

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



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。





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/868106133031006076>