

程 序	提 示
一、 覺察引發負面情緒的原因	(一)想一想，什麼事情讓我不舒服 (二)突然改變了什麼 (三)領域被侵犯了 (四)覺得不公平的事情
二、 使用溫和的語氣，保持微笑	(一)什麼是不傷害別人的方法 (二)使用容易被接受的態度 (三)先道歉，釋出善意
三、 建議別人對待自己的方式	(一)告訴別人我的界線 (二)告訴別人安撫我的方式

