

情绪急救

Emotional First Aid

应对各种日常心理伤害的策略与方法

**Practical Strategies for Treating
Failure, Rejection, Guilt, and Other
Everyday Psychological Injuries**

- TED创建以来有启发的5大演讲作者之一
- 为你准备应对情绪伤害的“心理药箱”



Dec 06, 2023

Being A Good Listener

倾听者养成计划

- 有效沟通（1）
- 什么是倾听？
- 沟通的四基本要素
- 建立尊重和信任的关系
- Hearing and Listening



Being A Good Listener

倾听者养成计划

- 有效沟通 (2)
- 倾听的技巧：
 - 开放的心态，摆脱刻板印象
 - 从听到倾听，建立信任关系
 - 全面的观察发现不一致的表达
- 倾听的技巧练习
 - 注意力的分配
 - 注意自己的反应
 - 重复对方说的内容



Being A Good Listener

倾听者养成计划

有效沟通（3）

什么是同理倾听？

Emptying our mind and listening with our
whole being.

**尊重和理解当事人都经历了什么？（感受和
需要）**

非暴力沟通的处方

Being A Good Listener

倾听者养成计划

有效沟通（4）

非暴力沟通

暴力沟通的因素都有哪些？

非暴力沟通的四因素：

观察 而非 评论

感受 而非 看法

需要 而非 想要

请求 而非 命令

NVC不是固定的公式，
精髓在于对其四个要
素的觉察