

学会心理沟通原则十五条 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/65/2021\\_2022\\_\\_E5\\_AD\\_A6\\_E4\\_BC\\_9A\\_E5\\_BF\\_83\\_E7\\_c41\\_65581.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/65/2021_2022__E5_AD_A6_E4_BC_9A_E5_BF_83_E7_c41_65581.htm) 一、讲出来 尤其是坦白的讲出来你内心的感受、感情、痛苦、想法和期望，但绝对不是批评、责备、抱怨、攻击。二、不批评、不责备、不抱怨、不攻击、不说教 批评、责备、抱怨、攻击这些都是沟通的刽子手，只会使事情恶化。三、互相尊重 只有给予对方尊重才有沟通，若对方不尊重你时，你也要适当的请求对方的尊重，否则很难沟通。四、绝不口出恶言 恶言伤人，就是所谓的"祸从口出"。五、不说不该说的话 如果说了不该说的话，往往要花费极大的代价来弥补，正是所谓的"一言既出，驷马难追"、"病从口入，祸从口出"甚至于还可能造成无可弥补的终生遗憾哩！所以沟通不能够信口雌黄、口无遮拦，但是完全不说话，有时后也会变得更恶劣。六、情绪中不要沟通，尤其是不能够做决定 情绪中的沟通常常无好话，既理不清，也讲不明，尤其在情绪中，很容易冲动而失去理性，如：吵的不可开交的夫妻、反目成仇的父母子女、对峙已久的上司下属.....尤其是不能够在情绪中做出情绪性、冲动性的"决定"，这很容易让事情不可挽回，令人后悔！七、理性的沟通，不理性不要沟通 不理性只有争执的份，不会有结果，更不可能有好结果，所以，这种沟通无济于事。八、觉知 不只是沟通才需要觉知，一切都需要。如果自己说错了话、做错了事，如不想造成无可弥补的伤害时，最好的办法是什么？！"我错了"，这就是一种觉知。九、承认我错了 承认我错了是沟通的消毒剂，可解冻、改善与转化沟通的问题，就一句：

我错了！勾销了多少人的新仇旧恨，化解掉多少年打不开的死结，让人豁然开朗，放下武器，重新面对自己，开始重新思考人生，甚至于我是谁？？在这浩瀚的宇宙洪流里，人最在意的就是我，如果有人不尊重我、打压我、欺负我或侮辱我时，即使是亲如父子，都可能反目成仇，偏泪一点的，离家出走还算什么，死给你看的例子都屡见不鲜哩！

十、说对不起！！说对不起，不代表我真的做了什么天大的错误或伤天害理的事，而是一种软化剂，使事情终有"转圜"的余地，甚至于还可以创造"天堂".其实有时候你也真的是大错特错，死不认错就是一件大错特错的事。

十一、让奇迹发生如今自己愿意互相认错，就是在替自己与家人创造了天堂与奇迹，化不可能为可能。

十二、爱一切都是爱，爱是最伟大的治疗师。

十三、等待转机如果没有转机，就要等待，急只会治丝益棼，当然，不要空等待成果就会从天下掉下来，还是要你自己去努力，但是努力并不一定会有结果，或舍本逐末，但若不努力时，你将什么都没有。

十四、耐心等待唯一不可少的是耐心，有志者事竟成。

十五、智能智能使人不执着，而且福至心灵。

100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 [www.100test.com](http://www.100test.com)