



## 《愛的語言 —— 非暴力溝通》

· 志常推介 ·

旅居美國紐約的澳門人陳偉力，去年末在回澳途經香港時為伉儷會主持了「善意溝通工作坊」，大力推薦馬歇爾—盧森堡博士這本《愛的語言——非暴力溝通》的書。

課程導師陳偉力將原文 Non-violence communication 譯做「善意溝通」，除了改成一個較為好聽的名字，也有去除「暴力」的意思。

馬歇爾—盧森堡博士在書中的第一句話是：「讓愛融入生活是我畢生的追求。」通過文字，他在這書中分享了他畢生追求的發現，深入淺出，加上例子，並有清晰的指引讓讀者明白他提倡的非暴力溝通的理念、方法，也可跟隨多加練習。

書中將這個方法的四大元素：「觀察、感受、需要、請求」分章節列舉例子，向讀者介紹如何區分與闡釋，方便易明，多加練習就可掌握如何運用善意溝通的竅門。

溝通其中最重要的環節是如何有效的聆聽。馬歇爾—盧森堡博士用了兩章（第七及第八章）來指導讀者如何用身心來傾聽及介紹傾聽的力量。

其實，在書中每一章終結前，作者都做了一個精準簡潔的「小結」，讓讀者更容易一目了然書中所列出的方法、例子的意義。

但正如陳偉力導師所說，掌握善意溝通的捷徑就是：練習、練習、再練習。作者也如是說：「我們需要給自己充分的時間來學習和運用非暴力溝通。」

這裡附列一些書中的金句：「留意行為的轉變是出於愛還是出於內疚」、「直接說出需要，就有可能得到滿足」、「抽象的語言造成內在的混亂」、「傾聽：放下已有的想法和判斷，全神貫注地體會對方。」

