

# 非暴力溝通策略

目的：強調並且建立自己與他人的連結

## 觀察

使用中性的言論描述所見，  
不加任何主觀判斷

你瘋了

你這樣大聲地喊叫，  
寶寶開始哭了

說明

## 感覺

表達你的感受，  
而不是你認為對方做的事

我感到不受尊重

我感到痛苦

辨認你的

## 需求

或者期盼

說出你的需求，  
不牽涉特定的人事物

別跟我說話

我現在需要一點空間

## 提出要求

為求進展，  
建議具體可達成的要求

我現在很受不了你

我們可以暫停一下，  
晚點再回來嗎？

記得運用你的肢體語言協助溝通

範例

當你摔電話的時候，  
我很害怕，  
我需要知道我們可以平平安安的。  
我們可以休息一下，  
晚餐後再回來嗎？

觀察  
感覺  
需求  
提出要求

而不是：

你瘋了，別摔你的電話