



一場溝通的冒險：解鎖你的對話超能力

在人際關係的戰場上，你準備好升級你的技能了嗎？



你的隊友也這樣嗎？

「我同事就這樣追劇一整天沒被發現？」



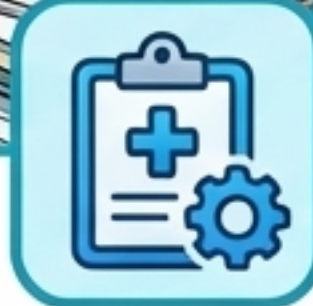
在團隊合作中，你是否也曾遇過令人傻眼的情境？當任務的重擔落在你一人肩上，一場溝通的挑戰即將展開。

冒險者介紹



小安 (英雄主角)

剛進公司不久，負責行政與資料整理。工作認真，但部門人手不足，常感到壓力山大。



阿杰 (資深前輩)

資歷較深，平時話不多。習慣戴著耳機、開著平板，在工作中尋求自己的節奏。



第一關：失衡的天平

工作分配不均？

- 🔪 這天下午，小安忙著整理報表，進度明顯落後。
- 🚶 轉頭一看，阿杰正戴著耳機、低頭追劇，隱約還傳來配樂聲。
- 💡 小安心想：「明明是兩人的工作，為什麼只有我在做？」
- 💡 內心焦慮：「想請幫忙，又怕被貼上『愛計較』的標籤。」



心魔現身：小安的內心小劇場

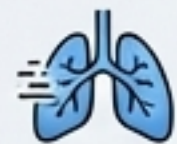


情緒正在累積...

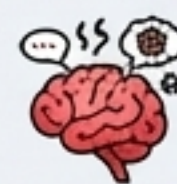
隨著時間流逝，小安的身體開始出現反應：



胸口悶悶的



呼吸變快



腦中浮現：「他也太混了吧」、「為什麼倒楣的總是我？」

敲鍵盤的聲音越來越大聲！



訓練任務 I：偵測你的情緒能量



Scan to Vote

换位思考，如果你是小安，此刻的
情緒溫度大約是幾度？(0-4級)

請拿出手機掃描或點擊連結，並思考：
此刻最明顯的一種情緒是什麼？



<https://app.sli.do/event/kHn9BYVjFse6tJcL9NMXDT/embed/polls/cdbq2d1a-0f91-49b3-b2ee-d4f3a61a8f89>

獲得第一個神裝：S.T.O.P. 情緒降溫法

當情緒升溫時，直接反應往往會讓事情變得更糟（例如：摔鍵盤、說氣話）。這時候，我們需要一個「暫停鍵」。透過短短的兩分鐘，讓大腦從「情緒腦」切換回「理智腦」重新找回掌控權。



神裝使用說明書：S.T.O.P. 四步驟



Stop 停一下

暫停動作與回應，
先不評論、不回
嘴。



Take a breath 深呼吸

深呼吸。吸氣 4 秒，
吐氣 6 秒，重複 3
次。



Observe 覺察

辨識目前的情緒
與身體反應。



Proceed 選擇

思考什麼回應方
式最不會讓事情
更糟？

訓練成功！情緒能量已回復

經過 S.T.O.P. 降溫法後，此刻的情緒溫度大約是幾度？(0-4級)

請再次掃描或點擊連結，看看你的情緒溫度是否產生了變化。



<https://app.sli.do/event/kHn9BYVjFse6tJcL9NMXDT/embed/polls/84a4aeb5-feda-47c6-8044-6ab4f078caad>



技能升級：解鎖「我訊息」溝通術

什麼是「我訊息」？

一種不指責、但有立場的表達方式。重點在於表達「我的感受」與「事實」，而不是攻擊對方的個性或行為。



黃金公式

事實 (我看到的)
+
情緒 (我的感受)
+
影響/需求
+
具體請求



終極對決： 指責式 vs. 我訊息



指責式說法 (You-message)

「你整天都在追劇，事情都丟給我做，是不是太混了？」



****特點****：容易引發防衛機制，造成衝突。

我訊息 (I-message)



事實：當我看到下午的報表和回信幾乎都是我在處理時...

情緒：我感到有點焦慮和不公平...

影響/請求：因為進度可能會趕不上，我希望我們可以一起分配一下接下來的工作。

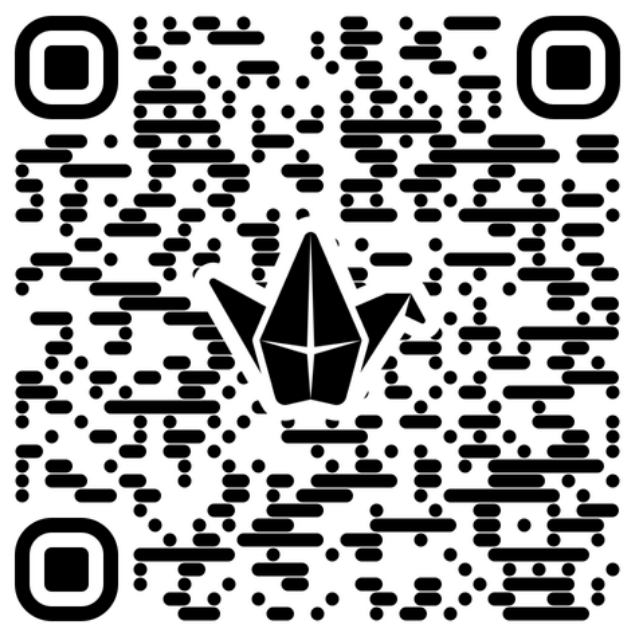


****特點****：對方比較聽得下去，專注於解決問題。

團隊副本：話語改造術

將「指責句」改寫為「我訊息」！

掃描 QR code 進入 Padlet 練習牆，和你的小組一起完成挑戰。別忘了給寫得好的組別一個 ♥ ！



Padlet 練習牆 [🔗](#)



任務完成！你的戰果盤點



情緒覺察

先辨識自己的情緒，
不要急著行動。



情緒調節

使用 S.T.O.P. 讓大
腦冷靜下來。



理性表達

使用「我訊息」堅定
且溫和地溝通。

你的冒險，正要開始

你的想法很重要！

請花一分鐘填寫回饋表單，讓我們知道：

- 今天學到的一個情緒調節方法？
- 下次遇到類似情境，你會怎麼做？

forms.gle/7N5TDeCDZBCmtYgF7 ➔

謝謝大家的參與！

