



好好溝通行動指南

把事情做好，也把關係顧好

我的角色

不是小老師或糾察隊，而是協調者、提醒者與合作夥伴。

有責任，不代表地位比較高；對事清楚，對人尊重。

1 好好提醒四步驟

1 事實

說看見的行為
現在已經打掃時間，

你負責的區域還沒完成。

2 影響

說明為何重要
如果再延後，

可能會來不及完成。

3 請求

提出具體行動
請你現在先完成

地板清掃。

4 選擇

保留合理彈性
有困難可以協調交換，

但要先說明。

2 遇到態度不好 先停再處理

停

先別回嗆

穩

降低音量

問

了解困難

說

重述要求

轉

必要時求助

3 直接拿來用的溝通句型

請同學配合時

- 我不是針對你，我們先處理這件事。
- 你現在遇到的困難是什麼？
- 你可以有不同意見，但請好好說。
- 如果分配不公平，我們一起確認。

自己口氣不好時

- 我剛才口氣太衝了。
- 我很著急，但不該那樣說話。
- 我重新說一次我的需求。
- 也請你告訴我遇到什麼困難。

超過我的處理範圍時

反覆拒絕、持續挑釁、言語羞辱或影響安全 → 記錄事實，請導師或相關老師協助。

求助不是告狀，而是讓問題由適合的人一起處理。