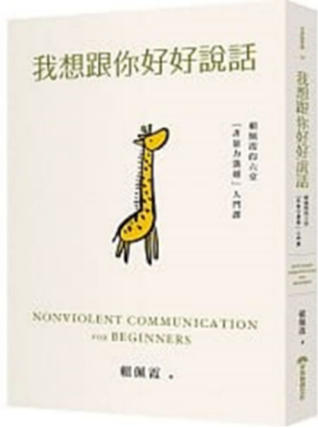


# 台灣安寧緩和護理學會每月好書好物分享

分享項目：	<input checked="" type="checkbox"/> 好書	<input type="checkbox"/> 好片	<input type="checkbox"/> 好物	<input type="checkbox"/> 感動故事
主題	我想跟你好好說話：賴佩霞的六堂「非暴力溝通」入門課			
分享委員	廖貫奴			
任職機構名稱	臺北榮民總醫院桃園分院			
簡介	作者：賴佩霞 出版社：早安財經 出版日期：2020/04/01			
內容	<p>親子、夫妻、婆媳、師生、團隊，該如何「好好說話」？            金惟純真情推薦：離苦得樂、圓滿人生的殊勝法門            賴佩霞沉潛多年最新作品 名人藝人熱推！</p>  <p>親子、夫妻、婆媳、師生、團隊，該如何「好好說話」？            金惟純真情推薦：離苦得樂、圓滿人生的殊勝法門            賴佩霞沉潛多年最新作品 名人藝人熱推！</p> <p>親愛的你，別因為一再失敗的溝通，而把自己鎖在悲傷、寂寞、孤獨的空間裡。</p> <p>世界上有兩種人：有一種人很在乎「誰對誰錯？」(Who is right and who is wrong)，在日常生活中，常會因各種不如意而耿耿於懷，說話常有攻擊傾向，跟這樣的人共處往往動輒得咎，老是在爭吵、鬥氣、冷戰的情緒低谷中掙扎。</p> <p>另一種人則不那麼重視對與錯，他們追求的是美好人生，只關心該做什麼、說什麼，讓自己的人生更美好 (How can I make life more wonderful)？他們知道，人生的好運、福氣不會從天上掉下來，是必須認真用心經營的，也</p>			

## 台灣安寧緩和護理學會每月好書好物分享

	<p>因此他們心靈更平靜、更樂於學習、更常傾聽、更誠懇表達自己、與家人更緊密。</p> <p>本書是賴佩霞老師沉潛多年的作品。她以已故美國心理學大師馬歇爾·盧森堡開創、造福數百萬家庭的「非暴力溝通」(nonviolent communication)為基礎，一步步為讀者引介一套非常成功有效的溝通方法。盧森堡博士自己就曾經用這套神奇方法，協助過無數家庭、企業、團隊甚至國家之間消彌衝突，打造健康和諧關係。</p> <p>希望這本書，能幫助你找到生活中的美好語言，找回原本就屬於你的自在、坦然、快樂人生。</p>
心得	<p>從小到大我們受了教育，學了國語國文、道德倫理，可是沒學習我們該怎麼好好跟人說話。而身邊的親友，成了我們學習、潛移默化的典範。在關係中我們也太習慣指責，或者想要改變別人。可能我們很少練習表達自己的感受，會覺得在示弱，這個時候其實就帶出了最一開始所說的「豺狼」，太想要分辨誰對誰錯。可以從非暴力溝通開始練習，學習溝通是為了更深入的理解彼此，透過更好的溝通方式知道對方要什麼。</p> <p>感情不是取之不竭、用之不盡的資源，不要讓誤會一點一滴剝奪彼此的信任，互相好好的維持感情穩定的生態系，才是一段關係能夠走下去的原因，更何況多講幾句話，讓大家少一點衝突、多一點關愛。</p>
其他說明	