



志工的修練 溝通的藝術

高明智(惟智) 20230228



從2月25日到2月28日四天連假，北區慈濟志工啟動街頭募心募愛，勸募援助土耳其地震災情愛心

對大家的付出、行動、學習、熱情、愛心，要給予高度的肯定與感恩



我看到2個值得探討的問題

- 25日某個市場，某個捷運出口緊鄰兩大百貨公司，民眾的反應都很冷清
- 在某個群組（非組隊群組），有人抱怨與探討不是委員和慈誠不能捧愛心箱的問題



要如何與群眾溝通？



2023年台灣



1999年

愛心箱
慈濟人
牌子訴求
貼近群眾





25日某個市場，某個捷運出口緊鄰兩大百貨公司，民眾的反應都很冷清

因為只是一群人站在那邊，
站錯位置，沒有緩衝停留區
志工沒有講話，訴求不清楚，
沒有貼近群眾，沒有啟發愛心



一位花慈 醫師的 零錢行善 哲學



當出站旅客走過或走近這位醫師身旁，就會聽到他講話道地本土且輕聲細語問著：「請問您身上有沒有零錢？」時，約有超過八成旅客會暫時停下腳步，駐足聽這位醫師要說些什麼？

看到民眾主動走近前，這位醫師會緊接著問：「我能募您一份心，幫助土耳其、敘利亞震災嗎？」

撰文/林濟展
攝影/陳慶雄
20230226
靜思園地



一位花慈 醫師的 零錢行善 哲學



25日這天，在花蓮火車站前站，有一位和藹可親的醫師，捧著募款箱為土、敘震災災民募心募愛。講話道地本土且輕聲細語，問著：「請問您身上有沒有零錢？」

一個友善詢問、一個有效切中勸募意義，何宗融醫師（左一）的「零錢行大善」的勸募哲學，換來的是旅客加入大愛共善的身影。

撰文/林濟展
攝影/陳慶雄
20230226
靜思園地



在某個群組（非組隊群組），有人抱怨
與探討不是委員和慈誠不能捧愛心箱
的問題

可能沒有有效溝通，造成抱怨
有效溝通就是溝通到有共識為止
就是上人說的共知、共識、共行
共識決之後，要善解包容，遵行



2023年新加坡
灰衣志工捧愛心箱



2023年某區
小菩薩捧愛心箱





布施、愛語 利行、同事



2023年新加坡
灰衣志工捧愛心箱



2023年某區
小菩薩捧愛心箱



唯有平等心的慈悲才是大愛，既然講大愛就不能有分別。誰來捧愛心箱有什麼好分別的？只要是同行的委員、慈誠、培訓、見習，甚至是有心的會員都可以讓他捧，不分你我、不分身分，這是激勵後學者最好的機會，也是成就別人。



語言是有溫度的，是有力量的

10元不嫌少
千元不嫌多

小錢行大善
大愛膚苦難

買菜的零錢
愛心救苦難

在公眾場合溝通，
用詞要簡單明瞭，
直接切入人心，
契合人心

A Attention 引起注意
I Interesting 引發興趣
D Desire 慾望需求
S Satisfaction 滿足行動

大綱

- 人圓事圓理圓
- 四種人際風格
- 四種真我本色
- 四如意足
- 四攝法
- 四種角色
- 心中純潔的人可以做王

大綱

- 人圓事圓理圓
- 四種人際風格
- 四種真我本色
- 四如意足
- 四攝法
- 四種角色
- 心中純潔的人可以做王

了解人與人之間的不同，懂得**尊重**每個人的獨特

感恩每個人的付出，真心誠意用**愛**關懷每個人，結好人緣



溝通的藝術—最高的心法

- 你有**感恩尊重愛**
- 又有**純潔無私的心**
- 做到**了解關懷尊重**
- 並負起自己的**責任**
- 就能夠有**愛無礙**
- 做到**人圓事圓理圓**
- **統理大眾一切無礙**
- 這是**溝通的藝術**

愛的四要素

了解關懷尊重責任

——心理學家佛洛姆

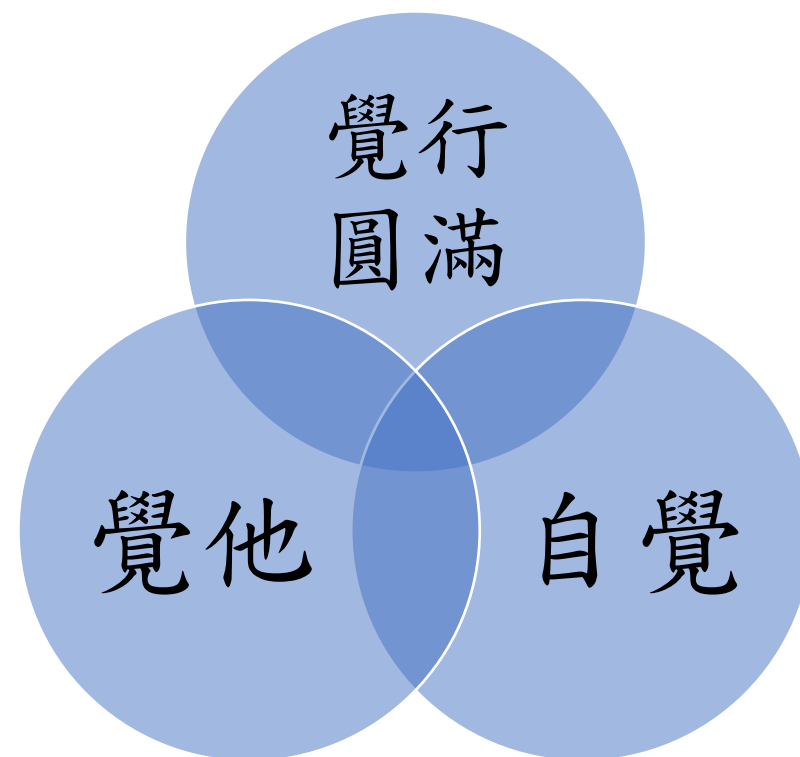
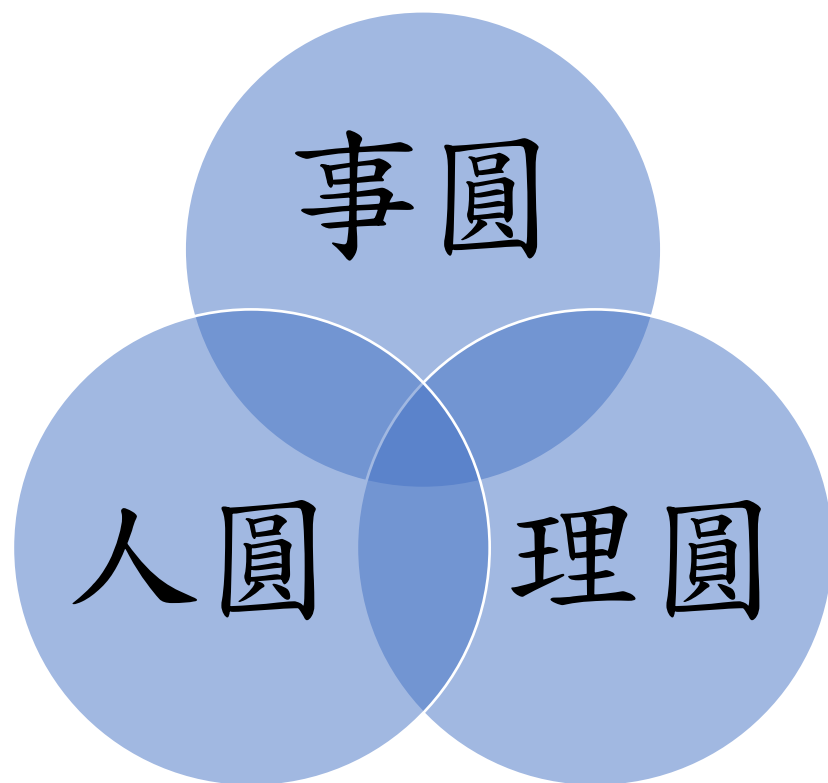


