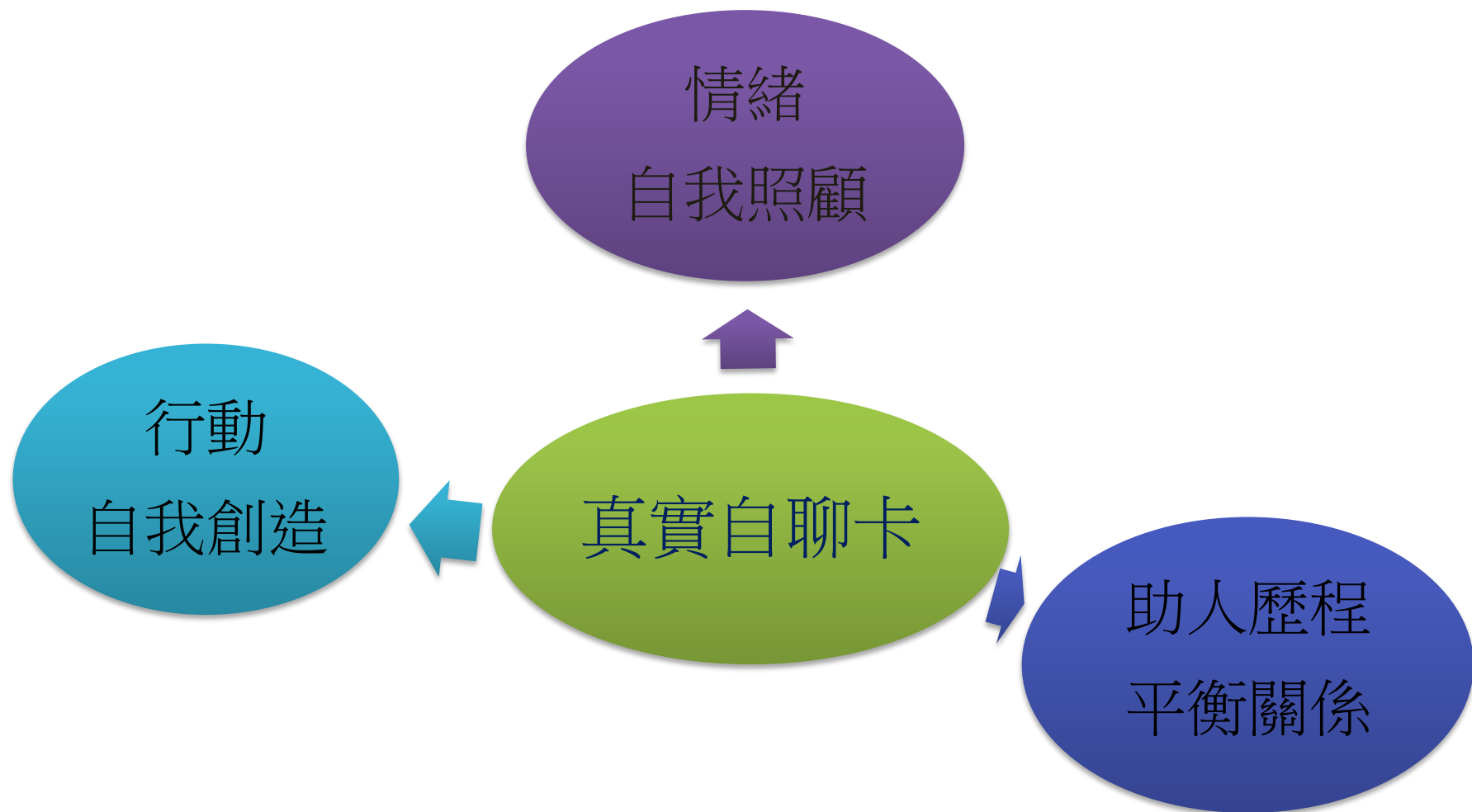


真實自聊卡 牌卡介紹



作者
賴友梅 江映帆
繪者
賴巧霏 許銘仁
出版時間 2017
年4月

真實自聊卡架構 共有50張



每一張都可以做三個面向的討論

- 例如：我會焦慮不被別人瞭解
 - *通常焦慮你的感受或情緒是? 如:生氣...
 - *這裡的別人通常指的是哪些對象
(如:家人/朋友/伴侶等等)
 - *你希望被瞭解的是什麼?
 - *你會如何表達(行動)去讓別人瞭解?

自我對話

- 有時候，好像總是卡著一些疑問與不舒服的感覺，只知道自己不喜歡什麼、卻不知道自己喜歡什麼
- 當自己有情緒的時候，你知道背後的故事是什麼嗎？你希望被瞭解的是哪些事情？

小團體 每個人拿到卡片後

- 1.如果這是你自己的情況或情緒，你的感覺是什麼？
你需要得到什麼回應或鼓勵？
- 2.如果是別人的情緒及狀態，你會怎麼回應或鼓勵？
* 有發現1.2哪裡不同嗎？
- 3.分享之後給左手邊夥伴一個鼓勵

如何表達自己對別人的感覺

- 阿拓To思螢：我認識了一個很有正氣感,很有勇氣的女生!她叫做思螢,思念的思 螢火蟲的螢



照片：
等一個人咖啡
電影劇照

徐太宇To 林真心

雖然妳又矮、又笨、還喜歡別的男生；即使這樣 我還是~
很喜歡妳



照片:我的少女時代 電影劇照

請討論

- 1.二種表達方式，有什麼不同？你喜歡哪一種？為什麼？
- 2.有沒有發現什麼性別刻板或不刻板？
(例:為什麼都是男生說？女生也可以很有勇氣)

冷靜思考、同理心：如果是我的話...我會怎麼做？

避免猜測對方的想法
學習表達自己的想法

- **感謝的力量：謝謝你給我力量/情感/物質/知識/精神支柱，我覺得...**
- **承認的勇氣：我好像有點逃避。**

最近我們好像感覺有點怪怪的，可不可以找個時間來聊聊?你覺得呢?)
我覺得最近我們好像有些誤會，你有什麼感覺呢?

與自己和解 從情緒看見自己
瞭解自己的感受 為自己行動

