

 非暴力溝通四步驟

1. 觀察:在溝通時，應盡可能如實地**傳達事實**，而不是主觀評價。
2. 感受:盡可能忠實地體會自己當下的感受以及試著**體會對方的感受**。
3. 需要:進一步體會自己以及對方感受後面的「**需要**」。
4. 請求:**明確地告訴別人**，我們希望如何能找出滿足或**改進**各自需要的方式。

我是_____，我認識完非暴力溝通後，我的心得是：

親愛的家長：

溝通的真諦是找出一個讓大家可以繼續走下去的方式，讓我們一起練習並在日常生活中落實非暴力溝通，請家長寫下認識**非暴力溝通**的心得或是給孩子的一句鼓勵吧！

我想對孩子說：

 非暴力溝通四步驟

5. 觀察:在溝通時，應盡可能如實地**傳達事實**，而不是主觀評價。
6. 感受:盡可能忠實地體會自己當下的感受以及試著**體會對方的感受**。
7. 需要:進一步體會自己以及對方感受後面的「**需要**」。
8. 請求:**明確地告訴別人**，我們希望如何能找出滿足或**改進**各自需要的方式。

我是_____，我認識完非暴力溝通後，我的心得是：

親愛的家長：

溝通的真諦是找出一個讓大家可以繼續走下去的方式，讓我們一起練習並在日常生活中落實非暴力溝通，請家長寫下認識**非暴力溝通**的心得或是給孩子的一句鼓勵吧！

我想對孩子說：