

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