

# 【薩提爾模式：從理解到支持的深度溝通】

## 情緒詞彙參考

負向感受情緒詞彙參考：

生氣	緊張	孤單	害怕	不安	沮喪	挫折	失落	懷疑	憤怒
難過	受傷	焦慮	擔心	失望	困惑	無力	無奈	悲傷	疲倦
煩躁	無助	疏離	憂鬱	恐懼	尷尬	驚訝	氣餒	內疚	煩悶

正向感受情緒詞彙參考：

自在	開心	快樂	放鬆	平靜	喜悅	溫暖	溫馨	感動	熱情
熱血	活力	自豪	信任	滿足	安全	平和	欽佩	勇氣	親密
期待	有趣	共鳴	感激	共鳴	歡樂	自信	狂喜	愉悅	慈悲

情緒自我照顧法四步驟：SAGE（取自<冰山對話>一書）

第一步，S: See it (看見)。

例：「我看見此刻的我感受到緊張。」

第二步，A: Acknowledge it (承認)。

例：「我承認我感到緊張。」



(圖片取自網路)

第三步，G: Grant it (允許)。

例：「我允許自己體驗這個緊張的感受。」

第四步，E: Embrace it (擁抱、欣賞)。

例：「我願意接納與陪伴這個感到緊張的自己。我也願意愛感到緊張的自己。」

## 關於情緒／感受

- 感受是中立的，沒有對錯之別，沒有好壞之分，它們是可以存在的。
- 情緒和感受是為我們服務的，它是有價值的，它正在透露著訊息。
- 情緒或感受都是動態的，有這些情緒、感受沒關係，那只是我的感受，不是我。
- 分辯：情緒 VS 情緒的應對。可以有情緒，但我們如何表達情緒？
- 若希望孩子能控管自己的情緒，成人得先：認識自己的情緒，並學習如何與自己的情緒和平共處，成為一個好的情緒控管的學習典範，進而引導孩子認識及控管他的情緒。
- 覺察有情緒時的身體反應。
- 負責，不自責。
- 想要能夠好好地同理孩子，成人得先同理自己。

## 傾聽的誤區

1. 給建議、給答案
2. 說道理、說教
3. 評論、貼標籤
4. 責備、下妄語
5. 質問、質疑
6. 威脅
7. 討好安慰
8. 轉移話題/轉移情緒
9. 分析、解釋
10. 不專注
11. 非語言姿態的訊息

## 【問】：啟發式提問

### ●【對話型】啟發式提問---冰山對話（好奇）

目的：與孩子連結。不以解決問題為導向。

方式：以「冰山」做為框架來好奇孩子，做開放式探索。

### ●【動機型】啟發式提問---引導（目標為錨）

目的：引導孩子覺察問題、主動思考、訓練解決問題的能力。

方式：以「提問」取代命令、提醒、告知。





## 冰山理論

行為

應對姿態

感受

感受的感受

觀點

期待

渴望

自我

薩提爾女士將每一個人隱喻為一座冰山，我們能看到的，只是表面很少的一部分 -- 行為，而更大一部分的內在世界卻藏在更深層次，不為人所見，恰如冰山。人與人的互動中，我們看得見的，是水平面上的行為與應對，但在水平面下，一個人的內在世界，才是驅動他做出某些行動的關鍵。冰山框架可幫助我們理解自己和他人水平面下的內在冰山，因而更能貼近與同理一個人。

### 壓力下的四種應對姿態、與「在表關」兼顧的一致性

#### 指責



- ✓ 自我
- ✓ 情境
- ✗ 他人

#### 討好

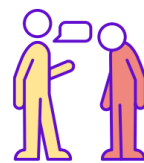


- ✗ 自我
- ✓ 情境
- ✓ 他人

#### 一致性



#### 超理智



- ✗ 自我
- ✓ 情境
- ✗ 他人

#### 打岔



- ✗ 自我
- ✗ 情境
- ✗ 他人



## 阿薩母教養七字訣

停：停止習性回應，先以 SAGE 法照顧內在、深呼吸，專注身體感受。

課：課題分離

同：同理

伴：陪伴

問：啟發式提問。將「句號。」改成「問號？」

鼓：鼓勵孩子，灌溉孩子的自我價值感、也滋養親子關係。

棒：看重自己的努力，跟自己說聲：「OO，你好棒！」

### 【鼓、棒】：鼓勵的句型

我喜歡

我欣賞                    + 你的具體行為                    + 我的感覺

我享受

我感謝

例：「我喜歡你陪我聊天，我覺得被重視、也感到很滿足和親密。謝謝你。」

### 其它教養議題歡迎參考 Podcast

- EP15 什麼是「接納」？生活中如何讓孩子感受到被接納？
- EP19 家長可以如何看待孩子的考試和成績
- EP27 想對孩子大吼怎麼辦？
- EP29 對不起議題
- EP32 覺察自己的教養類型
- EP42 動機型啟發式提問
- EP45 課題分離運用在教養上

### Podcast 請搜尋：【高小露的阿薩母教養】



Apple Podcast 收聽



Spotify 收聽



## 【當我內心足夠強大】

當我內心足夠強大  
你指責我 我感受到你的受傷  
你討好我 我看到你需要認可  
你超理智 我體會你的脆弱和害怕  
你打岔 我懂得你如此渴望被看到  
當我內心足夠強大  
我不再防衛  
所有力量，在我們之間自由流動  
委屈，沮喪，內疚，悲傷，憤怒，痛苦  
當他們自由流淌  
我在悲傷里感到溫暖  
在憤怒里發現力量  
在痛苦裡看到希望

當我內心足夠強大  
我不再攻擊  
我知道 當我不再傷害自己  
便沒有人可以傷害我  
我放下武器 敞開心  
當我的心，柔軟起來  
便在愛和慈悲里 與你明亮而溫暖地相遇  
原來，讓內心強大  
我只需要 看到自己  
接納我還不能做的 欣賞我已經做到的  
並且相信  
走過這個歷程  
終究可以活出自己，綻放自己！

——薩提爾

