

♥ 近期活動訊息

1. **【114 學年度繁星/個申簡章開放查詢】**：114 大學「繁星推薦」暨「申請入學」招生簡章已開放查詢！請高三同學可自行至「大學甄選入學委員會」網站-點選「校系分則」進行查詢，了解目標科系今年在學測採計、倍率篩選的規定喔！
2. **【114 學年度日間學士班各院、系(組)、學位學程新生招生名額分配表】**：輔導處已將完整版及簡要整理版公布於[生涯規劃專區(升大學資訊)]-[大學核定名額]，歡迎高三同學及家長瀏覽。
3. **【生命教育月 - 繪有那麼一天】**：「死亡、幸福、活、我是誰、活在當下」五大主題活動體驗區，歡迎來輔導處外長廊享受自己的此刻，找到關於 - - 我是誰。
4. **【「微小日常」- 影像輕書寫】**：明信片投稿中!!! 邀請同學拍下你心中很美的瞬間，投稿到 QR CODE 表單，優選作品可獲得 FUJI 即可拍一台！



♥ 性平教育文章

慢慢聽，好好說!

用「非暴力溝通」讓關係更親近

作者：王琪 諮商心理師

「我都講過多少次，為什麼你就是聽不懂?你是否也曾有這樣的心情...」

接案過程中，不時會聽到個案無奈地說：「我說了阿！可是他還是照舊」，或是「我話都還沒說完，他就說他知道，然後我就不想再說了...」不管在朋友、伴侶或家人間，你我可能都經歷過這劇本，明明能說的都說了，收到的回應卻不如預期...有時候甚至開始懷疑自己是不是不會說話，到底是哪裡出了問題!

由盧森堡博士所開創的非暴力溝通模式(Nonviolent Communication)，正是提醒著我們，可以重新檢核平常說出的話語是否明確傳達語意，也許說出口的跟對方聽到的，經過濾鏡後其實天壤之別，無意間造成彼此的傷害，而讓關係產生裂痕，一起來看看過去的溝通發生了什麼事吧！

非暴力溝通模式共分為四階段 - [觀察]、[感受]、[需要]及[請求]：

觀察(Observations) - 好好聽，不評論

如同開頭引用盧森堡博士的話語，當我們在聆聽別人述說時，很容易形成自己的解讀而下定論，並影響所回應的內容，面對越親近或過往已累積許多見解的關係中，我們越容易被激起及類推對方的意圖，覺得他就是這樣！你看又來了！在不耐煩之下而打斷對方繼續說下去，或耳朵早已自動屏蔽。

情人節前夕，伴侶間討論著要如何度過這一天，一方認為情人節就該浪漫一回，另一方卻覺得這只不過是平凡的一天，是經過商人包裝所塑造的節日罷了，剛好最近工作比較忙，還不如拿來加班多賺點讓生活有更好的品質，才是更實際的目標，接下來彼此就開始針對加班、儀式感，認為對方都不把心思放在自己身上而爭論不休。

在關係中我們容易只選擇自己想聽的，並太快形塑預設立場，卻沒聽到對方真正的想說的

可能是想為彼此的未來做更多的努力...也許過往的相處能促進我們理解對方，但也可能引發誤解讓事情走向另一個發展，每個人在表達時都希望對方能好好聆聽，聽得是話語本身而非對這個人的評價，才能搭起溝通的橋樑。

感受(Feelings) - 表達情緒而非想法，同理別人也同理自己

當聽完對方說話後，你能夠清楚感受自己有什麼樣的心情嗎？寧願選擇加班也不願拿來陪伴彼此過情人節的一方，感受到的可能有難過、失落、沮喪、生氣等等，但下一個反應浮現的卻是 - 一點也不願意花時間在我身上，你就跟工作在一起好了...

通常想法跑的快，卻把情緒隔絕在外拋諸腦後，不擅於表達情緒可能擔心著釋放後造成關係破裂，或自己的情緒不一定能被接納，而漸漸習慣了隱藏，盧森堡博士提到，表達情緒就如同展現我們的脆弱，可以化解衝突。然而對某些人來說也許是身入險境！是不是說出來就代表認輸了。但如果不表達，對方又怎麼能知道原來你聽到是這樣的心情？在學習表達前，也許我們能先好好關注自己感受到什麼。

需要(Needs) - 感受來自內在的渴望，為自己負責

「想吃什麼？不知道~你決定」「情人節我們要怎麼過？阿不就跟平常一樣阿，有差嗎？」這是伴侶之間再熟悉不過的對話，但背後的求生議題可能傳遞著...不用等我說，你就知道我想要什麼！渴望那種被理解與重視的感覺，同時也把自己要扛起的責任丟給了對方

對於自己的需求，我們經常不輕易表達，而選擇用另一種方式包裝，期待對方能聽出其中的意涵，認為我已經說得很明白了，或是我都臭臉了，這樣還不夠明顯嗎！很抱歉...溝通不是讀心術，如同孩子哭鬧時會被教導，想要什麼用說的而不是哭的，怎麼長大後我們只是把哭換成了別的形式，用暗示、繞圈、責備、調侃、威脅...好好說清楚、說出口，為自己的渴望負起責任!

請求(Requests) - 具體明確，同理彼此需求

「不要這樣、不要那樣，卻沒有說出你希望怎樣，我又怎麼能知道呢？」不僅僅是不要什麼，而是明確表達我要什麼！當覺察到自己的需求，我們會期望獲得滿足因此提出請求，偏偏請求到最後聽起來都更像是要求，好像對方不答應就是不在乎關係，漸漸地成為情緒勒索...

因此提出請求的目的除了滿足需求外，更是在告訴對方這份請求是期待透過溝通協調並增進關係，不管對方的選擇是什麼，也都給予適當的尊重，我清楚表達了我想要你回應的方式，但你可以拒絕，更歡迎你說說你的想法與感受。

「你說你寧願加班也不要過什麼情人節的時候(觀察)，
我覺得很失落(感受)，因為我本來期待能共度兩個人的時光(需求)
但你其實是想為我們未來生活過得更好而努力，
那有沒有可能我們找一天休假日出去走走(請求)，我還是想要有彼此陪伴的回憶
或是你覺得怎麼安排會比較好~」

非暴力溝通模式傳遞的是讓關係更靠近的話語，協助我們在人與人之間的互動中，能用愛來對話而非互相傷害，祝福大家都能與所愛的人好好聆聽、好好對話！

文章摘自：心不懶心理諮商所 - 心理知識庫

<https://www.unlazy-mind.com/knowledge/relationship-issue/item/188-2023-03-14-15-59-12>