

角色提示紙

(供角色B使用)

場景一

運用以下同理心的技巧，表現出對A同學的關心和支持。

技巧：留心傾聽

1. 非語言溝通

- 使用動作來讓對方感到被關心和重視，例如：點頭、眼神接觸、身體前傾，避免到處張望或看個人物件

2. 簡單的語言回應

- 使用簡單的回應來表示自己正在專心聆聽，例如：「是」、「嗯」
- 透過開放式提問引導對話，例如：「這讓你感到怎麼樣？」

3. 避免打斷

- 儘量讓對方將話說完，避免打斷他們的思路

角色提示紙

(供角色B使用)

場景二

運用以下同理心的技巧，表現出對A同學的關心和支持。

技巧：給予富同理心的回應

1. 注意情感

- 專注於他們的感受
- 例如：「我聽到你說你很傷心」、「你覺得很失落」

2. 表達理解

- 向對方表示你理解他們的感受和想法
- 例如：「這聽起來真的讓你感到很緊張，我能感受到這種壓力。」

3. 「聽」多於「講」

- 紿予對方充足的空間來表達他們的感受和想法
- 不急於給予建議或解決方法