

www.nvc.hk

需要詞彙表

連結需要

接納 欣賞 歸屬 親密
愛 尊重 支持 信任

身體需要

空氣 食物 水 休息 運動
安全 庇護 觸碰

意義需要

貢獻 創造力 成長 學習 目的 理解
挑戰 效能

自主需要

選擇 自由 獨立 空間 自發性

和諧需要

- 美 和平 平等 秩序 和諧
- 誠實

感受詞彙表

當需要得到滿足時的感受

平靜 滿足 感恩 喜悅
興奮 充滿希望 受鼓舞
自信 放鬆 安心
溫暖 感動

當需要未得到滿足時的感受

焦慮 害怕 沮喪 憤怒
失望 困惑 孤單 疲憊
不安 受傷 無奈 悲傷