

# 嘉商輔導月刊

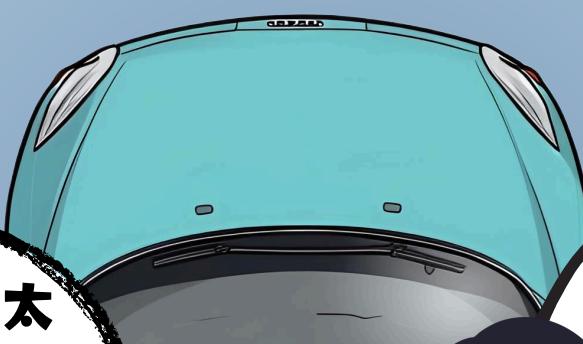
主題：家庭教育-情緒教育

## 情緒上車了！一家四口的旅行對話



-從 Satir 溝通類型看家庭互動

家人一起出遊，是最容易看見彼此溝通方式的時刻。Satir 認為，每個人都有習慣的溝通風格，它會影響情緒與關係。  
你在家中是什麼角色呢？



「都怪你們動作太慢！早就跟你們說要早點出門！」

爸爸  
(指責型 Blamer)

「好啦好啦，別生氣，等一下我買飲料補償大家，好嗎？」

媽媽  
(討好型 Placater)

兒子  
(超理智型 Super-reasonable)

女兒  
(打岔型 Irrelevant)

「根據 Google Maps 顯示，目前前方塞車大概要40分鐘，建議走替代道路。」

「欸你們看那隻狗，狗在隔壁車窗探頭，好可愛喔！」





薩提爾女士Virginia Satir

Satir 認為，人在壓力或衝突中，會自然出現某種「習慣性的反應方式」，這些方式會影響家庭互動與情緒。



她觀察到人們在衝突中，不只是「講話」，還會帶著情緒、姿勢、語氣去表達，因此歸納出五種常見型態。

## 五種溝通型態



類型	特徵	常見語句	隱藏的情緒需求
指責型 (Blamer)	控制、批評	「都是你的錯！」	其實感到孤單、需要被重視
討好型 (Placater)	迎合、取悅	「沒關係，都怪我」	害怕被拒絕、需要安全感
超理智型 (Super-reasonable)	理性、冷靜	「根據數據顯示...」	害怕失控、需要掌控感
打岔型 (Irrelevant)	轉移、搞笑	「欸你看那邊！」	害怕壓力、需要放鬆
一致型 (Leveler)	真誠、整合	「我覺得緊張，也想聽聽你們的想法」	能覺察並表達真實感受，與他人連結

### 結語：溝通的方式，決定家的氛圍

每一種溝通型態，其實都是我們在面對壓力時保護自己的方法。

取悅型想讓大家都開心，卻常忘了自己的感受；

指責型希望事情有結果，但語氣太強時容易讓人受傷；

理智型講道理很清楚，卻讓情緒被藏在心裡；

打岔型能讓氣氛變輕鬆，卻可能讓重點跑掉；

而一致型，能在表達想法的同時，也照顧到別人的感受。



在家庭裡，沒有誰對誰錯，只有我們願不願意看見自己的溝通習慣。

當你開始覺察、願意調整的那一刻，家裡的對話也會變得更真實、更有溫度。 

# 我是哪一型溝通者？

◎ 想知道你是哪一種溝通類型嗎？

每個人在面對壓力或衝突時，都會有自己慣用的表達方式。

透過這個小測驗，來看看你比較傾向哪一種溝通風格吧！

⚠ 溫馨提醒：本測驗僅供參考，結果會因情境、心情或時間不同而有所改變。

## 「臺灣人版」薩提爾溝通 測驗你的溝通類型！

請根據每一題的描述，圈選1~5，  
A~I中總分數最高者為你的溝通型態。

幾乎不會  
總是如此  
類別

- 1 在與他人的互動關係中，我常是委屈求全的一方。 1 2 3 4 5 A
- 2 為了避免與他人產生衝突，即使我是對的，我也會讓步。 1 2 3 4 5 B
- 3 遇到讓我不滿意的事，我通常先責怪他人。 1 2 3 4 5 C
- 4 對面任何人，態度冷靜和理性回應是我一貫的作風。 1 2 3 4 5 D
- 5 我常分析自己的意見給他人聽，以顯示我是有兩把刷子的人。 1 2 3 4 5 E
- 6 當我的看法與他人不同時，我會故意忽略，假裝沒這回事。 1 2 3 4 5 F
- 7 當他人要求我無法接受時，我會顧左右而言他，以免產生衝突。 1 2 3 4 5 G
- 8 在互動中發生問題時，我可以適時地向他人表達我內在的真實感受。 1 2 3 4 5 H
- 9 我會透過尊重的態度，與他人討論雙方不同的期待。 1 2 3 4 5 I
- 10 我會想讓他人開心而隱藏自己的喜好或意見。 1 2 3 4 5 A
- 11 為了關係或長遠的未來，我願意暫時忍讓。 1 2 3 4 5 B
- 12 當我不高興時，我會以強勢的態度要求他人配合我的想法或需求。 1 2 3 4 5 C
- 13 我比較在意事情是否能解決，較少考慮人的感受。 1 2 3 4 5 D

