一天使用過幾次障礙溝通\_\_\_\_\_
- 3.你使用哪一種障礙溝通方式\_\_\_\_\_
- 4.哪些主題或情境經常引起這些障礙溝通\_\_\_\_\_

- 5.第二天，避免對目標對象使用障礙溝通。試著期許自己用心傾聽，體會並寫下你的感覺，以及當你抗拒使用障礙溝通時的感覺。(注意：不要期盼奇蹟，溝通情況的改善，是需要一段時間的努力。)

一開始，你可能感覺焦慮、無趣或惱怒。你可能發現自己避免了一種，卻使你用了另一種，談話內容也可能突然不順暢，或不小心洩露了自己的秘密，但請客觀的觀察，再予以評估。你的感覺是否比以往與這個目標對象相處時好？如果是，把這個練習延長為一週，並請留意自己。是如何養成隨時檢視自己的傾聽習慣的？