寝室非暴力沟通团辅背景与概述

## 团体选题的背景与意义

寝室的住宿生活是大学生活重要部分，寝室氛围、室友间是否和谐相处，都可以影响到大学生活的其他方方面面。因此，处理好与室友的关系是大学生活中不能逃避的一个课题。

在疫情的大背景下，常态化管控和个人防疫意识的影响使得我们在寝室活动的时间较以往大大增加。与室友相处的时间增加，相应的，室友间的矛盾也容易增加。面对更多的矛盾，我们需要寻找处理矛盾、构建和谐寝室氛围的途径。

非暴力沟通是我们找到的途径。开展寝室中的非暴力沟通团体辅导，可以让团体成员了解并体会非暴力沟通的技巧，进而将这些技巧运用到实际生活中去。这些沟通技巧的运用可以加深室友间的互相理解，以和平的方式解决寝室中的矛盾，构建更融洽的寝室氛围，并有效减少后续矛盾出现的可能性。

## 该团辅主题的相关理论概述

本次团辅以非暴力沟通为主题。非暴力沟通（Nonviolent Communication）是马歇尔·卢森堡博士发现的基于非暴力原则的沟通方式。

非暴力沟通认为人与人之间的冲突是由于需求被误解造成的，这又是由于强制性或操纵性的语言。非暴力沟通旨在改善交流的方式，使每个人的需求能够得到理解和尊重。

非暴力沟通有四个组成部分：

1. 观察：不同于评论，观察是阐明客观的事实，不能有泛化、引申等评论意味的因素；
2. 感受：不同于想法，感受是与思想和故事背景无关的纯粹的情绪体验，感受的起因不应是他人的言行；
3. 需要：不同于批评，要表达出自己真切的需求，不能一味指责他人；
4. 请求：不同于命令，是友好的建议而非居高临下的指使；

非暴力沟通的模式就是基于自己的观察，表达自己的感受并说明自己的需要，进而提出请求。