

# 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