

一分鐘家庭溝通指南

請詳讀以下題目，並根據你的觀察及感受填上適當的分數

4 = 總是如此 3 = 經常如此 2 = 不常如此 1 = 從未如此

表達的自由度

- () 1. 你願意並且能夠和家人分享自己的事情、表達內心的感受。
- () 2. 當你表達感受時，家人能夠了解你要說的是什麼。
- () 3. 當你表達感受時，家人不會嘲笑或批評你。

- () 4. 當你不同意某位家庭成員時，可以向對方表達自己的感受。
- () 5. 你會直接對某位家庭成員表達正面的感受，如欣賞、感激等。

接收的清晰度

- () 6. 你的家人樂意和你分享他們的事情，並表達內心的感受。
- () 7. 你很難夠了解家裡其他成員向你表達的感受或想法。

- () 8. 當家裡的其他成員向你表達他們的感受時，你不會任意嘲笑或批評。
- () 9. 你能平心靜氣的接受家人表達對你不滿的方式。
- () 10. 家人會對你表達正面的感受，如欣賞、感激等。

溝通的開放度

- () 11. 你或你的家人不會有突如其來的強烈情緒，讓其他人感到驚嚇。
- () 12. 你或你的家人覺得談論內心感受是一件重要的事。
- () 13. 你或你的家人不會有氣得說不出話，或者無法冷靜思考的時候。
- () 14. 你或你的家人願意了解彼此內心的想法。
- () 15. 你願意家人之間的溝通品質。

一分鐘家庭溝通測驗

請詳讀以下題目，並根據你的觀察及感受填上適當的分數

4 = 總是如此 3 = 經常如此 2 = 不常如此 1 = 從未如此

表達的自由度

- () 1. 你願意並且能夠和家人分享自己的事情、表達內心的感受。
- () 2. 當你表達感受時，家人能夠了解你要說的是什麼。
- () 3. 當你表達感受時，家人不會嘲笑或批評你。

- () 4. 當你不同意某位家庭成員時，可以向對方表達自己的感受。
- () 5. 你會直接對某位家庭成員表達正面的感受，如欣賞、感激等。

接收的清晰度

- () 6. 你的家人樂意和你分享他們的事情，並表達內心的感受。
- () 7. 你很難夠了解家裡其他成員向你表達的感受或想法。

- () 8. 當家裡的其他成員向你表達他們的感受時，你不會任意嘲笑或批評。
- () 9. 你能平心靜氣的接受家人表達對你不滿的方式。
- () 10. 家人會對你表達正面的感受，如欣賞、感激等等。

溝通的開放度

- () 11. 你或你的家人不會有突如其來的強烈情緒，讓其他人感到驚嚇。
- () 12. 你或你的家人覺得談論內心感受是一件重要的事。
- () 13. 你或你的家人不會有氣得說不出話，或者無法冷靜思考的時候。
- () 14. 你或你的家人願意了解彼此內心的想法。
- () 15. 你滿意家人之間的溝通品質。