

จากใจผู้เขียน	15
---------------	----

คำนิยม	19
--------	----

บทนำ

การสื่อสารอย่างสันติ: เคล็ดลับของการสร้างสันติ	28
หลักการพื้นฐานของการสื่อสารอย่างสันติ	24
ประโยชน์ของการสื่อสารอย่างสันติ	31
3 จุดเด่นของการสื่อสารอย่างสันติ	35
4 สิ่งที่ไม่ใช่การสื่อสารอย่างสันติ	36
เรื่องราวจากชีวิตจริงสู่การสื่อสารอย่างสันติ	37
การสื่อสารอย่างสันติในประเทศไทย	

ตอนที่ 1

สร้างความเข้าใจ ด้วย 4 องค์ประกอบทรงพลัง	43
--	----

บทที่ 1 สังเกต จุดเริ่มต้นของการสื่อสาร	46
---	----

เริ่มต้นสื่อสารด้วยการสังเกต	48
------------------------------	----

เปิดช่องทางการสื่อสารด้วยการสังเกต	49
------------------------------------	----

ทำให้สิ่งที่เราต้องการจะพูดมีความชัดเจน	51
---	----

เพิ่มโอกาสรับรู้ความจริงในแง่ผู้อื่น	51
--------------------------------------	----

ละวางการตัดสินใจช่วยให้เห็นคนอย่างที่เขาเป็นจริง ๆ	52
พูดแบบกล้งวิดีโอ	53
ลดความขัดแย้งด้วยการตระหนักว่าเรามีข้อจำกัด	
ในการรับรู้	60
ใช้ระดับการสังเกตให้เหมาะสม	62
ให้ ฟีดแบค (Feedback) อย่างมีอากาซีพดูมการสังเกต	68
ขอการสังเกต ทักชะเพื่อสร้างความเข้าใจและ	
ความชัดเจน	68
สรุป 4 เคล็ดลับพลังแห่งการสังเกต	71

บทที่ 2 ความรู้สึก สัญญาณแห่งชีวิต	74
ความรู้สึก ประสงค์ความต้องการ	75
สัญญาณเตือนที่มีคุณค่า	76
โทษคนอื่น หนทางของการทำลายความสัมพันธ์	78
สร้างพลังด้วยการรับผิดชอบความรู้สึก	79
รายการความรู้สึก	82
ความเข้าใจเกิด เมื่อสื่อใจถึงใจ	86
แยกความรู้สึกออกจากความคิด	86
สรุป 3 เคล็ดลับพลังของความรู้สึก	93

ตอนที่ 2

สร้างสันติที่คุณทำได้ ด้วย 3 ทางเลือก

139

บทที่ 5 สื่อสารให้ผู้อื่นรับรู้อย่างจริงใจ

142

สื่อสารอย่างจริงใจ

145

สื่อสารเมื่อความต้องการได้รับการตอบสนอง

149

เลือกใช้องค์ประกอบตามความเหมาะสม

153

ทำอะไรเมื่อไม่อยากจะสันติเลย

156

ตระหนักรู้ถึงกลไกปกป้องตัวเอง

เคล็ดลับสร้างความปลอดภัยจากภายใน

158

สรุป 4 เคล็ดลับการสื่อสารให้ผู้อื่นรับรู้อย่างจริงใจ

169

บทที่ 6 รับฟังและให้ความเข้าใจผู้อื่น

172

การฟังสร้างการเปลี่ยนแปลง

176

รับฟังอย่างเต็มเปี่ยม

177

ให้ความเข้าใจ

179

ประหยัดเวลาเมื่อแสดงความเข้าใจ

183

พลังของการให้ความเข้าใจ 30 วินาที

184

จะเข้าใจคนอื่นได้อย่างไร

185

การคาดเดาไม่จำเป็นต้องถูกต้องเสมอไป

187

ถามไปเลยได้ไหมว่า เขารู้สึกอย่างไรและต้องการอะไร

189

รับฟังก่อนแก้ปัญหา

189

รู้ได้อย่างไรว่าเขาได้รับความเข้าใจแล้ว	191
ร้องไห้เมื่อได้รับความเข้าใจ	191
รับฟังคู่กรณี	193
ฟังทะเลาะเบาะแว้งป้องกัน	194
สรุป 4 เคล็ดลับการฟังและให้ความเข้าใจผู้อื่น	198

บทที่ 7 เข้าใจตัวเองอย่างแท้จริง

แปรเปลี่ยนเสียงตัดสินตัวเอง	202
เข้าใจความโกรธ	205
เคล็ดลับคลายอารมณ์ตัวเอง	207
ไว้อาลัยต่อความต้องการที่ไม่ได้รับการตอบสนอง	208
ดูแลร่างกายในความขัดแย้ง	212
ขอบคุณตนเอง	214
“เลือก” ใช้ชีวิต	215

บรรณานุกรม	218
------------	-----

รู้จักผู้เขียน	219
----------------	-----