

# 心靈主題

第 21 期

(94年3月1日發行)

出版單位：學務處學生諮詢中心

創刊日期：91年10月1日

## 親子學習說好話

訊息的溝通方式僅僅需要簡單的陳述，其模式如下：「當\_\_\_\_，我覺得\_\_\_\_，因為\_\_\_\_\_。」

試試看多說以下好話，或許你可以營造不一樣的家庭氣氛喔！

可以多說....	
1 我們一同來想看看。	2 下次我會更加努力！
3 謝謝你相信我。	4 意見不錯，我們可以找個時間做做看。
5 你真是太了解我了。	6.我覺得和你在一起真好！
7 你真是個善解人意的人。	8 你的主意真管用！
9 由於你的誇獎使我信心十足。	10.我支持你！
11 不用客氣，這是我應該做的。	12 有爸媽的孩子像個寶。
13 我們的想法既然一樣，太有默契了。	14 我們家真溫暖。
15 加油吧！我相信你一定做得到！	16 還好你提醒我，謝謝！
17 有你在我覺得很安心。	18 我們能在一起，真好！
19 我知道你很用心要做好它。	20 我覺得你很會體諒別人
21 使你難為，真是很抱歉。	22 我知道你的意思，我會試試看。
23 我想這完全不是你的責任，我們一起來想辦法吧！	24 如果是我可能也會這樣，我們來想想該如何處理？
25 別擔心，我來幫忙你。	26 感謝你讓我無後顧之憂。
27 相信你可以做得到。	28 你做的好極了。
29 做得好，繼續保持下去！	30 我做的都沒有你好。

31 還好有你的幫忙才能完成。	32 你買給我的東西，我好喜歡。
33 不要擔心，我會繼續努力。	34 晚安，祝你們有個好夢！
35 感謝你今天為我做的每一件事。	36 請不要生氣，你會更美麗動人。
37 你辛苦了！	38 真高興看到你這麼開心。
39 你真是了解我。	40 我們可以一起學習成長。
儘量少說....	
1 我就知道會有這種後果，都是你害的！	2 你為什麼不用點頭腦！
3 你少管閒事。	4 真是笨！
5 浪費我的時間。	6 你這樣的想法真荒唐。
7 你都不幫忙，害我好累。	8 我沒有時間。

(資料來源：【親職教育—溝通與管教的藝術】，楊麗燕編著，百麗出版社)