

非暴力沟通策略

目的：强调并且建立自己与他人的连结

观察

使用中性的言论描述所见，
不加任何主观判断


你疯了 

你这样大声地喊叫，
宝宝开始哭了

说明

感觉

表达你的感受，
而不是你认为对方做的事

我感到不受尊重 

我感到痛苦

辨认你的

需求

或者期盼

说出你的需求，
不牵涉特定的人事物

别跟我说话 

我现在需要一点空间

提出要求

为求进展，
建议具体可达成的要求

我现在很受不了你 

我们可以暂停一下，
晚点再回来吗？

记得运用你的肢体语言协助沟通

范例

当你摔电话的时候，
我很害怕，
我需要知道我们可以平平安安的。
我们可以休息一下，
晚餐后再回来吗？

观察
感受
需要
提出要求

而不是：

你疯了，别摔你的电话