

优米Leo看世界 | 温柔又勇敢地表达

说话也要照顾别人的心吗？



第一站：看不见的话，也会碰到心

1 / 9

Words can touch a heart.

话看不见，却会落在别人心里。优米脱口而出的评价，让米娅刚才还亮亮的笑容慢慢收起来。

一起想一想：如果别人这样评价你的作品，你会有什么感觉？



第二站：给嘴巴一个小暂停

Pause before you speak.

想说的话冲到嘴边时，先停一秒、轻轻呼吸。一个小停顿，能让大脑找到更合适的说法。

一起想一想：你想用什么动作提醒自己先停一下？



第三站：看看表情，听听声音

3 / 9

Look at their face and listen.

看看对方的表情，听听声音有没有变小。我们不必猜中所有感受，可以温柔地问：“你还好吗？”

一起想一想：米娅的表情和动作告诉了优米什么？



第四站：说事情，不给人贴标签

4 / 9

Talk about the thing, not the person.

“这个翅膀有点松”是在描述作品；“你做得真差”是在评价一个人。说具体，才有机会一起解决。

一起想一想：怎样提醒翅膀松了，既清楚又不会伤人？



第五站：真话也可以很温柔

Be honest and kind.

温柔不是假装喜欢，也不是把真话藏起来。可以先说喜欢的地方，再清楚说出需要改进的部分。

一起想一想：你能给这只太空龙一个真诚又友好的建议吗？



第六站：先问对方想不想听

6 / 9

Ask, "Can I share an idea?"

对方有时只是想分享快乐，不一定想马上听建议。先问一句，把听不听的选择权留给他。

一起想一想：如果朋友现在不想听建议，我们可以怎么做？



第七站：有些话不能等

7 / 9

Some words cannot wait.

发现危险、欺负或有人需要帮助时，要马上清楚地说：“停下！”照顾感受不等于保持沉默。

一起想一想：哪些情况需要我们立刻大声提醒？



第八站：说错了，可以重新说

8 / 9

I am sorry. Let me try again.

如果话已经伤到了人，可以认真道歉：“对不起，刚才那样说会让你难过。我重新说一次。”

一起想一想：一句真诚的道歉里，应该包含什么？



第九站：温柔的话也很勇敢

Kind words can be brave and true.

我们能照顾感受，也能诚实表达。真正有力量的话，既不刺人，也不会把重要的事情藏起来。

一起想一想：下次开口前，你想先记住哪一件事？