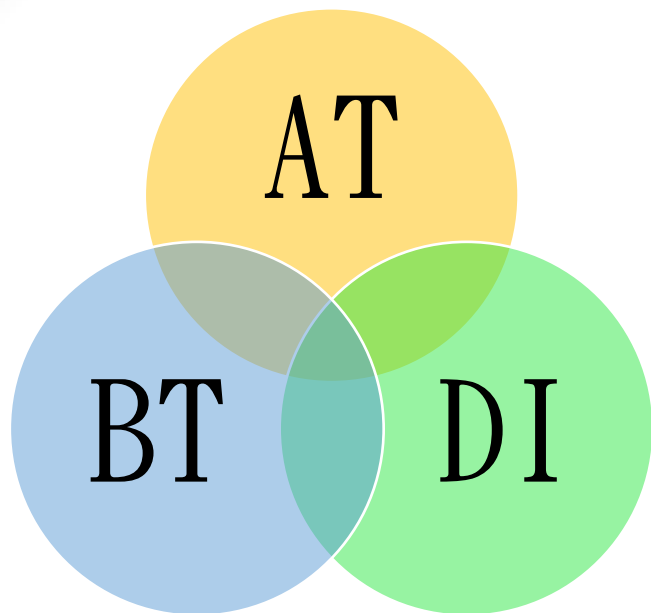
人圓事圓理圓

「事圓」「人圓」
「理圓」是證嚴上人
對慈濟人為處世
的要求之一



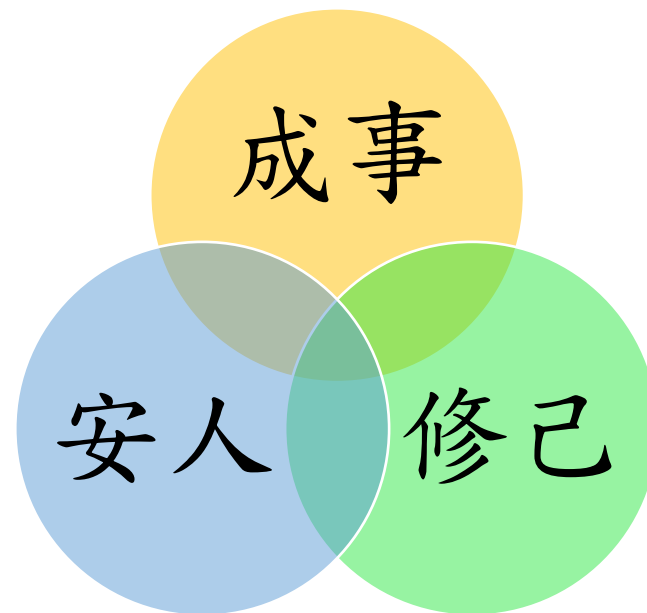
理及事的中間
需要的是人，
事圓，人圓則理圓





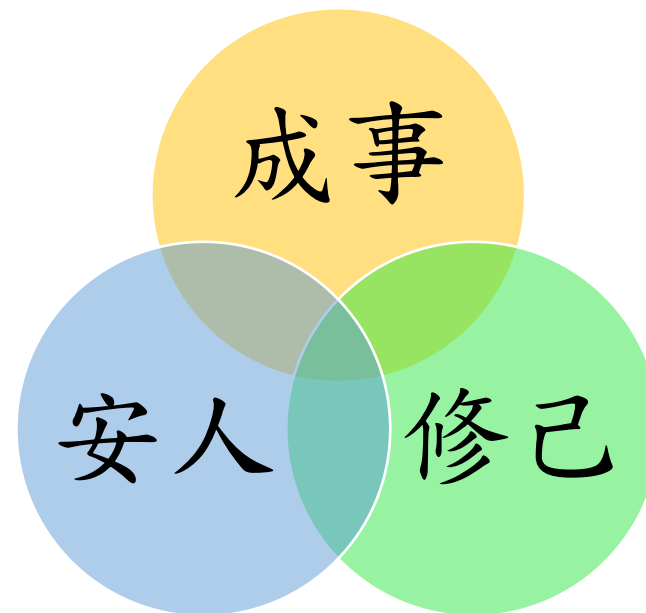
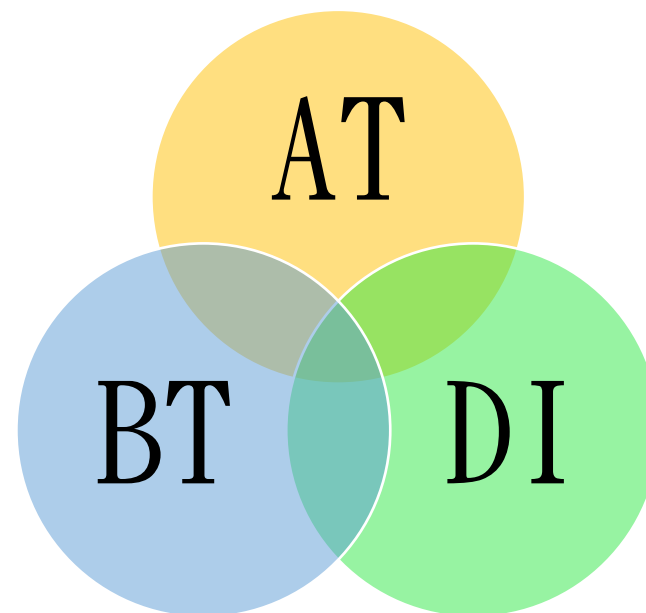
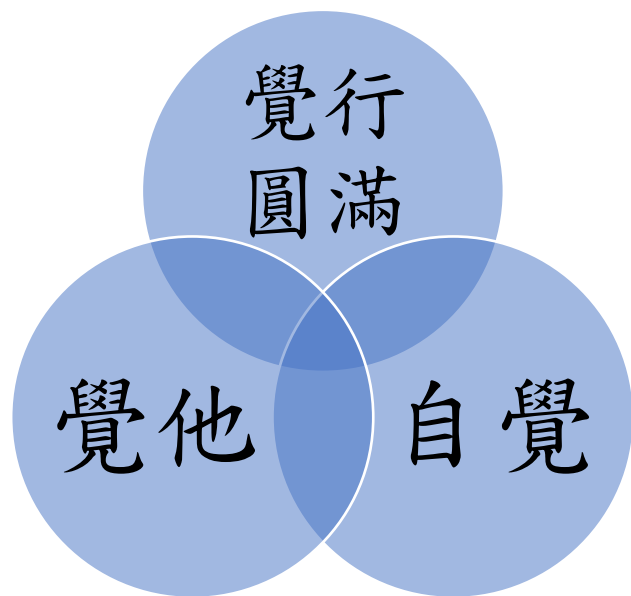
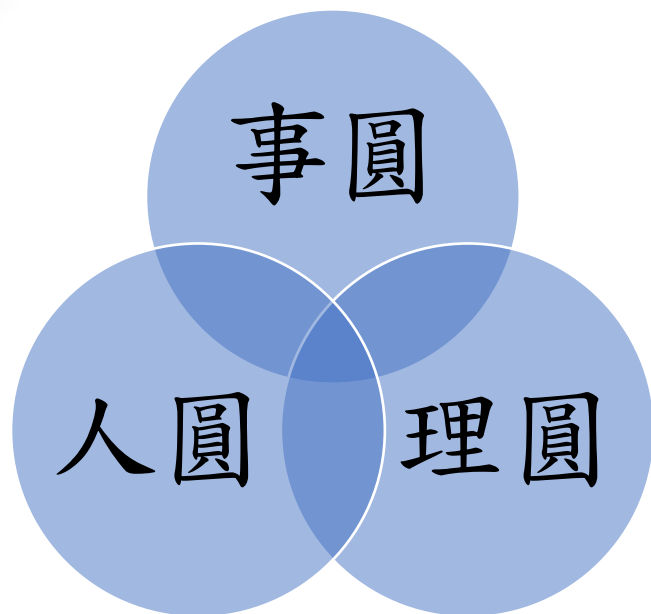
Achieve Task 達成任務
Build Team 建立團隊
Develop Individual 發展個人

