

## 附件八

## 感覺-解釋-感受-結果-意圖

**感覺：**感官所接收的原始原料，包括眼睛所見、耳朵所聽、鼻子所嗅、嘴舌所嚐、皮膚所感及肢體所觸的。這些資料是客觀的、原始的，不需要任何主觀的解釋。

常用的句型有：「我看到……」、「我聽到……」

「當我走進房間時，看到十幾個人在裡面，他們圍坐在一起講話，當我走近時，正在說話的人停了約五、六秒看了我一眼後，又繼續講，其他人也同時抬頭看我，其中有三、四人向我點頭或笑一下，有一人挪出一個空位給我坐一下，然後又繼續他們的交談」

**解釋：**是在感官上的資料上加上意思的過程。解釋是主觀的。對任何一個感官資料，存有不只一個可能的解釋。

常用的句型有：「我以為…」、「我認為…」、「我想…」

「我們在一起這麼久了（感覺資料），再這樣下去也不是辦法…」

「那你想怎樣嘛…」

**感受：**指情緒反應，是相當主觀的。

常用句型有：「我感到…」

「我說完之後，你哈哈大笑(感覺資料)，我想你一定認為我的話很愚蠢(解釋)，…使我感到不好意思(或是令我很生氣)(感受)」

**結果：**指你陳述的感覺資料所發生的事。

「昨天你忘了告訴我改時間(感覺資料)，所以我癡癡的在餐廳等了一個小時，又餓又浪費時間(結果)，這表示你根本不關心我(解釋)，我實在很生氣(感受)。」

**意圖：**指你對某事的期望及未來打算的行動，有時包括對他人的要求在內。

常用句型有：「我希望…」、「我想要…」、「我打算…」

「昨晚你沒打電話給我(感覺資料)，我想你可能在生我的氣(解釋)，我再三反省之後(結果)，希望知道你是否真的在生我的氣(意圖)。」

「你欠我的錢，我已經向你討了三次(感覺資料)，我發現你一直在躲我(解釋)，我很生氣(感受)，我告訴你，除非你把這筆錢還清，否則以後我絕不會再借你一毛錢了(意圖)」