# 三条聊天

三条聊天，聚焦生活中的真实对话，关注分享的内容，也关注表达的方式。从轻松的话题到认真的讨论，倡导清晰、有分寸的沟通，让不同观点在交流中得到充分表达与尊重。

https://santiaoyk.ltd/

# 三条聊天

聚焦生活中的真实对话，关注分享的内容，也关注表达的方式。从轻松的话题到认真的讨论，倡导清晰、有分寸的沟通，让不同观点在交流中得到充分表达与尊重。

- 01 特点
- 02 原则
- 03 场景
- 04 思考

适合希望改善日常交流、团队讨论或公共表达的人。

## 不止内容，还有方式

三条聊天关注的不是“说了什么”的单一面相，而是内容与表达方式如何共同作用。一次好的对话，既需要真实的分享，也需要清晰、有分寸的传递。

### 真实对话

从生活里的具体场景出发，不回避真实感受，也不刻意制造冲突。让交流回到日常。

### 清晰表达

减少模糊和误解，让观点更容易被理解。清晰不是冷硬，而是尊重对方的时间与注意力。

### 有分寸的沟通

知道何时说、说多少、用什么语气。分寸感让不同观点可以在同一张桌上被听见。

## 两种表达倾向

日常交流中，我们常在“直接”与“克制”之间摆动。三条聊天更倾向后者，但不是回避问题，而是让表达更有余量。

### 常见表达陷阱

- 只强调观点，忽略听者感受
- 快速打断，缺少等待

- 用绝对化语言关闭讨论

### 三条聊天倡导

- 先复述对方，再表达自己
- 给不同观点留出停顿
- 用“我注意到”替代“你就是”

## 从轻松到认真的讨论

### 朋友闲聊

不冷场，不抢话。让轻松的话题自然流动，也允许沉默存在。

### 家庭沟通

减少指责，增加理解。尤其在意见不合时，把“对错”换成“感受”。

### 工作会议

目标清晰，表达克制。让不同角色都能贡献，而不是被音量支配。

### 公共讨论

面对分歧时，保持对事不对人。让观点充分表达，也让尊重在场。

## 清晰不等于坚硬

有分寸的沟通需要练习，也需要对语境的判断。以下是一些值得留意的点：

这些不是规则，而是为了让对话走得更远的提醒。

## 让表达更清晰，让交流更有余地

不需要完美，只需要在开口前多想一步：我分享的内容是什么，我希望用什么方式被听见。