團隊三要素



管理就是修己
安人成事，不
斷發展的過程

管理的定義





個案分析-阿得與志明的溝通1

- 阿得是一位新上任的協力隊長，上任後立即給每個隊員打電話，組成一個新的Line群組。電話中他連自我介紹都介紹的不清楚，講很快，有些人甚至不曉得他的名字怎麼寫，姓什麼都搞不清楚，他在群組上用的是英文名字及暱稱，大頭貼是漫畫不是照片。
- 歲末祝福的時候，因為參加的人都要快篩，和氣大群組上布達前一天晚上10點之後，到隔天早上，請大家填寫TOCC表或上傳快篩的照片。(阿得的協力群組沒有布達)



個案分析-阿得與志明的溝通2

- 志明在隔天早上10點50分將快篩照片傳給阿得，阿得回說你是要參加歲末祝福嗎？然後要求志明直接傳給窗口或是和氣隊長。再轉來一份負責檢核師兄給他的叮嚀，大意是說，有這麼多人參加歲末祝福，工作繁瑣不是他一個人能力所能夠承擔，規定要在10點以前回報。志明就將快篩照片傳給和氣隊長及窗口。和氣隊長就傳來TOCC表的連結，其他沒說什麼。窗口到了歲末祝福結束後才回應。



個案分析-阿得與志明的溝通3

- 志明中午12點來到歲末祝福的會場報到處，表明自己已經快篩，秀出照片，報到處的師姊很友善的將名字補列在名單下方，並給與報到檢疫完成的貼紙，志明順利進入會場。
- 請問這個個案有哪些溝通上的瑕疵，到底是誰的問題？又應該用什麼正確的觀念才能才能做到人圓事圓理圓。



阿得轉給志明的訊息

- 溫馨提醒~
- 轉12/12檢核師兄師姊的叮嚀：
- 師兄日安：和氣參加 上人場次歲末祝福名單已收到，敬請師兄邀請各隊長將報名的人(1)通知快篩(2)填寫TOCC簡易健康量表截圖 這是一項繁瑣的事一個人是無法完成 敬請您務必請隊長在12/11晚上20:00起至12/12早上10點全部完成以上二件事



個案分析-阿得與志明的溝通

- 請問這個個案有哪些溝通上的瑕疵，到底是誰的問題？又應該用什麼正確的觀念才能有可能做到人圓事圓理圓。
- 用三三兩兩討論法，與隔壁的人形成2個人或3個人一組，每個人分享你看到的溝通上的問題(1-2點即可)或是如何做到人圓事圓理圓，時間3分鐘。



個案分析-阿得與志明的溝通1

- 團隊建立的第一課是了解，所以阿得最重要的任務是了解每一個隊員，也讓每個隊員了解他。他可以寫一封文情並茂的信做自我介紹，這是一種書面溝通，也可以附上照片，說明自己的專長興趣，以及為何承擔協力長的使命感。希望如何大家共同努力，為慈濟、為上人、為自己的慧命成長等激勵士氣的話。
- 阿得還可以附上一些生活照片，放在群組上讓大家了解他，也可以鼓勵大家比照辦理(隨緣)。最好到每一個隊員家裡去拜訪，這樣可以省去日後溝通的許多麻煩，善解來自了解，可以提升未來溝通的效能。更要定期的舉辦協力聯誼會，凝聚大家的情感，而不是只有冷冰冰的布達，冷冰冰的布達，不但達不到溝通的效果，更談不上溝通的藝術。