\*量表改編自顏欣怡、卓致君（2020）。Satir 漢語翻譯之反思暨台灣人際溝通量表之修訂。中華心理衛生學刊，33(4)，381-415。



14 我說話會講究邏輯思考、理性思維，來顯示我是聰明、有智慧的人。 1 2 3 4 5 E

15 為了減少尷尬，我會說一些言不及義的話。 1 2 3 4 5 F

16 當我與他人意見不合時，我會雞同鴨講，不表明真正看法，來緩和氣氛。 1 2 3 4 5 G

17 我接納我自己真實的面貌，期許自己是內外一致的人。 1 2 3 4 5 H

18 意見不同時，我會溝通，試著找到彼此都贊同的方式。 1 2 3 4 5 I

19 我不敢表達負面的情緒或感受，因為我擔心他人會不喜歡我。 1 2 3 4 5 A

20 他人認為我不對時，不管是否有理，我都會很快表達歉意，減少他人的不滿。 1 2 3 4 5 B

21 我會因為面子掛不住而指責他人的不足。 1 2 3 4 5 C

22 我面對衝突和壓力時，會像機器人般聚焦在問題上，以求有效率地解決。 1 2 3 4 5 D

23 我說話常會引經據典，好讓人佩服我。 1 2 3 4 5 E

24 當我不想理他人的時候，我會把自己放空。 1 2 3 4 5 F

25 在關係出現緊張情境時，我會裝作沒事，故做輕鬆狀。 1 2 3 4 5 G

26 與他人互動時，我可以考量他人和情境，適時地表達自己的感受與需要。 1 2 3 4 5 H

27 即使我對他人有所不滿，我仍願意理解對方，與其協調，並調整自己。 1 2 3 4 5 I

請根據每一題的分數，A~I中總分數最高者為你的溝通型態。

- A 弱勢的討好 分 F 逃避的打岔 分  
B 顧及關係的討好 分 G 事緩則圓的打岔 分  
C 威權護謫的指責 分 H 人我兼顧的一致 分  
D 唯理至上超理智 分 I 反求諸己的一致 分  
E 證明自己的超理智 分

\*量表改編自顏欣怡、卓致君（2020）。Satir 漢語翻譯之反思暨台灣人際溝通量表之修訂。中華心理衛生學刊，33(4)，381-415。



## 小結語

這份測驗只是幫助你更了解自己的起點，沒有好或壞、對或錯的類型。  
每一種溝通方式都有它的原因與用意，也反映了你在不同情境下想被理解的方式。  
當我們願意多一點覺察，知道自己平常是怎麼表達、怎麼回應，就更有機會調整自己，也更容易聽懂家人真正想說的話。  
溝通，從了解自己開始，也在理解他人中成長～～

掃描我→  
看高清版測驗題目

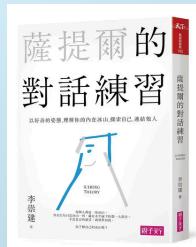


←掃描QRcode  
查看你的測驗結果對照表！



# 情緒教育 × 家庭學習資源

書籍類



你了解自己嗎?  
你看見內心深處的情緒嗎?  
你察覺與他人互動時的樣子嗎?  
有多久沒和家人好好說說話了呢?

\*嘉商圖書館索書號: 528.2 8447



明明只是小事，為什麼媽媽卻那麼生氣？讀完這本書後，你會更懂她的情緒，也更懂她，其實是因為在意你。

\*嘉商圖書館索書號: 528.2 8683



培養覺察力，發現那些被隱藏的情緒、期待與價值觀，當我們能看見內在的慣性模式，才有機會跳脫困境，真正走向自己想要的生活。

\*嘉商圖書館索書號: 177.2 8744



想關心你時，爸媽卻總是說錯話；想幫你解決問題，情緒卻一不小心失控。讀完這本書，你將會發現，爸媽的生氣，其實藏著擔心與愛。

\*嘉商圖書館索書號: 528.2 8457

**閱讀小語：用文字，聽見情緒的聲音**

每一本書，都是一場心的對話。有時，我們在故事裡看到自己，也在文字中學會理解家人。

這些書不只是談「情緒」或「溝通」，更是在提醒我們：情緒不該被壓抑，而是被理解；溝通不只是說話，而是連結的橋樑。

放慢腳步，挑一本你有感覺的書，好好讀，也許你會更懂自己，也更懂「家」。

## 影音類：



影片來源：李崇建《薩提爾的對話練習》| 理解內在冰山，開啟自己與他人深刻對話 | 親子天下



影片來源：【心理大師公益影音講座-成蒂老師】第二講：薩提爾的溝通理論一不一致的溝通姿態



影片來源：EP142-【健心室】薩提爾的對話：改變關係與生命的感動練習！用好奇心消融冰山，探索自己連結他人 / 李崇建

### 心的對話

「當我們願意先理解，而不是急著回應，溝通就多了一份靠近的可能。」

「情緒不是要被壓抑的敵人，而是提醒我們需要被看見的心。」

「家庭裡最溫柔的改變，常從一句真誠的『我想了解你』開始。」



掃描 QR Code，觀看推薦影片！

提醒：影片內容僅供參考，適合高中生自我學習與家庭互動啟發。

參考資料：  
1.<https://reurl.cc/oYnn3D>  
2.<https://reurl.cc/vLlby> 3.<https://reurl.cc/Nxkkmk>