

สารบัญ

การ เปิกเผยตัว เอง		1
แบบฝึกหัดที่ 1	ฉันคือใคร	2
แบบฝึกหัดที่ 2	การสำรวจความสัมพันธ์	5
แบบฝึกหัดที่ 3	การ เปิกเผยตัว เอง	9
การ สื่อความหมายที่ชัดเจน		15
แบบฝึกหัดที่ 1	การ สื่อความหมายใน เิงประสมการณ	16
แบบฝึกหัดที่ 2	การ สื่อความหมายใน เิงพฤติกรรม	19
แบบฝึกหัดที่ 3	การ สื่อความหมายใน เิงความรู้สึก	21
แบบฝึกหัดที่ 4	การ สื่อความหมายใน 3 รูปแบบ	23
การ เป็นผู้ฟังที่ดี		27
แบบฝึกหัดที่ 1	กิจกรรม กลุ่ม	28
แบบฝึกหัดที่ 2	กิจกรรม กลุ่ม	28
แบบฝึกหัดที่ 3	กิจกรรม กลุ่ม	28
แบบฝึกหัดที่ 4	การ หักทวนคำพูด	30
แบบฝึกหัดที่ 5	ระวางความรู้สึก	31
การ ทอบสนอง		33
แบบฝึกหัดที่ 1	การ เขียนความรู้สึกนึกคิด	35
แบบฝึกหัดที่ 2	การ เชาใจความรู้สึก	38
แบบฝึกหัดที่ 3	การ แยกแยะความรู้สึกและ เนื้อหา	41
แบบฝึกหัดที่ 4	ความรู้สึกและ เนื้อหา	44
แบบฝึกหัดที่ 5	ความรู้สึกหลายอย่าง ปะปนกัน	49
แบบฝึกหัดที่ 6	สื่อความ เชาใจทวยคำพูดของตัว เอง	52

I message	56
แบบฝึกหัดที่ 1 message	58
การทบทวนสิ่งที่ได้เรียนมา	60
แบบฝึกหัดที่ 1 เลือกคำทอบที่ดีที่สุด	60
แบบฝึกหัดที่ 2 ใหเหตุผลกับคำทอบ	63
เล็ก ๆ นอย ๆ ในการทำให้การสื่อสารของท่านมีประสิทธิภาพ	69