

非暴力溝通與善意教養：在關係中重建連結，在家庭中培育同理

「我希望一生能常懷悲憫之心，與他人互動，彼此以善意相待。」

—— 馬歇爾·盧森堡 (Marshall B. Rosenberg)



在家庭與人際關係中，衝突並不罕見。真正困難的，往往不是意見分歧本身，而是當情緒被忽略、需要未被理解時，溝通逐漸演變成指責、防衛，甚至傷害。

非暴力溝通 (Nonviolent Communication, NVC) 提供了一種回到人心的語言——讓我們在不批判、不責怪的情況下，重新聆聽自己，也聆聽他人。

什麼是非暴力溝通？

非暴力溝通由美國心理學家馬歇爾·盧森堡提出，是一種以**同理心**、**尊重與連結**為核心的溝通方式。它並非「不表達憤怒」，而是引導我們在表達感受時，不將痛苦轉化為攻擊，讓溝通成為理解彼此的橋樑。

非暴力溝通強調四個重要元素：

- **觀察**：如實描述所見所聞，區分事實與評價
- **感受**：覺察內在情緒，而非用想法取代感受
- **需要**：理解感受背後，未被滿足或被重視的需要
- **邀請**：以清晰、具體、可行的方式，邀請他人回應需要

當我們學會以這四個元素回應衝突，溝通便不再只是「對錯之爭」，而是一次重新連結的可能。



從溝通開始，修復家庭關係

在親職與家庭關係中，很多衝突並非源於「不愛」，而是源於太想做好，卻太累、太急、太孤單。透過善意溝通與非暴力教養的理念，家長可以逐步學習：

- 在管教中分辨「行為」與「需要」
- 在衝突中先安頓自己，而非即時反應
- 用語言取代責罵，用理解取代控制
- 在設立界線的同時，保留關係的溫度

這並不是一套完美的教養公式，而是一條讓家長與孩子一起成長的路。

當孩子被看見，關係便開始改變

孩子的行為，往往是情緒與需要的訊號。當孩子未能以語言表達內心時，行為便成為他們的語言。透過以同理為本的溝通方式，孩子可以逐步學習：

- 辨認與表達自己的感受
- 理解自己與他人的不同
- 在衝突中嘗試合作，而非對抗
- 發展尊重他人、同理他人的能力

這些能力，並非一朝一夕建立，卻是孩子一生中重要的內在資源。

善待自己，是教養中最重要的一步

在照顧孩子之前，家長往往最容易忽略自己。長期處於「行動模式」的家長，腦海裡充滿待辦事項，卻很少有空間停下來，感受自己是否已經筋疲力盡。當情緒被壓抑，衝突便更容易失控。**靜觀親職**提供了一個慢下來的可能——讓家長在壓力中覺察身心狀態，暫停慣性反應，回到「同在」的狀態，重新選擇如何回應孩子與自己。當家長能夠安穩自己，教養技巧才能真正被運用；當內在被照顧，關係才有空間被修復。

善待自己・關愛他人：從我心和諧開始

我們相信，家庭的和諧，並非來自完美無缺，而是來自願意理解與修復的勇氣。因此，我們推廣「善待自己・關愛他人」的核心信念：

1. **識善**：從覺察情緒開始，學習照顧自己的需要
2. **釋善**：在關係中穩住自己，向他人釋出善意
3. **惜善**：珍重自己、他人與彼此的連結

結語：讓溝通，成為愛的延伸

非暴力溝通並不是要求我們永遠平靜，而是邀請我們在困難中，仍願意回到「理解與連結」的初心。

當我們學會好好說話，也學會好好聆聽；

當我們願意善待自己，便更有力量關愛他人。

這是一條不完美，卻充滿希望的路。

和諧之家舉辦不少的親職教育、善意溝通、親子體驗工作坊、網上家長講座等活動

了解更多：[活動推介](#) | [最新消息](#) | [和諧之家](#)

此外，我們亦會提供到校服務，為幼稚園及小學提供一站式校園支援服務，包括教職員專業講座、家長教養講座、家長小組、親子體驗工作坊、精神健康教育等，協助學校建立有保護性的校園，及早識別高危兒童並支援家長。課程涵蓋非暴力溝通、童年逆境經驗、正向管教、精神健康 ABC、親子藝術治療、親子園藝治療等主題。

了解更多：<https://harmonyhousehk.org/chi/services/training/>
