

非暴力沟通策略

意图: 同理并与他人和自己建立连结

观察

不加判断地对你所看到的做出中立的陈述。

你疯了

你大声地喊叫, 宝宝开始哭了

辨认出

感受

表达出你自己的情绪, 而不是猜测他人对你做这样事情。

我觉得很不受尊重!

我觉得很受伤

辨认你的

需求

或想要

表达出你的需求, 而不提及其他的人、行为或事物。

别跟我说话

我现在需要一点空间

请求

要让事情有进展, 建议具体和可行的请求。

我现在受不了你

我们可以休息一下, 稍后再谈这个吗?

记得在沟通时使用你的肢体语言建立连结

例子

当你扔手机时,
我很害怕。
我需要知道我们是安全的。
我们可以休息一下,
吃完晚饭再来谈这个吗?

观察
感受
需要
请求

代替

你的行为表现地很疯狂。
不要扔手机