

# 防止冲突升级的语言策略

从旁边接触：不要从后面接近造成伤害的人或者直接上前当面对峙

## 指出不当行为

你把他/她的手臂抓太紧了

你的声音太大了

针对一个不恰当的,冒犯他人的,  
或者暴力的**具体行为**  
但不要贴有害的标签或者进行嘲讽

## 说“不”

你永远有权利说“不”，  
或者“请停止”或“这样做不好”

## 一直重复

我觉得你在伤害他们

我觉得你在伤害他们

我觉得你在伤害他们

**重复**同样的话，直到造成伤害的人改变做法  
或者退出现时的情形

## 缓和事态

避免用同样激烈的语言去呛造成伤害的人  
尝试达到缓和事态的目的，  
或者是用**越来越镇静的语调**交流  
他们或许会无意识的和你一起变得平和

## 故意忽略

有的时候，忽略可以作为一种主动的策略  
你可以通过**选择不参与**的方式防止矛盾激化  
但是请持续关注，  
如果矛盾继续激化，准备好使用其他的策略

## “我”声明

你在种族歧视!

我受到了伤害

用“我”的立场  
来说明你的感受和期望  
**不要批判**造成伤害的人而使他们变成防守的一方

## 使用“我们”

我们都想在这里保证安全

使用“我们”来培养**整体感**  
当你创造一个“我们”的整体，  
造成伤害的人不太会把他们的愤怒转向你

## 以退为赢

自我防护是指**任何**能保证你的安全的行为  
有些时候,你需要做出  
让步来保证你和他人当时的安全

## 打断

把造成伤害者或者当时情况上的关注  
**打断或者转移**