

附件十一

五種溝通型態表

溝通型態	特徵	常用語句	優點	缺點
指責型	<ol style="list-style-type: none"> 1. 較容易看到不滿意的地方。 2. 容易把憤怒不滿的箭頭指向別人。 3. 不擅長表達自己內在脆弱的感受，如害怕、渴望、難過。易表現在外的是強烈攻擊性的感受，如生氣、憤怒。 4. 常用「你訊息」來表達。 	<p>「你每次都這樣…」</p> <p>「你怎麼搞的…」</p> <p>「你怎麼還不去寫功課…」</p>	<p>求好心切 公平正義 保護自己</p> <p>(改革者)</p>	<p>孤單 人際關係差 社會適應差</p>
討好型溝通型態	<ol style="list-style-type: none"> 1. 很敏感，替人設想，常反省自己，深怕自己做得不夠好。 2. 強調人際和諧，經常犧牲自己的看法委屈自己的感受，怕別人不喜歡他。 3. 為別人提供了許多服務，但多半的時候，他是最容易被遺忘的。 4. 過分的責任感，及強烈的自責。 	<p>「對不起，都是我的錯…」</p> <p>「你喜歡什麼，我去買..」</p> <p>「你決定就好，我都可以…」</p>	<p>體貼 善解人意 容易合作</p> <p>(服務者)</p>	<p>被忽略 失去自我 容易沮喪 負擔過重</p>
超理智型	<ol style="list-style-type: none"> 1. 常喜歡說道理、爭辯。 2. 常壓抑自己的真實感受，也常忽略別人的感受。 3. 不擅長處理「情緒」。 4. 果決力強。 	<p>「照我的分析，我看…」</p> <p>「我們一切照規矩來…」</p> <p>「不然叫他來評評理嘛…」</p>	<p>明辨是非 就事論事 不情緒化 分析推理</p> <p>(思想家)</p>	<p>缺乏感受 令人無趣 自我封閉</p>
打岔型	<ol style="list-style-type: none"> 1. 常顧左右而言他，答非所問。 2. 遇到問題，常用「逃避」的方法來面對。 3. 對解決問題沒有信心，遇到問題常想快速忘掉煩惱，淡化嚴重性。 4. 受不了家裡的低氣壓，所以常當開心果，可將場面迅速轉變成輕鬆氣氛。 	<p>「哎呀，談點別的吧，幹嘛鑽牛角尖…」</p> <p>「我跟你講個笑話喔…」</p> <p>「我的銅板怎麼不見了…」</p>	<p>有創意 幽默 親切 生動</p> <p>(創意家)</p>	<p>易藥物上癮 無責任感 空虛 幻想 不切實際</p>
一致型	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能尊重別人，也能兼顧到自己的需要。 2. 生活積極、獨立，勇於面對問題與表達意見。 3. 善用「我訊息」做溝通。 4. 自我價值感高。 5. 關懷別人、容易對人同理。 	<p>「你是說…」</p> <p>「我覺得…」</p> <p>「讓我們一起來想一想…」</p> <p>「你的看法是…」</p>	<p>愉快、平等、 溫和、積極、 關懷、尊重、 沒有防衛、 獨立、溫暖 ……</p>	