

对话套语

我对 ____ (某种事件或行为)

感觉 ____ (感觉列表中的某个词语)

因为 ____ (某种原则、价值观或规则)。

感觉列表 (背部)



便览指南



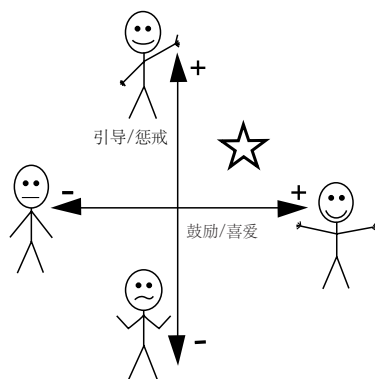
基本工具

我们的使命是从家庭开始，
在整个社会培养关爱、
坦诚和尊重彼此的沟通能力。

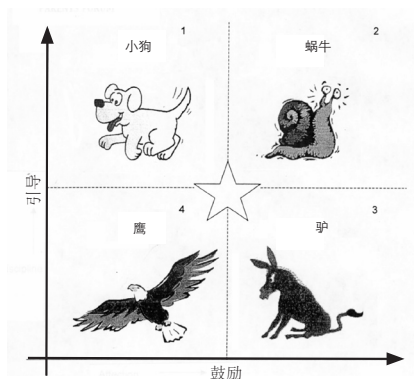
8/2017

代数课

第一部分：
父母的行为或
教养方式



第二部分：
孩子的行为或
学习阶段/
人生阶段



家长论坛一议程

自我认识

1. 你喜欢自己家庭的哪些方面？
2. 关于自己的家庭你的忧虑或困扰是什么？
3. 你如何对家人表达你的关心？
对于家庭成员和社区成员，
你是如何寻求或提供建议和/或帮助的？

井井有条

4. 你的家庭价值观是什么？
5. 你们的家规是什么？

认真考虑

6. 有人成为你们的家庭一员时会发生什么情况？
7. 有人不再是你们的家庭一员时会发生什么情况？

陈述改变

8. 你最近经历了怎样的改变？
你期待未来会有怎样的改变？

对于…… 我感觉…… 因为……

a				i			
abandoned	被遗弃的		disgusted 厌恶的	ignored 被忽视的		pressured 有压力的	
accepted	被接受的		disrespected 得不到尊重的	immobilized 固定化的		q quarrelsome 喜欢吵架的	
adamant	坚定的		distracted 心烦意乱的	impatient 焦躁的		quiet 安静的	
affectionate	充满感情的		distraught 抓狂的	imposed upon 被强加的		r	
afraid	害怕的		disturbed 不安的	impressed 印象深刻的		refreshed 精神焕发的	
agonized	痛苦的		divided 有分歧的	inadequate 不足的		regretful 后悔的	
alarmed	惊慌的		dominated 受制的	incompetent 不够格的		rejected 被拒绝的	
alienated	疏远的		doubtful 可疑的	inconsistent 不一致的		relaxed 放松的	
ambivalent	矛盾的	e		in control 受掌控		relieved 感到宽慰的	
angry	生气的	eager 渴望的		indecisive 犹豫不决的		remorseful 懊悔的	
annoyed	气恼的	ecstatic 狂喜的		independent 独立的			
anxious	焦虑的	elated 兴高采烈的		infatuated 入迷的			
apathetic	漠不关心的			inferior 自卑的		s	
appreciated	受赏识的	electrified 振奋的		infuriated 被激怒的		sad 难过的	
astounded	震惊的	embarrassed 难堪的		inhibited 受抑制的		satisfied 满意的	
attractive	有吸引力的	empty 空洞的		insecure 不安全的		scared 恐惧的	
awed	敬畏的	enchanted 令人陶醉的		insincere 不诚实的		separate 单独的	
awkward	尴尬的	energetic 充满活力的		inspired 有灵感的		settled 安定的	
b		envious 羡慕的		intimidated 受到恐吓的		sexy 性感的	
bad	糟糕的	evasive 逃避的		involved 参与的		shocked 震撼的	
beaten	挫败的	evil 邪恶的		isolated 孤立的		shy 害羞的	
beautiful	漂亮的	exasperated 恼怒的		j		silly 傻的	
betrayed	被背叛的	excited 激动的		jealous 妒忌的		sluggish 迟钝的	
bewildered	困惑的	exhausted 疲惫的		joyous 令人高兴的		sorry for myself 为自己感到遗憾	
bitter	沉重的	exhilarated 极度兴奋的		l		special 特别的	
blissful	幸福的	f		lazy 懒惰的		strained 紧张的	
bold	大胆的	fearful 可怕的		left out 被遗忘的		stunned 受惊的	
bored	无聊的	flustered 慌张的		lonely 孤独的		stupid 愚笨的	
brave	勇敢的			lovable 可爱的		sure 确信的	
burdened	负担沉重的	foolish 愚蠢的		loving 富有爱心的		t	
c		frantic 疯狂的		loyal 忠诚的		tempted 被引诱的	
cared for	被呵护	free 自由的		m		tense 令人紧张的	
comfortable	舒心的	friendless 没有朋友的		manipulated 被操纵的		threatened 受到威胁的	
concerned	被关心	frightened 害怕的		miserable 悲惨的		thwarted 挫败的	
confident	有信心的	frustrated 失意的		mis-understood 被误解的		tired 疲倦的	
confused	困惑的	g		n		torn 受折磨的	
connected	心灵相通的	glad 高兴的		needy 贫困的		touchy 敏感的	
cowardly	怯懦的	good 良好的		nervous 紧张的		trapped 受困的	
creative	有创造性的	grateful 感激的		o		troubled 苦恼的	
curious	好奇的	gratified 称心的		odd 古怪的		u	
d		greedy 贪婪的		opposed 对立的		unappreciated 不被赏识的	
deceitful	有欺骗性的	guilty 内疚的		optimistic 乐观的		uncertain 不确定的	
defeated	被打败的	gullible 易受骗的		outraged 愤慨的		uneasy 心神不安的	
dejected	沮丧的	h					
		happy 幸福的					
delighted	愉快的			overlooked 被忽略的		unsettled 未决定的	
dependent	依赖的	hateful 可憎的		over-whelmed 不知所措的		uptight 焦虑不安的	
depressed	郁闷的	helpful 有益的		p		used 被利用的	
deprived	被剥夺	helpless 无助的		panicked 恐慌的		v	
desperate	绝望的	homesick 想家的		paranoid 偏执的		violent 激烈的	
destructive	有破坏性的	honored 荣幸的		peaceful 平静的		vivacious 活泼的	
determined	坚决的	hopeful 满怀希望的		persecuted 受迫害的		vulnerable 易受伤害的	
devoted	有献身精神的	hopeless 没有希望的		petrified 惊呆的		w	
different	不同的	horrible 可怕的		pleasant 令人愉快的		wishywashy 空洞无聊的	
diminished	减少的	hostile 怀有敌意的		pleased 乐意的		wonderful 精彩的	
disappointed	失望的	hurt 受伤的		possessive 占有欲强的		worried 担心的	
discontented	不满的	hysterical 歇斯底里的		preoccupied 全神贯注的			