



如何跟孩子善意溝通

善意溝通 (Nonviolent Communication)

善意溝通由美國馬歇爾·盧森堡博士 (Marshall B. Rosenberg) 所創立，是一種有效的溝通方法來滿足彼此需要。善意溝通並不是要改變別人，而是透過與人連結，有意識地說話及聆聽，增進同理心，建立更好的關係。當中包含以下四個步驟：



觀察

如實說出客觀事實，並非評論



感受

說出自己及別人的感受，並非想法及分析



需要

說出感受背後的內心需要



請求

禮貌地說出具體的請求，並非命令，允許對方選擇是否接受



我們很多時候會不經意說出傷害別人的話，因此我們需要時常提高警覺，提醒自己及孩子運用善意的方式溝通。



請求不同於命令

請求是清楚表達我們的期望，滿足需要，而非命令。在請求前加上「如果你願意，你可以…」，是尊重和善意的表達。在請求時用「應該」、「必須」等字眼給人沒有選擇的感覺，對方會因為感到受壓、被強迫，而拒絕合作。

表達請求的原則有三：1) 用正面和建設性的語言 2) 具體可行的方案 3) 明確的時間。

溝通盲點逐個捉



我警告你，同我收左部 IPAD 佢



玩 IPAD 的時間已到，請你收起 IPAD。你想自己收還是媽媽幫你收？



喂，你玩左好耐啦，唔准再玩



今日玩遊戲的時間夠了！媽媽現數十聲，十聲後希望你去收拾和休息。



話左你幾多次，立即關機



今日睇電視的時間夠了，我們約實每日都是睇半小時，請你現在關機！

例子示範

小明做完功課後，媽媽給予他 20 分鐘看 i-pad 喜歡的卡通片



1



請求



2

5 分鐘後



3

第二日，小明做完功課後



4

總結 (Optional)

善意溝通訓練讓我們能在他人的陳述中，區分「事實不同於評論」、「感受不同於想法」、「需要不同於策略」、「請求不同於命令」，給孩子適當的回饋，產生同理心及安全感，建立親子間真正的連繫。

資源分享

書籍：



參考資料及連結

家長小錦囊第一至三期：



問卷調查

