

需要獲得滿足時

非暴力溝通感受與情緒

需要未獲得滿足時

和平

放鬆
安詳
寧靜
平靜
安靜
塌實
自在
有歸屬

與大地連結
心中平穩
信任
釋放
滿足
圓滿
完整
輕鬆愉快

生命力

神精氣爽
興奮
熱忱
踴躍
精力充沛
熱情
活力
驚喜

充滿活力
幸福
欣喜若狂
充滿希望
激動
驚艷
讚嘆
心動

疑惑

撕裂
懷疑
丟失
猶豫不決
戒懼
困惑
驚疑

身體感覺

胃打結
喉嚨腫
浮躁
心急火燎
窒息
無法呼吸
狹隘
顫抖

收縮
不適
軟弱
空虛
搖搖欲墜
頭暈
朦朧
冷

擔心

焦慮
虧心
不安
發慌
壓力
緊張

快樂

喜樂
愉快
好笑

怡然
開心
滿意

同理

溫柔
溫暖
開放
愛

感動
觸動
慈愛
友善

恐懼

擔心
害怕
懷疑
恐慌
癱瘓
恐怖
憂慮

難過

心情沉重
念舊
憂鬱
失望
失去勇氣
悲愴

淒慘
無助
陰沉
酸楚
惶惑
絕望

厭煩

憤激
挫折
惱怒
失去耐心

好奇

受到鼓舞
感興趣
投入
融入

靈感
參與
奇妙

感激

歡喜而慶倖
感謝

敞開心扉
勇氣

疲勞

情緒淹沒
燃盡
精疲力盡
想睡
累

痛

愧恨
傷心
孤獨
悲痛
痛苦
懊悔

心碎
淒慘
毀滅
後悔
歉疚
動盪不安

氣憤

煩惱
狂怒
憤怒
不滿

自信

自有掌權
以自己為榮
希望
樂觀
堅強

煥然一新

得到充分休息
充滿活力
復原
甦醒
清醒
旺盛

脆弱

氣餒
不安全感
保留
敏感

意志動盪

不確定
困擾
不安
胡思亂想
憂慮

吃驚
驚異
疑忌
迷惑
沉甸甸

怨恨

敵對
厭惡
哀怨
仇怨
鄙視
不喜歡

嫉妒

羨慕

羞恥

失去體面
害羞

氣餒

無動於衷
麻木
距離
荒唐
脫離接觸



Nonviolent Communication

非暴力溝通基本需求

維繫身體

空氣
滋養 (食物, 水)
光
溫度
休息 / 睡眠
運動
身體活動
健康
觸摸
性表達
庇護
情緒穩定
保護
安全 / 安寧
舒適

連結

愛 / 關愛自己
關注 / 關注自己
歸屬
親密感
慈悲心 / 同情心
感恩 / 感激
接受
被承認
放心 / 保證
情意
注意力
開放
信任
溝通
分享 / 交換
給予 / 接收
溫和 / 柔軟
敏感 / 良善
尊重
看 (看見 & 被看見)
聽 (聽見 & 被聽見)
理解 / 懂得 (瞭解別人 & 被瞭解)
被考慮 / 被包含
我的需要是重要的
參與
支持 / 幫助 / 養育
合作
團體 / 團契 /
友誼 / 情誼關係
互助 / 互惠
連貫性 / 一致

意義

貢獻 / 豐富生活
存在
自我連結
希望 / 展望 / 夢想 / 信心
清晰 / 專注 / 專心
被告知 (現實狀態)
學習
察覺 / 意識
靈感 / 創造力
挑戰 / 刺激
成長 / 發展 / 進步
擴張
探索 / 開發
力量 / (內在) 力量
授權
能力 / 技能
自我價值 / 自信
尊嚴
功效
我是重要的 / 參與
世界上有我的位置
信仰 / 生命目的
自由 / 轉換
相互依存
簡單
慶祝 / 哀悼

自由

選擇
從我相信的角度做行動
自制
獨力
空間 / 時間

誠實

真實性
(自我) 表達
正直
透明化
真實性 / 真相

和諧

安心
美麗
寧靜
放鬆
輕鬆
秩序
連貫性 / 一致
持續
穩定 / 平衡
交流
完成
整合
可預測 / 熟悉
平等 / 正義 / 公平

休閒放鬆

生命力 / 感覺活著 / 活力
流動
熱情
突發的
玩耍
幽默 / 笑 / 輕鬆
發現 / 冒險
多樣性 / 多變化
更新 / 愉悅

Yoram Mosenzon

www.connecting2life.net

info@connecting2life.net

