

# 薩提爾的故事溝通

小名：沛然

我想讓家人閱讀的故事篇章：

珍珠王子



為什麼想要選擇這篇分享給家人？

因為，想藉由這篇，讓家人更加地認識，並且了解內心的我，能夠給予我所要的天堂。



家人的回覆與想法

很大方、願意奉獻，溫暖。如果，這個王子，這些事情若發生在我身上，我覺得人是虛偽的。  
 自覺



表 2-1 情緒字彙表

類別	明顯	隱微
喜	快樂、幸福、得意、開心、雀躍、驚喜、興奮、歡喜、狂喜、愉悅、喜悅、舒服、歡愉、愉快、暢快、欣慰、滿足、好玩、有趣、歎為觀止、親密、浪漫、意亂情迷、愛意、依戀、迷戀、銷魂、光榮、驕傲、有信心	溫暖、自在、安心、安全感、平靜、期待、篤定、放鬆、如釋重負、感動、感激、幸運
怒	生氣、憤怒、抓狂、憤慨、發火、不耐煩、煩躁、討厭、厭惡、嫌惡、怨恨、自責	失望、嫉妒、不甘心、輕視、藐視、不屑
哀	傷心、哀傷、悲哀、悲痛、心碎、憂鬱、鬱悶、憂愁、痛苦、無奈、無助、無望、洩氣、憐惜、不舍、可憐、辛酸、淒涼、絕望、挫折、委屈、沮喪、倒楣、沉重、哀怨、苦惱、苦悶	自卑、孤獨、寂寞、空虛、疏離、後悔、懊惱、愧疚、抱歉、羞愧
懼	恐懼、害怕、驚嚇、慌亂、心慌、慌張、膽怯	有壓力、不安、著急、擔心、憂慮、焦慮、疑慮、煩惱、彷徨、警覺
其他	驚訝、震驚、藐視、嫌惡、好奇、疑惑、困惑、茫然、矛盾、浮躁、疲憊、厭倦、無聊、麻木、羨慕、尷尬、害羞、急切、遺憾	