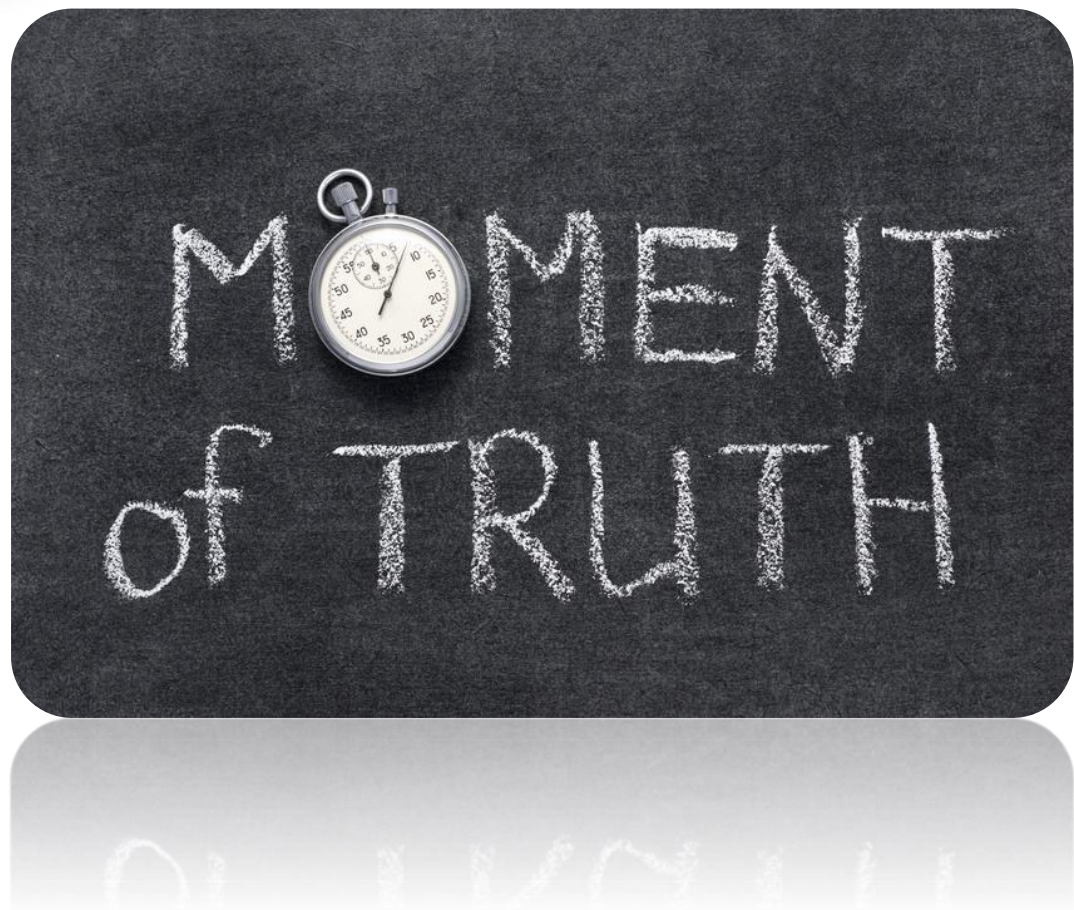


個案分析-阿得與志明的溝通2

- 溝通的訊息要明確、越具體越好，要慢慢講，要知道有不同人有不同的認知，要給大家有確認的機會。人有許多不同，有圖像型的人，有文字型的人，有聽覺型的人，他們的需要不同，如果只以單一的方式溝通，很容易造成認知的誤差，遇到問題時再來處理更麻煩。
- 溝通的時候也很怕遇到臨時的變化球，如果說原來是上午之前回傳，後來改成10點以前回傳，一定要趕緊處理，立刻布達，也要有同理心不是你布達了，人家就一定看到。要互相善解包容。
- 溝通的目的是達到共識或是解決問題，如果有人不會做就要幫忙他，如果有人有狀況，要想接下來要如何處理，把它圓滿就好。這一點是作為幹部最重要的事情，因為我們是服務的角色，我們不是只是布達的機器(傳聲筒)，我們有責任讓任務圓滿。



北歐航空的感人故事



真實時刻，又稱為關鍵時刻，是我們每一次人與人接觸的時刻，作為服務的角色，每一次與顧客的接觸都是一次的關鍵時刻。這是我們做好服務與人結好人緣的真實時刻，要非常的重視，非常的戒慎，真誠，迅速，誠正信實。



北歐航空
(Scandinavian Airlines, 簡稱SAS)



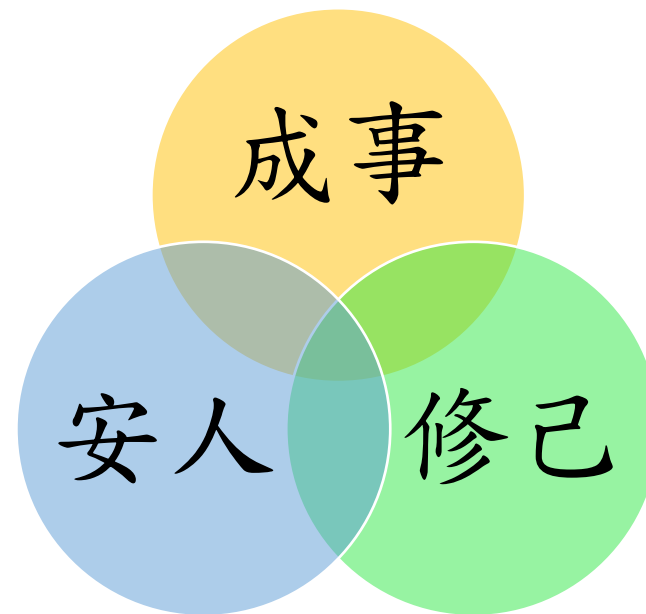
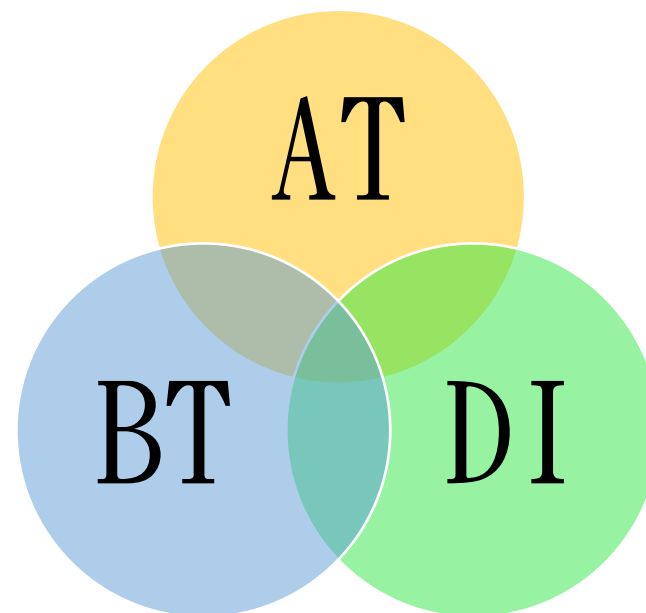
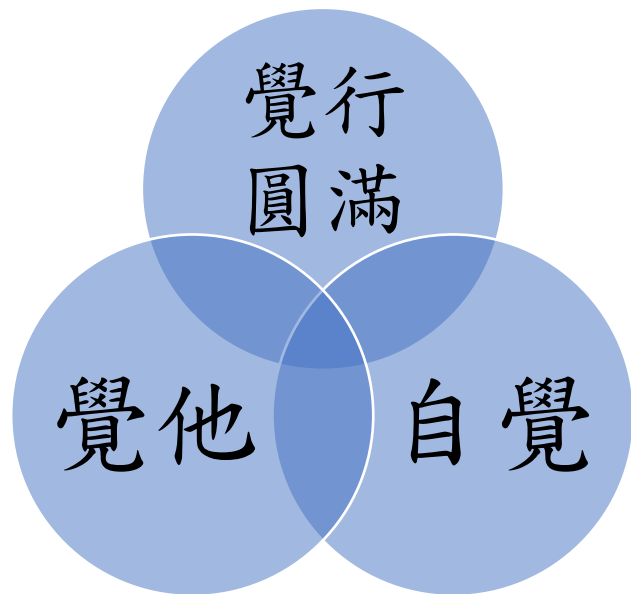
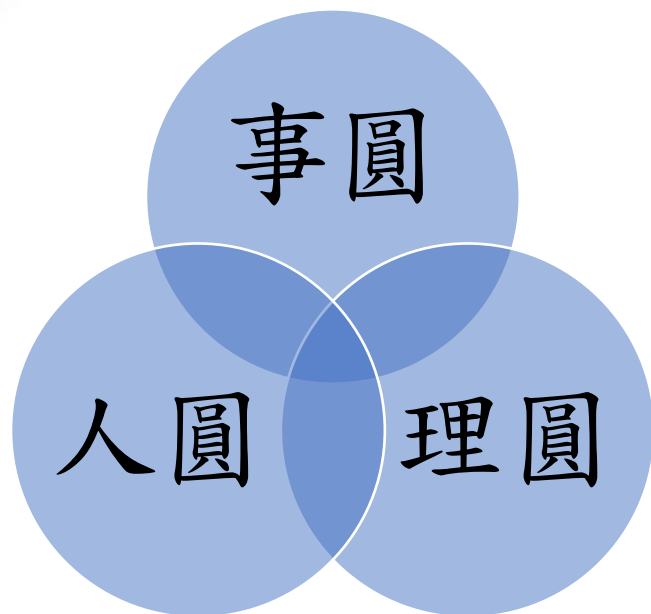
個案分析-阿得與志明的溝通3

