

第八课 婚姻中的血液 – 沟通 《爱的语言 – 非暴力沟通》

一 . 前言：（彼前 3:10，箴 21:23，箴 4:23）

语言可以是一扇窗，看见彼此的需要，心与心连接。

语言也可以是一道墙，彼此隔离，破坏关系。

非暴力沟通的目的：增加同理心，化解冲突，建立和睦的关系。

非暴力沟通的核心：以爱为根基 – 爱的语言。

二 . 认识暴力沟通（悖离生命的沟通）

1. 定义：凡给他人和自己造成伤害的沟通。

2. 暴力沟通的 4D 语言：

Diagnosis:判断，比较，解读，贴标签（太 7:1）

Demand:要求，命令（雅 4:1）

Denial of Responsibility: 逃避，推卸责任（创 3:12）

Deserve: 应该，理所当然，奖惩合理化（路 15）

三 . 非暴力沟通（善意沟通）

1. 定义：观察事件，以真心关爱别人，舍弃习惯性沟通模式，同理并聆听自己和他人内心深处的需要，寻找满足双方需要的共赢方式。

2. 善意沟通的四个要素：观察，感受，需要，请求

- 观察 O - Observation：如实客观地描述所发生的事情（不带评论，约 4:18）。

- 感受 F - Feeling：人类对外界刺激的一种身体和心理的反应（不带想法，可 14:34，诗篇）。

- 需要 N - Need：表达维持我们身体，情绪，精神，人际关系和灵性上存在的要素。

- 请求 R - Request：以尊重的态度正向清楚地提出满足需要的行动（而非要求）。

- 善意沟通的完整句子：O F N R 语言

“我观察到。。。，我感到。。。，因为我需要。。。，不知你是否愿意。。。？”