愛的語言之非暴力溝通

非暴力溝通(Nonviolent Communication，NVC)是美國威斯康辛大學的臨床心理學博士-馬歇爾.盧森堡所創立的獨特溝通模式。他認為言語的選擇與如何表達，是造成人際關係能否良好的主要因素，也是我們能否從互動中感受到「愛」的重要元素。當令我們感到痛苦的語言一旦被展現出來，溝通就不再是良善的，它通常伴隨著指責、評價、控訴等暴力行為，而雙方卻不自知。

馬歇爾提倡，去了解並學習非暴力溝通可以改變我們的說話與傾聽方式。而不是任由我們的自動導航模式將反射性語言毫無保留地裸露出來，因反射性語言大都隱藏了我們主觀的評論。然而，當我們開始深度聆聽彼此，理解彼此的需求，關係便有了轉化的空間。那什麼是非暴力溝通呢？又該如何進行呢？

NVC的四個要素分別為：觀察、感受、需要和請求。

觀察：	留心此時此刻所發生的事，可以使用正念來進行，從而建立與自己或他人的聯結。
感受：	不帶評價的清清楚楚知曉自己與他人的感覺，並正確地表達出來。
需要：	誠心探問自己在感受的背後，自我與他人真正想要的核心價值為何。
請求：	為了這個你、我重視的核心價值，我請求他人可以做些什麼來協助我達成願望。

以上四個要素，在溝通過程中皆是可以雙向進行的，觀察彼此的當下真實狀態、像穿了對方的鞋子一樣去同理他人與自己、確切知道彼此的需求或是內在核心價值，最後是以非暴力的語句說出請求，進而達到真正的非暴力溝通。

分享與你，願平安、健康、自在與平靜常伴左右。

張老師員工協助方案諮詢
預約專線：2993-6180*32 信箱：S240403@CYC.TW
服務時間：週一至週五(上班日) 09:00-1200，14:00-17:00