- 阿得要學習北歐航空櫃檯的服務人員，以柔軟的心，服務的心，讓事情順利圓滿。這就是四攝法當中的利行，阿得沒有做到布施、愛語、利行、同事，這是領眾的人需要修練的。
- 從阿得轉給志明的訊息，可以看出來歲末祝福的主辦窗口，傳給擔任檢核窗口的訊息，就一字不漏地傳給了對組隊長，又一字不漏了傳給組員，甚至是事後才傳給組員，這不是溝通的藝術。溝通的藝術是要完全消化吸收之後，依照自己的角色，還有與組隊員之間的關係，用大家聽得懂的話，發佈訊息。要很有耐心的提醒大家，並把訊息正確的傳遞，也要考慮到可能的問題，事先加以預防，並事先提出解決的方案。



個案分析-阿得與志明的溝通4

- 溝通要掌握溝通的目的，向本次快篩只是為了防疫，所以只要能夠真正做到防疫就可以，其餘的只是手段，目的有達成，手段可以有彈性。像是報到處的師姊就是很有彈性，也很友善，讚。
- 當遇到溝通的障礙時，雙方都要有知足感恩善解包容。再次強調一下，善解來自了解，如果你不了解對方，在未來溝通的障礙還是會存在。所以要好好地喝四神湯，四物湯當然也要喝，合心和氣互愛協力。





四種人際風格



認識人際風格-說明

1慢，2慢
貓頭鷹型
(分析型)



1慢，2快
老虎型
(駕馭型)



1快，2慢
無尾熊型
(平易型)



1快，2快
孔雀型
(表現型)

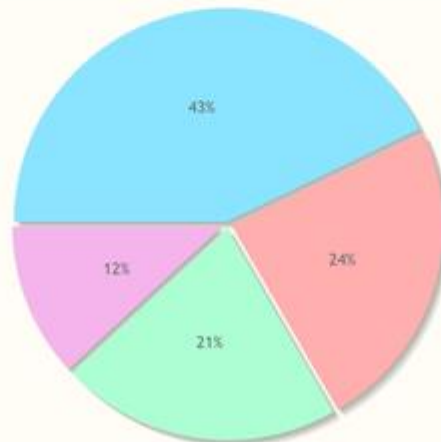


你可以截圖及下載檔案，保留自己的測評結果相關資料說明，請參考[素善教習平台](#)的內容

我的人際風格

(1)駕馭型	駕馭型典型人物 英國首相邱吉爾 英國首相，傑出政治家，文學家 負責任，重視結果，榮譽，忠誠度高 永不放棄！永不放棄！永不放棄！ 駕馭型的人一旦設定重要目標，必要看到成果。 任務導向，果斷，但容易給人不易親近的感覺。 重視誠實
(2)表現型	表現型典型人物 美國總統克林頓 演講的高手，愛好廣泛，雖然經歷了醜聞事件，仍舊無法阻止他在全球的影響力。在離開政壇以後，他仍然活躍依舊，積極想要有所作為。 表現型反應快，決策快，有時因為衝動容易犯錯，這是要特別小心的。 人際導向，喜歡主導事情進行。 重視開放

■	駕馭型
■	表現型
■	分析型
■	平易型



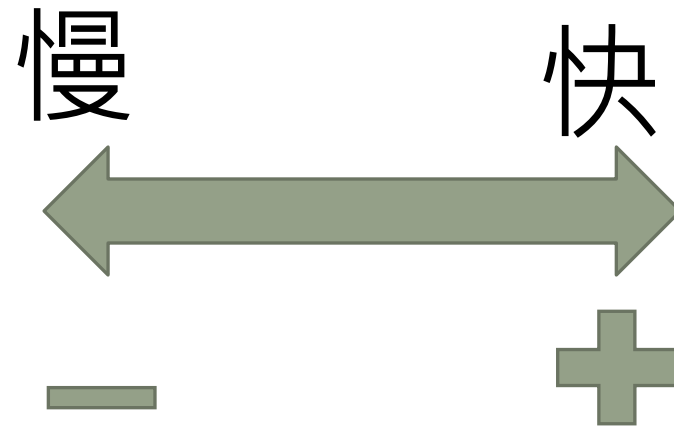
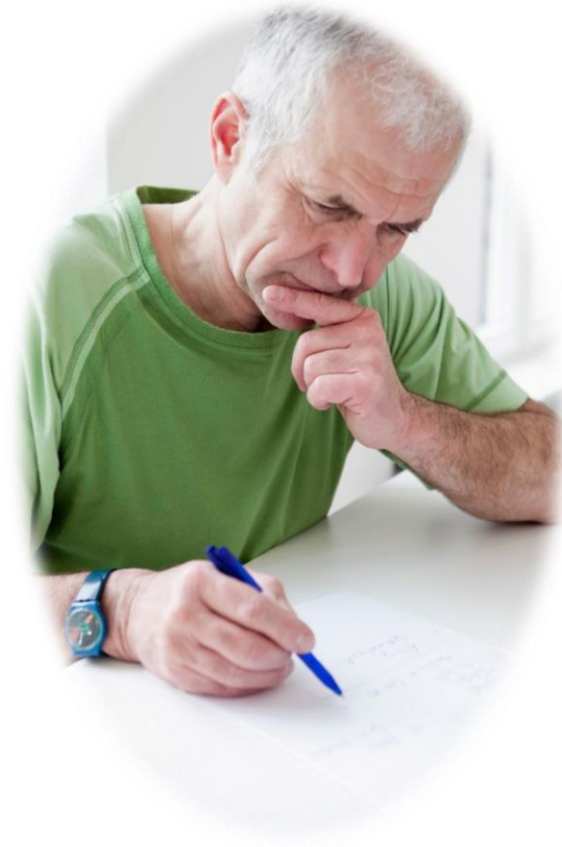
如何與其他型相處溝通(建立信任)

- 用三三兩兩討論法，與隔壁的人形成2個人或3個人一組，每個人先介紹自己是什麼型，在分享你自己的兩個優點，一個缺點？以及你希望別人如何與你溝通？別人要如何做才能取得你的信任？
- 把握時間，快速分享，時間5分鐘。

認識人際風格-1 認知反應特質



認識人際風格-2決策果斷特質



認識人際風格-說明



認識人際風格-說明



認識人際風格-說明



表現型風
彈性作試
彈勇於嘗
適應力強
熱情活潑
靈活應變
適應力強
歡交際
判協商
有趣幽默

平易型想
替人著義
理想主和
謙虛隨人
信任別守
忠於職人
樂於助合
接納配美
追求完出
喜歡付

分析型輯
遵循邏實
穩健踏算
精打細斂
性內事實
根據事拔
堅定不延
思考周班
按部就就
喜歡分析

型主
馭歡
駕喜
迅速
強大
創新
有說
作風
爭取
承擔
堅持
到底



控制過當(舉例)

- 駕馭型：避免給人冷酷無情跋扈的感覺
- 分析型：避免給人僵化不知變通的感覺
- 平易型：避免有求必應造成彼此的困擾
- 表現型：避免衝過頭速度太快造成後悔

如何與其他型相處溝通(建立信任)

- 駕馭型：誠實
- 分析型：可靠
- 平易型：被接納
- 表現型：開放



成功的溝通者

了解自己的溝通風格，也知道如何判斷
他人的溝通風格

建立信任的金科玉律：
用他人所希望被對待的方法去對待他人



高 EQ 的人常說的話（各型的修練）

- 高 EQ 的人常說的話 1：讓我想一下為什麼（分析型的修練）
- 高 EQ 的人常說的話 2：謝謝、請、不客氣（各型的修練）
- 高 EQ 的人常說的話 3：不用了，謝謝（平易型的修練）
- 高 EQ 的人常說的話 4：我這樣理解有沒有錯（各型的修練）
- 高 EQ 的人常說的話 6：我能否諮詢你的建議（表現型的修練）
- 高 EQ 的人常說的話 7：我對你有很高的期待（駕馭型的修練）



