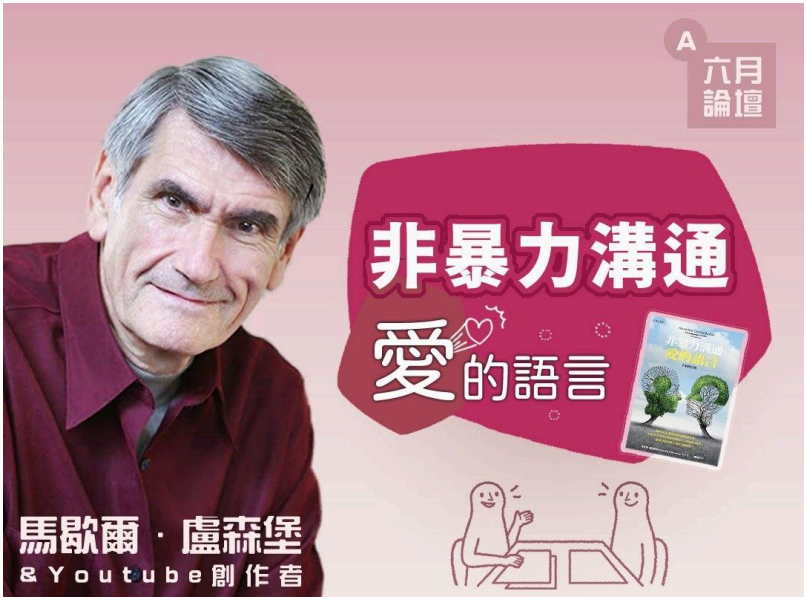
編輯手札

非暴力溝通_愛的語言

文:厲世娟　　**2022-07-01**



『非暴力溝通』就是無傷害性的溝通，在溝通的過程不傷害自己也不傷害他人，是由美國心理學家馬歇爾盧森堡所提出的一種有效的溝通方式。

人從會說話起，就持續在一直溝通，但是話人人會說，卻不是人人都會溝通，常常有溝沒有通，有時只是為了爭一口氣，口不擇言，

說錯了話，傷了人傷了心雙方都生氣。溝通方式正確，不但能達到目的，也能讓雙方互相被理解，省去被誤會、憤怒、吵架的可能性。

非暴力溝通有四個重要的步驟：

一、觀察：陳述客觀不加任何評論的事實。

二、感受：單純把自己的內心狀態敘述出來。

三、需要：釐清心中沒有被滿足的需要，具體告訴對方。

四、請求：提出一種明確、正向、具體的行動。

步驟看似簡單，但是執行上似乎卻沒有那麼容易，真的是知易行難，但是我們一定要先『知道』方法，才有可能慢慢去練習『做到』，溝通的習慣及模式很難一夕之間改變，但是若我們不小心又陷入錯誤的溝通模式，會比較容易覺察到，我的溝通又偏離軌道了，要想辦法拉回來，錯誤的溝通充滿了指責抱怨，對方也會心有不甘奮力還擊，雙方互相情緒勒索，不但沒有達到目的，溝通也很沒有效率，聰明的現代人一定要學會非暴力溝通的正確方式。

人與人之間不可能毫無爭執，卻可以透過生活中正確使用語言，創造有效率又充滿友善的溝通環境，知道了然後持續練習內化，讓我們的溝通都『有愛無礙』。

影片連結網址：https://bit.ly/39qp00D

影片雙語連結：非暴力溝通💁愛的語言

影片簡介:

馬歇爾·盧森堡博士早年深受言語和肢體暴力之苦，使他思索:「究竟是什麼，使人們難以體會到心中的愛，以致互相傷害？又是什麼，讓有些人即使在充滿敵意的環境中，也能心存愛意？」最後，他發現了「非暴力溝通」，依此來談話和傾聽，能使人們心意相通、和諧共處。

每個人的價值觀和生活方式或許不同，但卻有共同的感受和需要。非暴力溝通透過「觀察、表達感受、需要、做出具體請求」這四個步驟，使我們能真誠地表達自己，也能深入地傾聽他人，建立心與心之間的連結，無須妥協即可化解衝突，豐富彼此的生命。