

## 家庭溝通原則

1. 記住行動說得比言語更大聲，非語言的溝通比語言的溝通更有力  
「你把我搞糊塗了」
2. 知道什麼是重要的且強調它，知道什麼是不重要的且忽略它  
「你又在挑我毛病了」  
不要吹毛求疵
3. 儘可能表達好而確實的溝通  
「如果沒什麼好稱讚的，叫我如何稱讚呢」  
好的溝通是尊重他人的價值、鼓勵他、使他有勇氣和信心
4. 溝通時要清楚和具體  
「我知道我也有錯，但是...」  
表達語意時要說明清楚，也要求對方說明清楚，避免模糊不清  
對你的決定要解釋原因  
在造成問題時，要把有關你的自己的這部分說明清楚
5. 言辭要切實際，要合理  
「為什麼你從來不幫忙做家事而只會看電視」
6. 以言語表達來驗證你的每一個假設，在做之前要得到對方的贊同  
「我以為你不會在意，我怎麼知道你會反對」
7. 承認每件事情都可以有多方面的看法  
「你怎麼可以那樣講呢」
8. 承認家人對你的觀察入微  
「我沒有生氣啊」
9. 不要讓好言的討論變成惡言的爭吵  
「是你先開始的」
10. 坦誠面對自己的感受，只要是有意義的問題就要提出來，不要怕煩擾對方  
「我不想惹出一場吵架」  
只適用在親密關係中  
例外：發自病態的想法及壓抑的衝突，不要溝通出來
11. 不要用不當的溝通技巧，不要陷入惡劣的爭吵  
「你神經病！」
12. 溝通造成的效果比本意重要  
「你誤會了，我沒有那個意思」
13. 接納一切感覺並試著去瞭解，不要接納一切行為但也要試著去瞭解  
「你怎麼會有那樣的感覺」
14. 要委婉、體貼而有禮貌地尊重對方和他的感受  
「好啊！都是我一個人的錯！」
15. 不要說教或訓話，最好用問問題的方式  
「拜託！不要再教我聽你訓話！」
16. 不要找藉口  
「我沒什麼時間去做」
17. 不要嘮叨、叫罵、發牢騷  
「我已經說過一千次了！」
18. 得幽默時且幽默，當嚴肅時要嚴肅，不要以取笑他人為樂  
「我不過是在開玩笑，難道你經不起一個玩笑？」
19. 學習傾聽  
「你剛才說什麼？」
20. 注意，不要玩惡意的遊戲  
「我已經受不了你那樣對我！」