



非暴力溝通四要素日記

把日常記錄和反思，讓四步驟成為習慣
和我在此 @irisonvc · www.nvc.hk

日期：_____

1. 觸發事件 回想一件今天讓你感到 不舒服的事，簡要描述情境：	
2. 判斷 此刻的批判或想法： (例：他故意忽視我／這不公平／她總是這樣…)	「我認為_____」
3. 觀察 客觀事實，不帶評價： 像攝錄機一樣，只記錄鏡頭拍得到的 畫面與聲音，不加評價或判斷。	「當我看到／聽到_____」
4. 感受 情緒詞彙，非想法： (例：沮喪、孤單、困惑，而非「我覺得你不愛我」)	「我感到_____」
5. 需要 背後未滿足的需要： (例：尊重、安全感、聽見)	「因為我需要／重視_____」
6. 請求 (可選) 我希望對方或自己可以 如何行動來滿足需要？ 提出請求前，先問自己： 我準備好聽到「不」了嗎？ 還沒有話，也許不是時候。	「你是否願意_____？」