EQ 的五個適當

- 在適當的時間
- 在適當的地點
- 對適當的人
- 用適當的方式
- 表達適當的情緒



EQ 的五個適當

- **在適當的時間** 讚美要及時真誠具體 提早通知情緒過後(20-30分鐘後)
- **在適當的地點** 揚善於公堂，規過於私室
- **對適當的人** 對當事人，對他最信任的人
- **用適當的方式** 言語(打電話、親自面對面) 文字(寫信、發訊息、寫卡片) 物品(送禮物)
- **表達適當的情緒** 重重舉起，輕輕放下 你可以生氣但也可以選擇善解包容原諒對方



四種真我本色





藍色

情感驅動
重視團體的和諧
熱情的
有創意的
有同情心

BLUE

emotionally driven
seeks harmony in groups
enthusiastic
creative
sympathetic

GOLD

loyalty driven
respects rules and authority
responsible
organized
appreciative

金色

忠誠驅動
尊重規則與權威
負責任的
有組織的
有感恩心

橘色

立即行動驅動
不怕改變與變動
冒險的
競爭的
過動的

ORANGE

short-term driven
welcomes change and variety
adventurous
competitive
impulsive

GREEN

logically driven
independent thinker
focused
efficient
analytical

綠色

邏輯驅動
獨立的思考者
聚焦的
有效率的
分析的



亞都 嚴長壽

情感驅動
重視團體的和諧
熱情的
有創意的
有同情心

BLUE

emotionally driven
seeks harmony in groups
enthusiastic
creative
sympathetic

GOLD

loyalty driven
respects rules and authority
responsible
organized
appreciative

統一 高清愿

忠誠驅動
尊重規則與權威
負責任的
有組織的
有感恩心

ORANGE

short-term driven
welcomes change and variety
adventurous
competitive
impulsive

GREEN

logically driven
independent thinker
focused
efficient
analytical

鴻海 郭台銘

立即行動驅動
不怕改變與變動
冒險的
競爭的
過動的

台積電 張忠謀

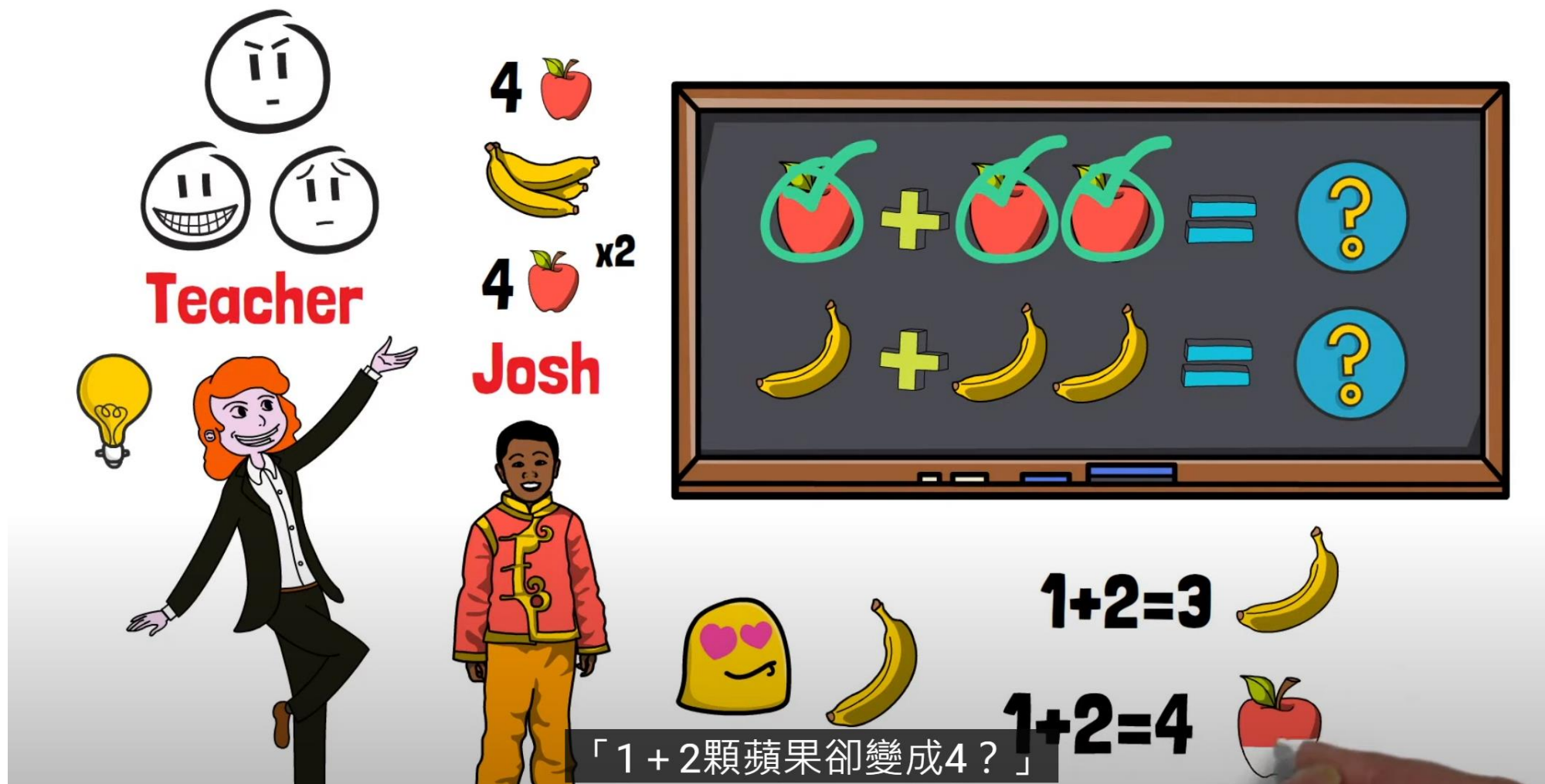
邏輯驅動
獨立的思考者
聚焦的
有效率的
分析的



嚴長壽先生演講摘錄

- 當你永遠都用自己的角度看事情時，你是失焦的，永遠看不到真相。
- 溝通就是從異中求同。
- 溝通是必須承認自己的缺點，佩服別人的優點，要做到的是感動別人，而不是藉機詆毀別人。
- 人的一生中必須學習二件事：(1)當別人給予協助時要給予感恩 (2)增養人文素質。
- 藝術是沒有階級也不需代價的。

溝通時的認知差異





四如意足





四如意足

欲如意足 念如意足

進如意足 慧如意足

如意 歡喜 無障礙

足 圓滿 向前精進



四如意足

- 欲念進慧四如意
- 欲如意足貴發願
- 念如意足在誠正
- 進如意足當正勤
- 慧如意足濟蒼生
- 四如意足繫一心
- 煩惱一念動三千
- 毫釐之差謬千里

具足圓滿道業立
願大志堅菩提現
誠正信實道可證
拔苦予樂重力行
慈悲喜捨放長情
心淨一切國土淨
三千一念由心牽
體解大道無量義



四如意足

- 欲念進慧四如意 具足圓滿道業立
- 欲如意足貴發願 願大志堅菩提現 Green
- 念如意足在誠正 誠正信實道可證 Gold
- 進如意足當正勤 拔苦予樂重力行 Orange
- 慧如意足濟蒼生 慈悲喜捨放長情 Blue
- 四如意足繫一心 心淨一切國土淨
- 煩惱一念動三千 三千一念由心牽
- 毫釐之差謬千里 體解大道無量義







四攝法

四攝法—四種影響他人的方法

布施

愛語

利行

同事



布施

布施

- 財施**，給人物質、財貨，對方若**需要**財就財施
- 法施**，給人方法、觀念，對方若**需要**法就法施
- 無畏施**，給人安心，不害怕，對方若**需要**無畏就無畏施





波斯國王
狩獵時
要求
一名女子
三次從井中打水
給他
洗腳水是溫的
洗臉水是涼的
喝的水是冰涼的
如此用心
獲冊封王妃

德蕾莎修女說「愛，是在別人的需要上看見自己的責任。」

Mother Teresa said:
"Love is in the needs of
others to see their own
responsibility."



大愛布施的公式

了解對方需求
付出關懷行動
感恩尊重態度
勇於承擔責任

愛語

愛語

- 慰喻語**，說好話，多說溫暖人、支持人、感謝人、安慰人的話
- 慶悅語**，依據對方的喜好與特性，及當下時空的表現給予讚美
- 勝益語**，說話要說到讓他感受到你的真誠與善法，使人進步受益



愛語

當人擔心害怕時，慰喻語

當人幸福快樂時，慶悅語

當人煩惱無助時，勝益語

杉野芳子とドレメ

挑戦の精神、創造する力、自立する能力



高中美術老師
愛語的啟發



四大人際關係原則

- 不批評，不責備，不抱怨
- 給予真誠的讚美與感謝
- 引發他人心中的渴望
- 衷心讓別人覺得他很重要





利行

利行

- **利眾生**，只要對眾生有利的，我就去做，做就對了
- **利成事**，只要能讓事情順利進展的，我就去做
- **利績效**，注意自己的身口意，保持都對大家有利的言行與意念



華同

同事

□**人同**，心行平等，打從心底相信眾生平等，大家都是一家人

□**法同**，表現出平等態度、做法，有同理心，調和見解，同霑法益

□**道同**，一起做好事，有福同享，共創雙贏，共行菩薩道



生活與工作 看見四攝法

再煩也不要忘記微笑，

再急，做人也要注意
你的語氣；

再苦，也要堅持消業；

再累，也要愛護好
你自己的身體。



再煩也不要忘記微笑，

再急，做人也要注意
你的語氣；

再苦，也要堅持消業；

再累，也要愛護好
你自己的身體。



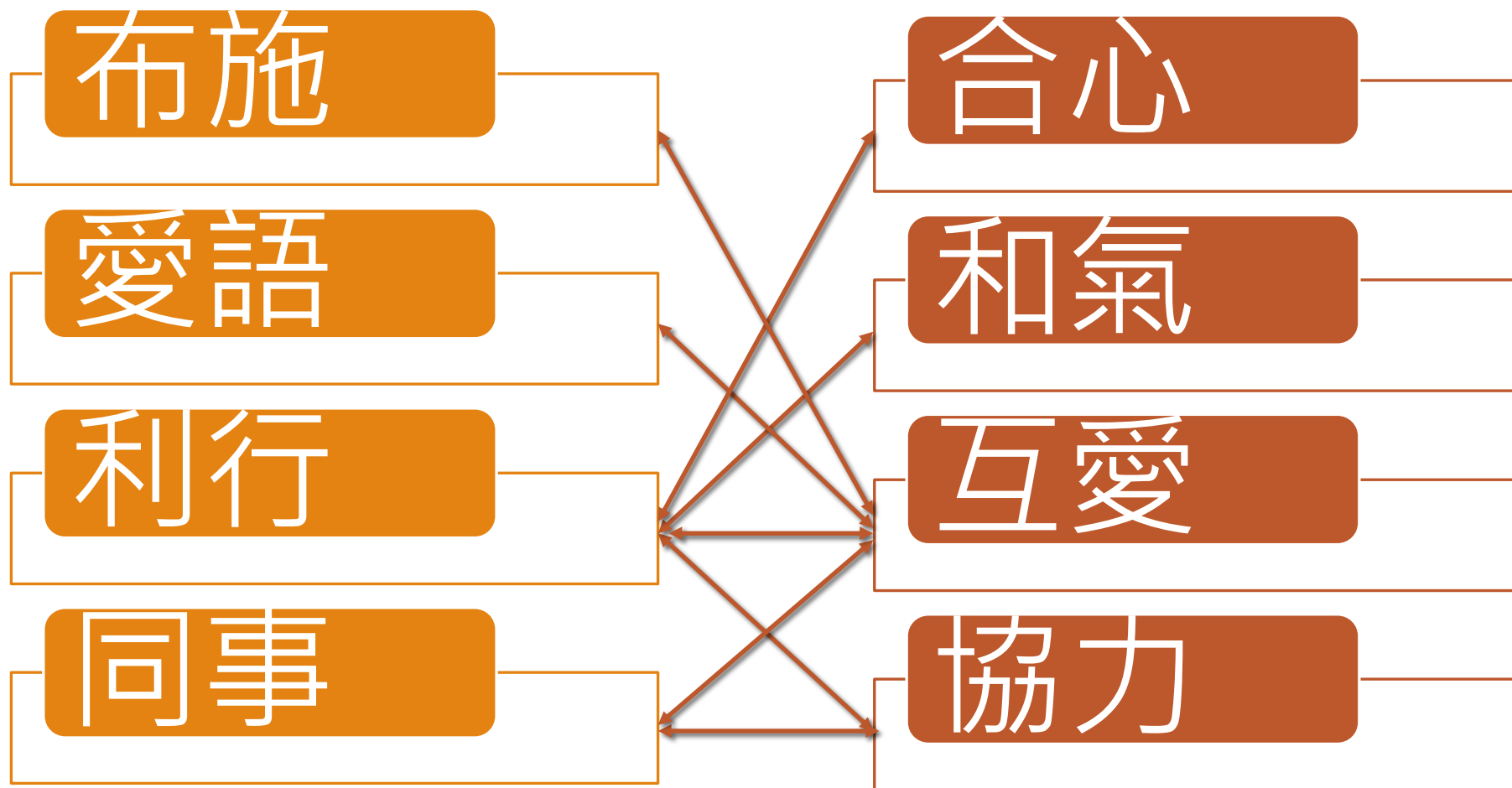
布施，面目無瞋是布施

愛語，柔和善順的口氣

利行，不怕苦，不畏難

同事，愛己愛人好同事

四攝法——四種影響他人的方法



四種影響他人的做法(四攝法)

布施

- **財施**，給人物質、財貨，對方若需要財就財施
- **法施**，給人方法、觀念，對方若需要法就法施
- **無畏施**，給人安心，不害怕，對方若需要無畏就無畏施

愛語

- **慰喻語**，說好話，多說溫暖人、支持人、感謝人、安慰人的話
- **慶悅語**，依據對方的喜好與特性，及當下時空的表現給予讚美
- **勝益語**，說話要說到讓他感受到你的真誠與善法，使人進步受益

利行

- **利眾生**，只要對眾生有利的，我就去做，做就對了
- **利成事**，只要能讓事情順利進展的，我就去做
- **利績效**，注意自己的身口意，保持都對大家有利的言行與意念

同事

- **人同**，心行平等，打從心底相信眾生平等，大家都是一家人
- **法同**，表現出平等態度、做法，有同理心，調和見解，同霑法益
- **道同**，一起做好事，有福同享，共創雙贏，共行菩薩道



學習四種角色



跑堂

棒球隊游擊手



头条 @非说不凡



學習四種角色

足球隊隊長

證嚴上人



淨化人心
社會祥和
天下無災。



跑堂

眼觀四面
耳聽八方
縮小自己
柔軟的心





迷霧中的燈塔-1

- 兩艘正在演習的戰艦在陰沉的天氣中航行了數日，我在其中的旗艦上服役。有一天傍晚，我在船橋上負責瞭望，但濃重的霧氣下，能見度極差，此時船長也守在船橋上指揮一切。
- 入夜後不久，船橋一側的瞭望員忽然報告：“右側有燈光。”
- 船長詢問光線是正逼近或遠離。瞭望員答：“逼近。”這表示對方會撞上我們，後果不堪設想。
- 船長命令信號手通知對方：“我們正迎面駛來，建議你轉向二十度。”



迷霧中的燈塔-2



- 對方答：“建議貴船轉向二十度。”
- 船長下令：“告訴他，我是船長，轉向二十度。”
- 對方說：“我是二等水手，貴船最好轉向。”
- 這時船長已勃然大怒，他大叫：“告訴他，這裡是戰艦，轉向二十度。”
- 對方的信號傳來，“這裡是燈塔。”
- 結果，船長改了船道。





迷霧中的燈塔-心得分享





棒球隊游擊手

迅速勤快
隨時補位





足球隊隊長

獨立帶球過人射門
傳球給隊友助攻
激勵士氣
溝通戰術共識共行





證嚴上人

溝通願景
溝通目標
一心一念
為佛教為眾生





**心中純潔的人
可以做王**





亞瑟王的故事-1

- 圓桌武士亞瑟王領兵東征，大敗於中亞女王，釋放條件為問一個問題，一個月後帶著一個解答回來，如果答對就自由；如果答錯就永留中亞。
- 問題是：女人一生中最需要甚麼？
- 亞瑟認為題目簡單又可以自由就自信地答應了。待他回到國內，亞瑟就問他的皇后妳最需要甚麼——皇后答要他天天陪在身邊；亞瑟問他的母后妳最需要甚麼——母后答要青春；亞瑟又問他的女僕妳最需要甚麼——女僕答要財富；亞瑟問女兒妳最需要甚麼——女兒答要英俊男友，問二十個女人有二十個答案。



亞瑟王的故事-2

- 正當亞瑟苦惱不堪時，他的侍衛長漢斯就問他為何事情這般？漢斯說在南邊的森林深處，住著一位法力無邊的女巫，知道天下事的她應該可以為你解答。於是亞瑟速趕赴請教，見到女巫黑色的胡瓜臉、塌眼睛、鷹勾鼻、爬藤般的頭髮爬滿身、矮胖的身材、短蹙的四肢，講話時還吐出滿口的餿水臭味，亞瑟忍著說出前來目的，但女巫只有一個要求，即是要求英俊的漢斯娶她為妻。亞瑟隨即徵詢漢斯的意見，漢斯為了救亞瑟而發揮騎士精神就答應了，女巫說答案就是：**被尊重**。



亞瑟王的故事-3

- 於是亞瑟速趕至中亞回覆女王，答案正確於是女王就還亞瑟的自由。接著回到國內為漢斯舉辦婚禮，當天女巫就問漢斯：我有半天可以變成美女，但有半天會變回原來女巫，請你選擇要白天或黑夜。漢斯就回答說：我尊重妳自己的決定。女巫就回答說：為了謝謝你對我的尊重，我決定不論白天或夜晚都變成美女。



溝通的藝術—最高的心法

- 你有**感恩尊重愛**
- 又有**純潔無私的心**
- 做到**了解關懷尊重**
- 並負起自己的**責任**
- 就能夠有**愛無礙**
- 做到**人圓事圓理圓**
- **統理大眾一切無礙**
- 這是**溝通的藝術**

愛的四要素

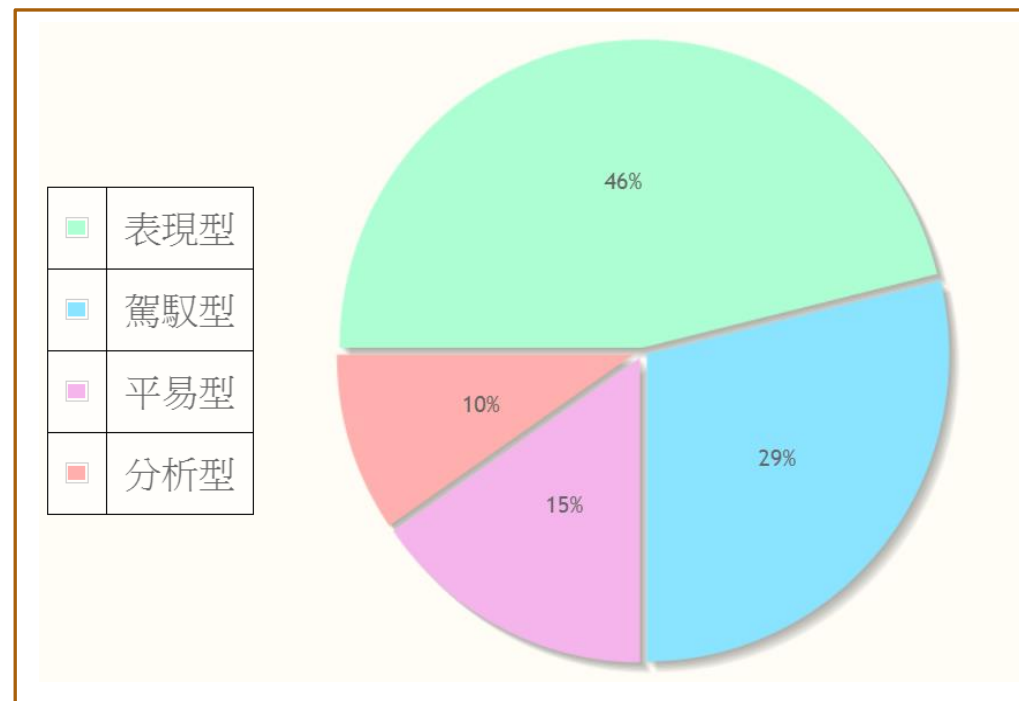
了解關懷尊重責任

——心理學家佛洛姆

感恩 THANK YOU

送給大家的禮物-1

- 我的人際風格線上測評
- 知己知彼，善解包容——人際風格盤點——高明智 20220713（27分52秒）
- 了解自我，經營自我——周哈里窗理論——高明智 20220713（26分36秒）
- 長處管理（16分28秒）



<https://www.neptune-it.com/talent-management/2407336>

送給大家的禮物-2

- 非暴力溝通 01去除暴力讓愛流露
附個案說明 (29分57秒)
- 非暴力溝通 02客觀觀察，表達感受
附個案說明 (30分34秒)
- 非暴力溝通 03表達感受，說出需求
附個案說明 (27分40秒)
- 非暴力溝通 04感恩尊重，提出請求
附個案說明 (22分03秒)
- 非暴力溝通 05用心傾聽，多說愛語
附個案說明 (30分59秒)
- 非暴力溝通 06修己安人，人圓事圓
附個案說明 (31分02秒)



<https://www.neptune-it.com/talent-management/2407336>

<https://www.neptune-it.com/talent-management/1299509>