

班級: _____ 座號: _____ 姓名: _____

我訊息公式為:【客觀地描述具體事件，例:我看到...我聽到...】+【我的感受，例:我覺得...】+【我的期待，例:我希望...】，例如:我看到我的東西被拿走了，我覺得很難過，我希望下次你要拿我的東西的時候要跟我說一聲。請詳閱下列例子，並練習使用我訊息回應

- 情境一：今天你跟好朋友打招呼，他卻不理你，你心理很不舒服

利用我訊息，你可以怎麼說:

- 情境二：君君和小琪兩人約好星期日要去看電影，當天君君準時赴約在電影院門口等小琪，結果等了很久，卻不見小琪人影，而且他也沒打電話跟君君聯絡。曉華等到很不耐煩，腳也很痠，且電影已經開始了。過了20分後，小琪才終於出現了。

利用我訊息，君君可以怎麼說:

- 情境三：同學向你借了一支原子筆，但下午同學還你的時候用丟的，原子筆就掉到地下斷水不能寫了，令你覺得很不舒服。

利用我訊息，你可以怎麼說:

- 情境四:晚上吃完晚餐小新坐在電腦桌前玩電腦，媽媽看到後就唸小新說:「功課沒寫完還在玩電腦，快關機寫功課去！」這讓小新感到不高興和被誤會，因為小新在學校早就利用下課時間把功課完成了。

利用我訊息，小新可以怎麼說:

- 情境五:同學在教室內大聲喧嘩，雖逗得同學們笑呵呵，但影響了你下課的休息品質

利用我訊息，你可以怎麼說: