

# Nonviolent Communication

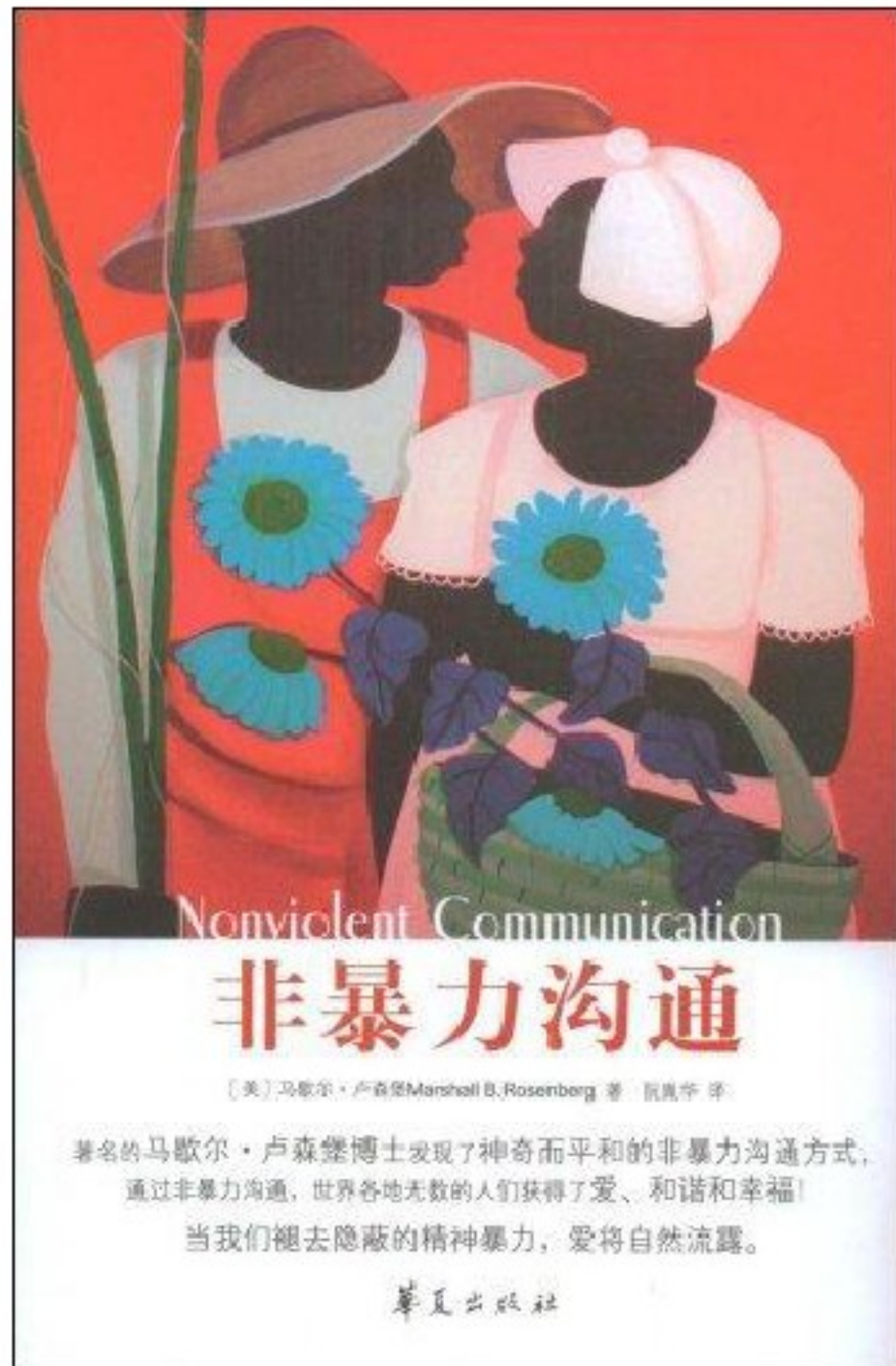
## 非暴力沟通

当我们褪去隐蔽的精神暴力，爱将自然流露。

马歇尔·卢森堡

# 非暴力沟通

*Nonviolent Communication*



# 马歇尔·卢森堡

---

马歇尔 ● 卢森堡 (1934 —)，师从人本主义心理学之父卡尔 ● 罗杰斯，美国威斯康星大学临床心理学博士。国际非暴力沟通中心创始人，全球首位非暴力沟通专家。他有着50多年的实践经验，不仅指导人们在工作 and 生活中运用非暴力沟通，消除分歧和争议，实现高效沟通，还帮助解决了许多世界范围内的争端和冲突。

# 非暴力沟通理论与两位大师

---

一、亚伯拉罕·[马斯洛](#)（1908.04.01—1970.06.08）他的主要成就包括提出了人本主义心理学，提出了马斯洛需求层次理论，代表作品有《动机和人格》、《存在心理学探索》、《人性能达到的境界》等。

## 需求理论

# 非暴力沟通理论基础

---

二、卡尔·罗杰斯（1902年1月8日—1987年2月4日），美国[心理学家](#)，[人本主义](#)心理学的主要代表人物之一。他从事[心理咨询](#)和治疗的实践与研究，主张“以当事人为中心”的心理治疗方法，首创非指导性治疗（案主中心治疗），强调**人具备自我调整以恢复心理健康的能力。**

# 非暴力沟通

非暴力沟通浅层（初学）理解是一种沟通方法，容易学到。

非暴力沟通深层（精通）理解是一种修养，需不断实践，无止境。

# 非暴力沟通目的

---

书本第76页：如果我们只是想改变别人，以使他们的行为符合我们的利益，那么非暴力沟通并不是适当的工具。

非暴力沟通是用来帮助我们**在诚实和倾听的基础上与人联系**。使用非暴力沟通时，我们希望人们的改变和行动是出于对生命的爱。兼顾双方的需要。

# 第一章 介绍非暴力沟通

---

- ▶ 也许我们并不认为自己的谈话方式是“暴力”的，但是我们的语言确实常常引发自己和他人的痛苦。
- ▶ (美)马歇尔·卢森堡博士发现了非暴力沟通的方式，依照它来谈话和聆听，能使人们情意相同，和谐相处。

# 非暴力沟通的作用

---

疗愈内心深处的隐秘伤痛

超越个人心智和情感的局限性

突破那些引发愤怒、沮丧、焦虑等负面情绪的思维方式

用不带伤害的方式化解人际间的冲突

学会建立和谐的生命体验



# —非暴力沟通可以

---

- 1、用不带伤害的方式化解沟通中的冲突
- 2、减少和消除沟通中的误会
- 3、提高沟通效率和效果，提高执行力和领导力
- 4、处理情绪问题
- 5、我们会获得和谐和幸福，工作与生活更美好！

---

非暴力沟通的基础：人性是相同的，虽然每个人的价值观和生活方式或许不同，但是作为人却有**共同的感受和需求**。

非暴力沟通指导我们转变谈话和聆听的方式。我们不再条件反射式地反应，而是去明了自己的观察、感受和愿望，有意识地使用语言。我们将以全新的眼光看待人际关系。

# 暴力的表现

- 身体的暴力
- “隐蔽的暴力”



指责

拒不  
回应

说教

嘲讽

否定

任意  
打断

随意出口的  
评价和结论



施暴人因其内心的宁静遭到破坏而采用暴力的方式，维护或寻求心灵的和平。

被暴力侵犯的人，在情感和精神上受伤，感到痛苦，会转向冷漠、封闭自己甚至产生敌视。



- **1、责怪与归罪**

- “你又迟到了，我提醒你多少次了，你的问题从来就是没有责任心。”

- **2、谩骂**

- “寄给客户的样品又搞错了，你有没有长脑子？”

- **3、威胁与恐吓**

- “如果你的工作绩效再垫底，你的考核就会不合格！”

- **4、命令**

- “我要求每位来开会的同事都必须发言。”

- **5、说教和上政治课（讲道理）**

- “你觉得这样去和同事沟通对吗？你要明白沟通时需要将心比心，如果我们期望从别人那里得到尊重，那么我们就要对别人也尊重，职场上大家都要经常换位思考，你说对吧？#@%&6\*!#\$#\*”

## • 6、警告

“搬电脑时小心点，别撞到其他同事！”

## • 7、殉难者宣言

“等你当上经理（老板），你就知道管理一个公司的难处了。”

## • 8、对比

“你为什么就不能像设计部门的工程师那样做事有点逻辑呢？”

## • 9、讽刺和挖苦

“你以为自己是太阳呀，别人都得围着你转。你要知道宇宙之中也就一个地球，可能还让你的气焰烤爆了。”

## • 10、预言

“你就只会抱怨，从来不提供建议，我都可以看见你十年后的样子，还是在继续抱怨，还是有同样的问题，一辈子没有出息。”

# 非暴力的含义

---

非暴力意味着让爱融入生活。

让**尊重、理解、欣赏、感激、慈悲和友情**，而非自私自利、贪婪、憎恨、偏见、怀疑和敌意，来主导生活。



## 是什么蒙蔽了爱

### 【道德评判】

- 如果一个人的行为不符合我们的价值观，那他就被看成不道德的或邪恶的。

### 【进行比较】

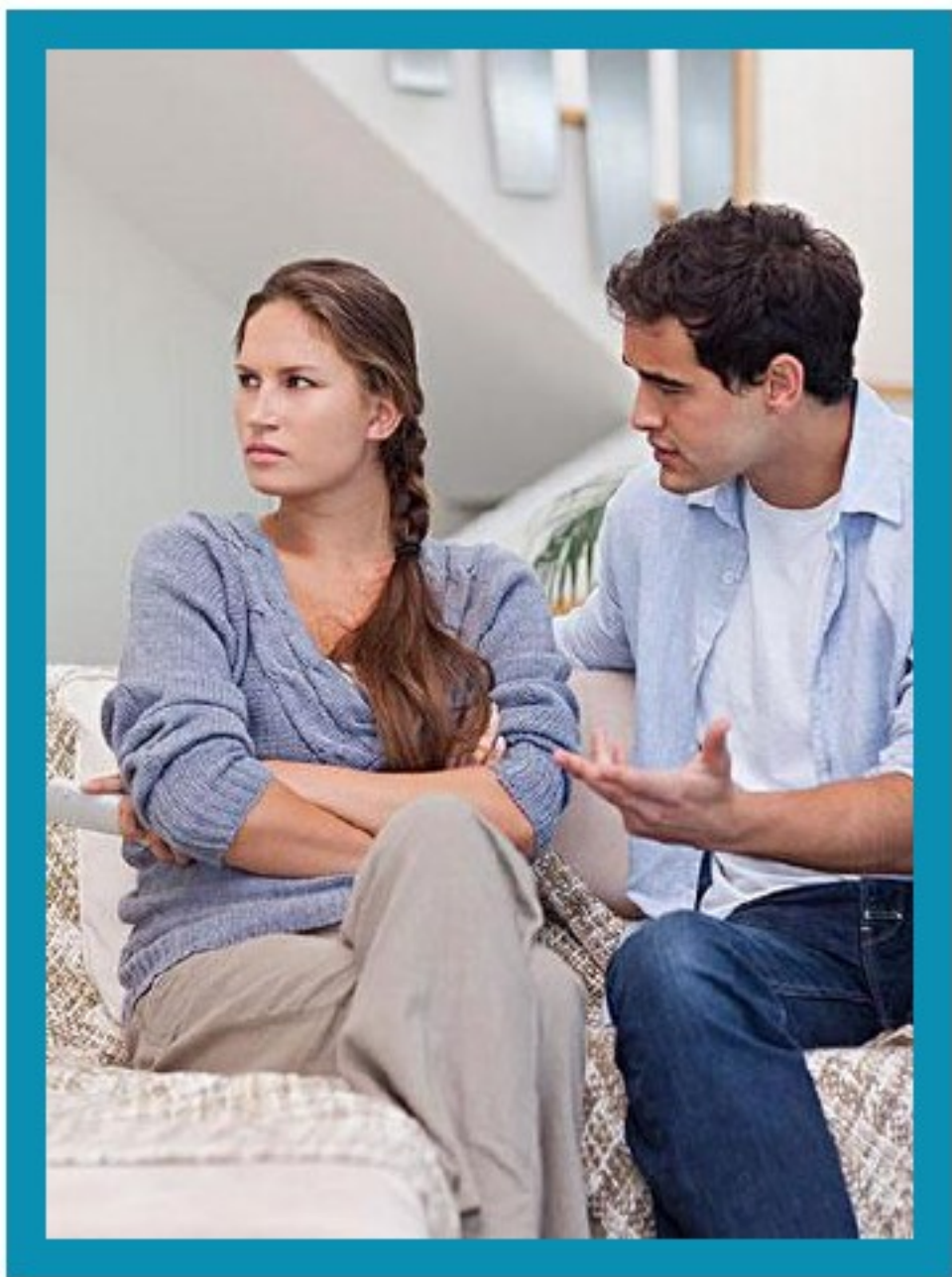
- 比较也是评判的一种方式。

### 【回避责任】

- “不得不”是淡化自我责任的最常见表达。

### 【强人所难】

- 常常把请求变成命令。



## 第二章 异化沟通模式

---

某些语言和表达方式虽然致力于满足某种愿望，却倾向于忽视人的感受和需要，导致彼此的疏远和伤害具有负面影响。

异化的沟通方式包括道德评判、进行比较、回避责任和强人所难。

# 道德评判

---

群体道德意识往往会变成对他人的指责。现代道德观念已经趋向于回归到个体的自我检视，既对**自己行为的反省**。

▶ 例：暴力是不好的，杀人者是邪恶的。（道德评判）

▶ 对于用暴力来解决问题，我很担心；我主张通过其他方式来解决冲突。（价值评判）

# 道德评判：暗含着我们的价值观及需要。

需要

我需要学生听  
我的指导！  
(我需要尊重)

没见过你这么  
听话的学生！

呜.....好吧，我  
听你的，我听  
话.....

迫于外界压力

心怀怨恨

价值观

我是为你好，  
为了你少走  
弯路！

## 暴力的根源：

人们忽视彼此的感受和需要，  
而将冲突归咎于对方！

厌恶自己

迫于内部压力

经理布置任务我不想做？那他就“太过分了”

同事更关心细节，他就是“有强迫症”

反之，如果我更在乎细节，他就是“粗心大意”



我？

## 2、进行比较

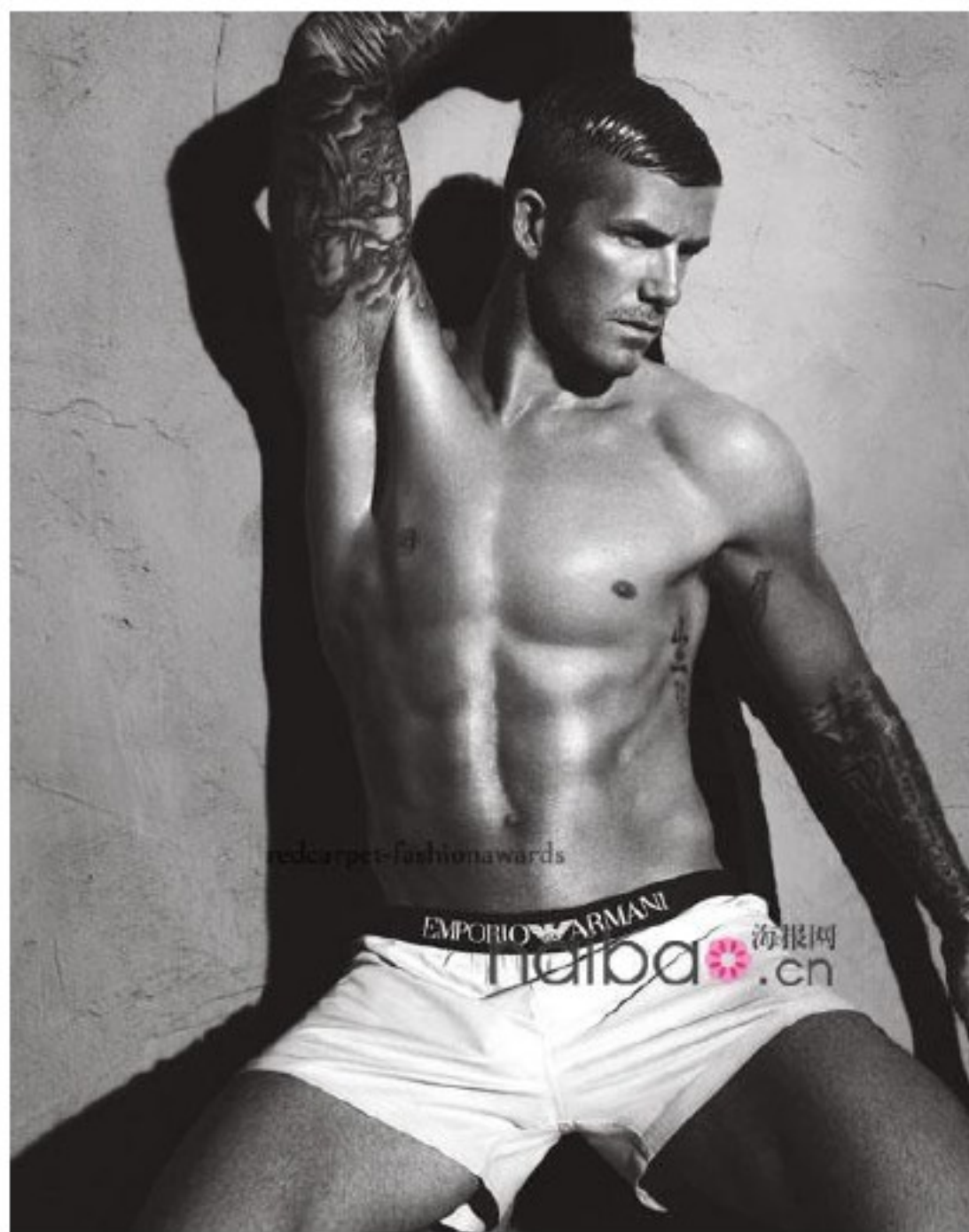
---

（美）丹·格林伯格《让自己过上悲惨生活》建议读者“如果你想过上悲惨生活，就去与别人做比较”

比较也是一种评判的方式。

比较蒙蔽了我们对人对己的爱意。

测量自己的身高、腿长、腰围、脖子长度.....然后进行比较.....





进行比较，体会内心感受.....



# 3、回避责任

---

我们对自己的思想、情感和行动负有责任。



受说不清楚的力量驱使；

“不得不.....”



我们的个人情况、成长历程、自我形象等。

如我是个烟鬼，所以我不得不抽烟。

其他人的行为。



为什么惩罚学生？因为他没有写完作业。

**回避责任**

? 上级的命令。为什么欺骗顾客？因为老板！

---

? 同伴的压力。为什么要抽烟？所有朋友都抽烟。

? 性别角色。为什么我必须做我讨厌的工作？  
因为我不仅是一个丈夫还是一个父亲。

? 无法控制的冲动。为什么吃巧克力？  
因为吃巧克力的冲动征服了我。

**回避责任**

# 4、强人所难

——“如果不配合，将受到惩罚！”——

等级社会和专制社会中：

人们越是习惯于**评定是非**，也就倾向于追随权威，来获得正确和错误的标准。

“应该”“不应该”“不得不”将导致我们对自己的**感受和需要**常常心存疑虑，以致不愿去体会自己的内心世界。



## 第三章 非暴力沟通四要素

### 1.观察

我们此刻**观察**到什么。

### 2.感受

我的感受如何，  
体会和表达感受。

### 4.请求

为了改善生活，  
我的请求是什么？

### 3.需要

说出那些**需求**（或价值、  
愿望等）导致那样的感受。

### 1

## 区分观察与评论



我从未见过愚蠢的孩子；

我见过有个孩子有时做的事，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。提倡在特定的时间和情形中进行观察，并清楚的描述观察的结果，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。并反驳。

## 1

## 区分观察与评论

观察与感受混为一谈

你太大方了

她无法完成工作

如果你饮食不均衡，你的健康就会出问题

米奇花钱大手大脚

欧文是个差劲的前锋

索菲长得很丑

区分观察与感受

当我看到你吃午饭的钱都给了别人，我认为你太大方了

我不认为她能完成工作。或她说：“我无法完成工作。”

如果你饮食不均衡，我担心你的健康就会出问题

米奇上周买书花了一千元。

在过去的5场比赛中，欧文没有进一个球。

索菲对我没有什么吸引力。

例1：

评论：你很少配合我

观察：我最近组织了三次活动，每次你都说不愿参加。

例2：

评论：他经常过来。

观察：他每周至少过来三次。

评论观察混为一谈：你太大方了

区分：当我看到你午饭的钱都给了别人，我认为你太大方了。

# 练习1

- ▶ 1. “哥哥昨天无缘无故对我发脾气。”
- ▶ 2. “昨晚妹妹在看电视时啃指甲。”
- ▶ 3. “会议时，经理没有问我的意见。”
- ▶ 4. “我父亲是个好人。”
- ▶ 5. “迈克工作的时间太长了。”
- ▶ 6. “亨利很霸道。”
- ▶ 7. “本周彼得每天都排在最前面。”
- ▶ 8. “我儿子经常不刷牙。”
- ▶ 9. “里奇告诉我，我穿黄色衣服不好看。”
- ▶ 10. “姑姑在和我说话时爱发牢骚。”

## 2、感受

---

他人的言行也许和我们的感受有关，但并不是我们感受的起因。

感受根源于我们自身的需要。

我们的需要和期待，以及对他人言行的看法，导致了我们的感受。

## 非暴力沟通要素

# 感 受

### 需要被满足时的感受

兴奋 喜悦 欣喜 甜蜜  
精力充沛 兴高采烈  
感激 感动 乐观 自信  
振作 振奋 开心 高兴  
快乐 愉快 幸福 陶醉  
满足 欣慰 心旷神怡  
喜出望外 平静 自在  
舒适 放松 踏实 安全  
温暖 放心 无忧无虑

### 需要没有被满足时的感受

害怕 担心 焦虑 忧虑 着急  
紧张 心神不宁 心烦意乱 忧伤  
沮丧 灰心 气馁 泄气 绝望 伤感  
凄凉 悲伤 恼怒 愤怒 烦恼  
苦恼 生气 厌烦 不满 不快  
不耐烦 不高兴 震惊 失望 困惑  
茫然 寂寞 孤独 郁闷 难过  
悲观 沉重 麻木 筋疲力尽 萎靡  
不振 疲惫不堪 昏昏欲睡  
无精打采 尴尬 惭愧 内疚 妒忌  
遗憾 不舒服

# 体会感受：区分感受与想法

---

非暴力沟通的第二个要素：感受。要善于体会和表达感受，通过建立表达感受的词汇表，我们可以更清楚地表达感受，从而使沟通更为顺畅。

# 体会感受：区分感受与想法

---

- ▶ 在非暴力沟通中，我们要注意区分感受和想法
- ▶ 1、我觉得我吉他弹得不好。
  - ▶ 这个句子中，我评价自己吉他弹得不好，而没有表达感受。
- ▶ 2、作为吉他手，我有些失落（郁闷、苦恼）。
  - ▶ 这个句子则表达了认为自己吉他弹得不好时，我的心理感受。

# 体会感受：区分感受与想法

---

当我们说“我觉得”时，常常并不是在表达感受，而是在表达想法。此外，还有些词表达的是想法，而非感受。

例如：被抛弃、被拒绝、被利用、被误解、得不到支持等。

# 体会感受：区分感受与想法

---

例如：“我觉得我被误解了”。

- “被误解了”一词反应了我认为被人不理解我。此时我很可能会很着急。

例如：“我觉得我被忽略了。”

- “被忽略”是我们的判断。此时，如果想独处，我们就会感到高兴；反之，如果想参加活动，就会感到难过。

## 练习2 区分感受和想法？

- 1、“我觉得你不爱我。”——想法
- 2、“你要离开，我很难过。”——感受
- 3、“当你说那句话时，我感到害怕。”——感受
- 4、“如果你不和我打招呼，我会觉得你不在乎我。”——想法
- 5、“你能来，我很高兴。”——感受
- 6、“你真可恶。”——想法
- 7、“我想打你。”——想法
- 8、“我觉得我被人误解了。”——想法
- 9、“你帮我的忙，我很开心。”——感受
- 10、“我是个没用的人。”——想法

## 2

## 体会和表达感受

### 被压抑的心灵

人们认为感受是无关紧要的，重要的是权威的“正确思想”，表达内心的感受不被鼓励

### 区分感受和想法

“我觉得我吉他弹得不好”  
“作为吉他手，我有些失落”

### 建立表达词汇表

清楚地表达感受需要丰富的词汇。例如“我很好”可以是“我很高兴、轻松、欣慰等”

2

## 体会和表达感受

绝望 生气 忧伤 筋疲力尽 恼怒 害怕 厌烦 灰心 心神不宁 担心 悲伤

表达需要得到满足的感受

喜悦 精力充沛 兴奋 自在 陶醉 平静 乐观 感动 满足 踏实 心旷神怡 无忧无虑

表达需要得到满足的感受

# 3、需要

听到不中听的话时，我们有四种选择：

---

1. **自责。** 导致内疚、惭愧，甚至厌恶自己。
2. **指责对方。** 易触发争吵，一般会感到恼怒。
3. **了解自身的感受 and 需要。**

这时，我们可能会发现我们有些伤心，因为我们看重信任、接纳、理解、尊重和支持。

4. **用心体会他人的感受 and 需要。**

这时，我们也许就会想“他伤心生气可能是因为  
他需要体贴和支持”。

指责、批评、评论往往暗含着期待（需要）。

## • “生活的主人”

- 我们对自己的意愿、感受和行动负
- 有完全的责任，无法为他人负责。
- 我们无法牺牲他人来满足自己的需要。

## • “面目可憎”

- 我们拒绝牺牲自己迎合他人
- 并拒绝考虑他人的感受和需要。

## • “情感的奴隶”

- 我们相信自己需要为他人负责
- ——让他人快乐是我们的义务



# 需要和感受的关系？

“你将公司机密文件放在了会议室。太令我失望了。”（感受）

（需求：因为我希望文件能够得到妥善保管）

“我很伤心。因为你没有做你答应我的事情。”（感受）

（需求：因为我希望我可以信任你）

“朋友叫我外号让我很难过。”（感受）

（需求：因为我想得到尊重）

“你嗓门那么大，吓死人了。”（感受）

（需求：我需要安静的环境来学习）

# 练习3

看一看，在以下例句中，发言者是否对自己的感受负责。

- ▶ 1. “你将公司机密文件放在了会议室。太令我失望了。”（因为我希望文件能够得到妥善保管）
- ▶ 2. “你这么说，我很紧张。我需要尊重。”
- ▶ 3. “你来得这么晚，让我很郁闷。”（因为我希望我们能坐到前排去）
- ▶ 4. “你无法来吃饭，我很难过。我本来想和你好好聊一聊。”
- ▶ 5. “我很伤心。因为你没有做你答应我的事情。”（因为我希望我可以信任你）
- ▶ 6. “我很沮丧。我希望我的工作已经取得更大的进展。”
- ▶ 7. “朋友叫我外号让我很难过。”（因为我想得到尊重）
- ▶ 8. “你得奖了，我很高兴。”（因为我希望你能得到赏识）
- ▶ 9. “你嗓门那么大，吓死人了。”（我需要安静的环境来学习）
- ▶ 10. “你让我搭你的车回家，我很感激。因为我想比孩子们先到家。”

# 4、请求帮助

(1) 清楚的描述具体的要求。

首先，清楚的告诉对方我们希望他们做什么。

其次，明确谈话的目的。

第三，请求反馈。

第四、了解他人的反应



希望你们不要把时间  
全部花在细节上！



希望你们至少用一周的  
时间从系统整体的角度  
寻求解决问题的方案。

### 4

### 请求帮助



# 小笑话

- ▶ 一对夫妻乘火车去飞机场。
- ▶ 先生就怒气冲冲的说 **“我从来没有见过开得这么慢的火车!”**
- ▶ 太太看起来有些不知所措，什么话也没有说。
- ▶ 过了一会儿，先生更加怒气冲冲的说 **“我从来没有见过开得这么慢的火车!”**
- ▶ 太太看起来更加局促不安。
- ▶ 她转过头来，和丈夫说：“这趟列车的速度是由程序控制的。”
- ▶ 丈夫更为恼怒，更大声嚷嚷道：**“我从来没有见过开得这么慢的火车!”**
- ▶ 太太终于失去了耐心，厉声说：**“那你想我怎么样？下去推火车？”**
- ▶ 于是，两个人都处于痛苦之中！

---

## (2) 区分请求和命令请求

如果没有被满足，提出请求的人如果**批评**和**指责**，那就是命令。

听到命令，一个人只能看到两个选择，**服从**或**反抗**。

我们越是将他人的不顺从看作是对我们的排斥，我们所表达的愿望就越有可能被看作是命令。

# 练习4

根据你的观点，下列哪些句子提出了明确的请求？

## 1.我希望你理解我。

（你是否可以告诉我，你认为我刚才说的是什么意思）

## 2.请告诉我，在我做的事情中，你最满意哪一件？

## 3.我希望你更加自信。

（我希望你能参加关于人际交流的培训，我相信这会有助于你增强自信心）

## 4.不要再喝酒了。

（你是否可以告诉我，喝酒可以满足你什么需要？是否有别的方式可以满足那些需要？）

## 5.请让我成为我自己。

（我希望你告诉我，即使你不喜欢我做的一些事情，你仍然会和我在一起）

**6、关于昨天的会议，请不要隐瞒你的看法。**

（请告诉我，你怎么看我昨天在会议中的表现，给我一些建议好吗？）

---

**7、我希望你能在规定的时速内驾驶。**

**8、我想更好地了解你。**

（我想多一些时间和你聊聊，不知道你是否愿意每周和我吃一次午饭？）

**9、我希望你尊重我的个人隐私。**

（在进我办公室之前，请先敲门好吗？）

**10、我希望你经常做晚饭。**

（我希望你每周一晚上都可以做晚饭）

---

### (3) 非暴力沟通的目的

非暴力沟通不是改变他人，而是重视每个人的需要，帮助我们在诚实和倾听的基础上与人联系。

# 提出请求

- 1、我希望你理解我。（你是否可以告诉我，你认为我刚才说的是什么意思）
- 2、不要再喝酒了。（你是否可以告诉我，喝酒可以满足你什么需要？是否有别的方式可以满足那些需要？）
- 3、关于昨天的会议，请不要隐瞒你的看法。  
（请告诉我，你怎么看我昨天在会议中的表现，给我一些建议好吗？）
- 4、我希望你经常做晚饭。  
（我希望你每周一晚上都可以做晚饭）

# 第四章 倾听的力量

---

## 用全身心倾听

当他人遭遇不幸时，为了倾听他人，我们需要先放下已有的想法和判断，全心全意地体会对方。倾听他人有助于对他人的理解和接纳。

## 如何做到非暴力沟通

### 应用实例：如何运用非暴力沟通应对父母催婚

观察

体会并说出感受

“妈妈是不是担心我找不到对象”  
“爸妈说的太多有时我会很烦恼”

需求

提出请求

肯定和倾听父母的需求和感受，提出自己的请求。

感受

“妈妈我这两年回家过年都为我安排相亲，我感到你为我焦虑”  
“我们每次打电话时妈妈都会问我找对象的事儿”

区分观察与评论

父母有什么需求未被满足。  
“面对父母催婚，我的需求是：被理解和尊重、给予时间和空间”

区分观察与评论

请求帮助

思考：你的沟通模式如何，可以怎样改进？

## 非暴力沟通如何运用

### 认真倾听并反馈

|                  |                        |   |
|------------------|------------------------|---|
| 我真受不了自己，现在变得这么胖！ | 慢跑或许会有帮助               | × |
|                  | 你對自己好像有些不耐煩，你很重視健康，對嗎？ | √ |
| 我真是個糟糕的吉他手！      | 只要多多練習你一定會很棒的！         | × |
|                  | 你好像最近有些沮喪，是嗎？          | √ |
| 不論我說什麼，我的孩子都不聽！  | 這個年紀的孩子都會這樣的！          | × |
|                  | 聽起來，你很傷心，希望找到和孩子溝通的辦法， | √ |
| 你從不好好聽我說話！       | 我沒有啊~                  | × |
|                  | 聽起來，你很失望，你需要體貼和理解是嗎？   | √ |

## 练习五 倾听他人并给予反馈

以下是甲和乙的十组对话。请问，在哪些对话中，乙用心体会甲的感受和需要并给予反馈？

1、 甲：“我又误机了，我真是个混蛋！”

乙：“没有人是十全十美的，不要太严格要求自己。”

乙是在安慰。如果乙用心倾听并给予反馈，他也许会说：“你很失望，是因为你希望能够信赖自己，对吗？”

2、 甲：“我认为我们应该把这些非法移民遣送回国！”

乙：“这对改善社会治安有帮助吗？”

乙是在询问。如果乙用心倾听并给予反馈，他也许会说：“你有些担心，因为你很看重社会秩序和安全？”

3、 甲：“你以为你什么都知道？！”

乙：“听起来，你有些不耐烦，因为你希望每个人的意见都能得到倾听？”

4、 甲：“你从不把我当回事。要不是我帮你，你自己一个人能处理这么多事情吗？”

乙：“你怎么能这样想！我一直很尊重你。”

乙是在辩解。如果乙用心倾听并给予反馈，他也许会说：“你好像有些失落，你希望得到肯定和欣赏？”

5、 甲：“你怎么可以那样和我说话？”

乙：“我那样说话，你是不是很难过？”

乙是在为甲的感受负责。如果乙用心倾听并给予反馈，他也许会说：“听起来，你很伤心，因为你需要体贴？”

6、 甲：“想到我先生，我就有些气恼。我需要他的时候，他总是不在我身边？”

乙：“你是希望他多陪陪你？。”

乙将甲的想法反馈给了甲，然而，反馈感受和需要更能促进人与人的联系。如果乙用心倾听并给予反馈，他也许会说：“听起来，你有些失落，因为你需要支持和关心？”

7、 甲：“我真受不了我自己，我现在变得这么胖？”

乙：“慢跑也许会有帮助？。”

乙是在提建议。如果乙用心倾听并给予反馈，他也许会说：“你對自己好像有些不耐烦，你很看重健康，是吗？”

8、 甲：“我紧张地筹备女儿的婚礼。可是，我亲家老是有新主意，真烦！”

乙：“听起来，你有些着急，你希望能得到理解和配合，是吗？”

9、 甲：“如果亲戚来之前不和我打招呼，我真的不想接待他们。”

乙：“我知道这是什么感觉。我也这样。”

乙是在表示同情。如果乙用心倾听并给予反馈，他也许会说：“你是不是有些厌烦，你希望你的需要也能得到尊重，是吗？”

10、 甲：“你的表现让我很失望。我本来指望你们部门上个月的产出能够翻番。”

乙：“我知道你很失望。但上个月我们部门请病假的人很多。”

虽然乙提到了甲的感受，但乙主要是在辩解。如果乙用心倾听并给予反馈，他也许会说：“你看来很失望，你看重工作效率，是吗？”

## 非暴力沟通如何运用

### 如何爱自己

当我们表现  
得不完美

“笨蛋！”

“这种蠢事你也做得出！”

“你总是把事情搞得一团糟”

“我真的应该戒烟了”

“我必须加强锻炼”



我想要满足  
自己什么需求？

当我们试图  
回避责任

“我不得不打扫房间”

“我必须做我讨厌的工作因为我  
是一个丈夫和父亲”

“我不得不学习枯燥的课程因为  
我要毕业”



我选择做\_\_\_\_\_。  
是因为我想\_\_\_\_\_。

### 表达愤怒

- 如果想充分表达愤怒，我们就不能归咎他人，而把注意力放在自己的**感受和需要**上。

- 表达愤怒的**四个步骤**是


1. 停下来，除了呼吸，什么都别做；
2. 想一想是什么想法是我们生气了；
3. 体会自己的需要；
4. 表达感受和尚未满足的需要。



### 表达感激

表达感激时，我们应放下放下裁判的态度请说出：

- 1.对我们有益的行为；
- 2.我们的哪些需要得到了满足；
- 3.需要得到满足后，我们是什么样的心情。



秋叶大叔，你帮助我们学习PPT和独立思考，能和小伙伴们一起进步，每天都感到很充实快乐！

你取之于我

是我得到的最好的礼物

当你知道我因施予你

而快乐。

你明白，

我的给予不是让你欠我

而是因为我想活出

对你的爱。

欣然的接受，

或许是最佳的赏赐

我无法将二者

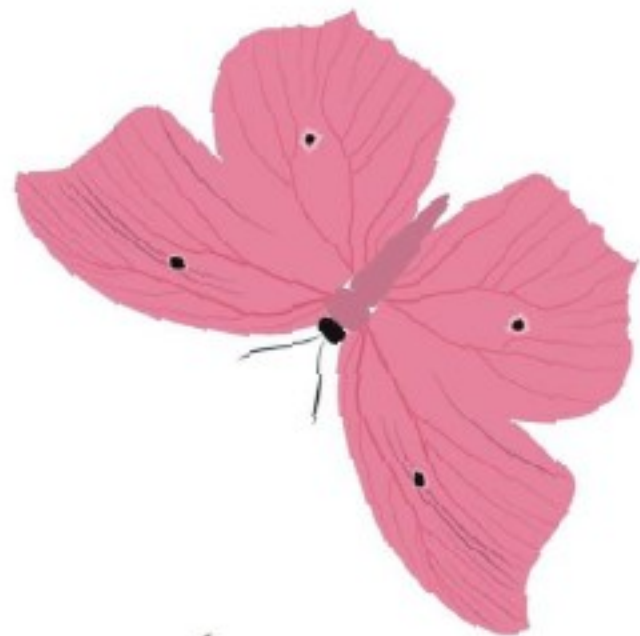
分开。

当你施予我

我给你我的接纳

当你取之于我

我感谢你的赐予



《获赠》

A blue ribbon bow is positioned on the right side of the image, with its loops and tails extending towards the right. The bow is made of a solid blue material. The text 'Thank You!' is written in a bold, white, sans-serif font on a blue rectangular background that is part of the bow's structure. The background of the entire image is a light blue sky with soft, white clouds. The text is centered horizontally within the blue background of the bow.

**Thank You!**