

沟通技巧知识培训

# 非暴力沟通

讲师：XXX 时间：2022.X

# 目录

C A T A L O G

01

暴力沟通 VS 非暴力沟通

02

如何做到非暴力沟通

03

非暴力沟通如何运用

STATIONERY



PART 01

# 暴力沟通 VS 非暴力沟通



## 暴力沟通 VS 非暴力沟通

——马歇尔的X实验——

相同冲突情境

冲突对象是其邻居

尊重、同理心

冲突对象是其孩子

尊重、同理心



## 暴力沟通 VS 非暴力沟通

当我们的沟通对象是孩子时.....

他们是独立的个体  
他们的感受  
他们的心理需要







## 暴力沟通 VS 非暴力沟通

### 沟通中隐蔽的暴力

#### 道德评判

如果一个人的行为不符合我们的价值观，我们会倾向于认为他是“不好的”或“错的”。

#### 进行比较

比较也是评判的一种方式。

#### 回避责任

“你让我不得不”是淡化自我责任的最常见表达。

#### 强人所难

常常用命令的方式进行沟通。



## 暴力沟通 VS 非暴力沟通

暴力沟通	非暴力沟通
沟通一方的需要占主导	重视沟通双方的需要
使一方服从另一方	创造使双方需要都能得到满足的条件
强迫、惩罚、奖励	真诚地表达；同理地倾听



## 暴力沟通 VS 非暴力沟通

### 非暴力沟通的力量

#### 就事论事

就事论事意味着改变的可能性。

#### 对自己的感受和需要负责

负责任的表情意味着协商的空间。

#### 提供选择

选择意味着自主。





STATIONERY



PART 02

# 如何做到非暴力沟通



## 如何做到非暴力沟通

01

观察

什么是我的观察，区分  
观察与评论。

02

感受

我的感受如何，体会和  
表达感受。

03

需要

哪些需要，  
导致那样的感受。

04

请求

为了改善生活，我的请  
求是什么？



## 如何做到非暴力沟通

### 区分观察与评论

我从未见过愚蠢的孩子；  
我见过有的孩子有时做的事，我不理解  
或不按我的吩咐做事  
但他不是愚蠢的孩子  
请在你说他愚蠢之前  
想一想，他是个愚蠢的孩子，还是  
他懂的事情与你不一样？

非暴力沟通不要求完全客观而不作任何评论，只强调区分两者的重要性。将观察和评论混为一谈，人们将倾向于听到批评，甚至会产生逆反心理。



以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：  
<https://d.book118.com/768106124031006076>