

非暴力沟通 (NVC) 的核心

NVC 概念的简单介绍

马歇尔·罗森伯格 (选自《非暴力沟通：一种生命的语言》<[Nonviolent Communication: A Language of Life](#)>)



我相信同情心是我们存在的自然状态——由心发出的给予和收获天然地会感到愉悦。因此，在我生命的大部分时间都会被两个问题盘绕：是什么让我们远离这种自然的同情心，让我们的行为被暴力和利用充满呢？相反，是什么让一些人即使在最恶劣的环境下依然能够保持初心，跟富有同情心的内在保持连接呢？

在研究是什么因素影响我们保持同情他人能力的时候，我惊讶于语言在其中发挥的影响。我们或许没有意识到我们说话方式的“暴力”，语言常常会引起我们自己或对其他人的伤害和痛苦。那是因为我们有这么多人被训练成了以一种道德判断的方式来说话，评判和贴标签让我们远离了同情心。

因此，我鉴别出了一种特定的沟通方式——叫做非暴力沟通 (NVC) ——那让我们发自内心地给予，跟我们的内心交流，使我们生而具备的同情心生长。

跟我们天然的状态重新连接

NVC 引导我们对表达自己和聆听他人的方式进行了重新定义。跟习惯性的自动化反应相反，我们的语言成为了意识清醒状态下的回应，牢固地扎根在我们对自己在那一刻的知觉、感受和需求的意识上。

在 NVC 的框架内，我们被引导诚实和清晰地表达自己，与此同时给予他人充满尊重和同情的关注。在任何的交流中，我们变得能够聆听自己和别人的需求。NVC 训练我们仔细地观察，辨别那些影响我们的行为和条件。方法虽然简单，但却能带来巨大的变化。

一种集中注意力的方法

有一个故事，故事中一个男人在街灯下趴在地上寻找什么。一名警察经过，问他在干什么。“我在找我的车锁匙，”男人回答，他看起来有些喝醉了。“你是在这里弄丢的吗？”警察询问。“不是的，”男人回答，“我在那条小巷弄丢的。”看到警察充满困惑的表情，男人匆忙解释，“但这里的灯光要亮得多啊。”

像这个故事一样，我发现我成长的文化使我形成了条件反射，把注意力聚焦到那些我不可能获得我想要的东西的地方。我开发了 NVC，这种方法可以让我们的注意力得到训练，把注意力投放到那些我们有可能获得想要寻找东西的地方。

运用 NVC 并不要求我们交流的对象认识 NVC，或者甚至是愿意富有同情心地与我们交流。如果我们坚持单纯地富有同情心地去给予和接收，用我们能够的一切方法让他人知道这就是我们唯一的动机，他们会加入到我们的这个进程中，最终我们就能够有同情心地相互回应。

我并不是说这总是很快就能发生。不过我确实坚信，如果我们坚守 NVC 的原则和过程，同情心终必会绽放。

NVC 的流程：

要让双方愿意发自内心地给予，我们把意识的聚光灯投到四个领域——被指为是 NVC 模型的四项构成：

首先，我们观察他人的言行，它们有可能会充实或者吞食我们的生活。诀窍在于能够说出你观察到的而又不引入任何的判断和评价。

其次，我们要说出观察到这些行为的时候自己的感受：我们受伤，害怕，愉悦，逗乐，发怒吗？还有第三，我们说出我们有哪些需求跟提到的这些感受密切关联。当我们使用 NVC 来清楚并且诚实地表达自己的时候，是会觉察到这三大构成的存在的。

例如，一位母亲或许会向她青春期的儿子表达这三项构成，她说，“菲力斯，当我看到两团沾满泥土的袜子就这样丢在咖啡桌下，另外三双扔在电视机旁边的时候，我非常生气，因为这是我们大家共用的空间，我希望能更有秩序。”

接下来她会马上加上第四项构成 – 一个非常明确的要求：“你愿意把袜子放到你的房间或者是洗衣机吗？”这第四项构成指出了我们需要对方做什么，以让我们的生活更丰富或者更好。

因而，NVC 的一部分是非常清楚地表达这四项目构成，不管是口头上或是通过其他方式。这种沟通方式的另一部分包含了从对方那里接收相同的四项信息。首先感知观察到的，对方的感受和需求；然后我们找出是什么让他们的生活变得更好，也就是接受第四项构成 – 他们的需求。通过这种方式，我们跟他人建立联系。

随着我们把注意力放在上述的四个方面，并且帮助别人也这样做，我们的交流变得流动起来，来来回回，直到同情心自然地浮现：我观察到、感受到的，我的需要，我要求什么来让生活变得充实；你观察到、感受到的，你的需要，你要求什么来让生活变得充实……

NVC 的流程：

- 我们观察到会影响我们幸福的确切的行为
- 我们观察到的行为是怎样影响到我们的感受
- 需求，价值，愿望，等等，这些引发了我们的感受
- 我们需要哪些确切的行为去充实我们的生活

NVC 的精粹，在于意识到这四个方面，而不一定是在交流中明确地说出来。

在我们的生活和世界中应用 NVC

当我们在互动中应用 NVC 的时候 – 跟我们自己，跟其他人或者在一个团队里面 – 我们就在我们充满同情心的自然状态中扎下了根。因此，这是一种可以有效地应用在沟通各个方面和不同情境中的方法。

有一些人使用 NVC 来让他们的亲密关系变得更深入和富有关怀。另外一些人用来在工作中建立更有效的关系。还有一些在政治的竞技场上使用这个流程。世界范围内，NVC 现在成为了一项有用的资源，服务于面对暴力冲突或者严峻的种族、信仰或政治张力的社区。

能够周游列国，教导人们一种沟通的方法，让他们充满力量和喜悦，我觉得是一件受到祝福的事情。现在，通过我的书《非暴力沟通：一种生命的语言》，我既开心又兴奋地跟你们一起分享非暴力沟通丰富的果实。

马歇尔·罗森伯格是《非暴力沟通：一种生命的语言》([Nonviolent Communication: A Language of Life](#))、《用非暴力沟通化解冲突》([Speak Peace in a World of Conflict](#))、《丰富生命的教育》([Life-Enriching Education](#))和若干书籍的作者。他是非暴力沟通中心([Center for Nonviolent Communication](#))的创办人和教育服务部的主管。

© 2003 Marshall Rosenberg

Source: nonviolentcommunication.com/freeresources/article_archive/heartofnvc_mrosenberg.htm