

非暴力溝通策略

意圖: 同理並與他人和自己建立連結

觀察

不加判斷地對你所看到的
做出中立的陳述

你瘋了!

你大聲地喊叫,
寶寶開始哭了

辨認出

感受

表達出你自己的情緒,而
不是猜測他人對你做這樣
的事情

我覺得很不受尊重!

我覺得很受傷

辨認出你的

需求

或想要

表達出你的需求,
而不提及其他的人,
行為或事物。

別跟我說話

我現在需要一些空間

請求

要讓事情有進展,
建議具體和可行的請求。

我現在受不了你

我們可以休息一下,
稍後再談這個嗎?

記得運用你的肢體語言協助溝通

例子

當你扔手機時,
我很害怕。
我需要知道我們是安全的。
我們可以休息一下,吃完晚飯
再來談這個嗎? 晚餐後再回來嗎?

觀察
感受
需求
請求

代替:

你的行為表現地很瘋狂。
不要扔手機!