NON
VIOLENT
COMMUNICATION

非暴力溝通
豺狼與長頸鹿的語言

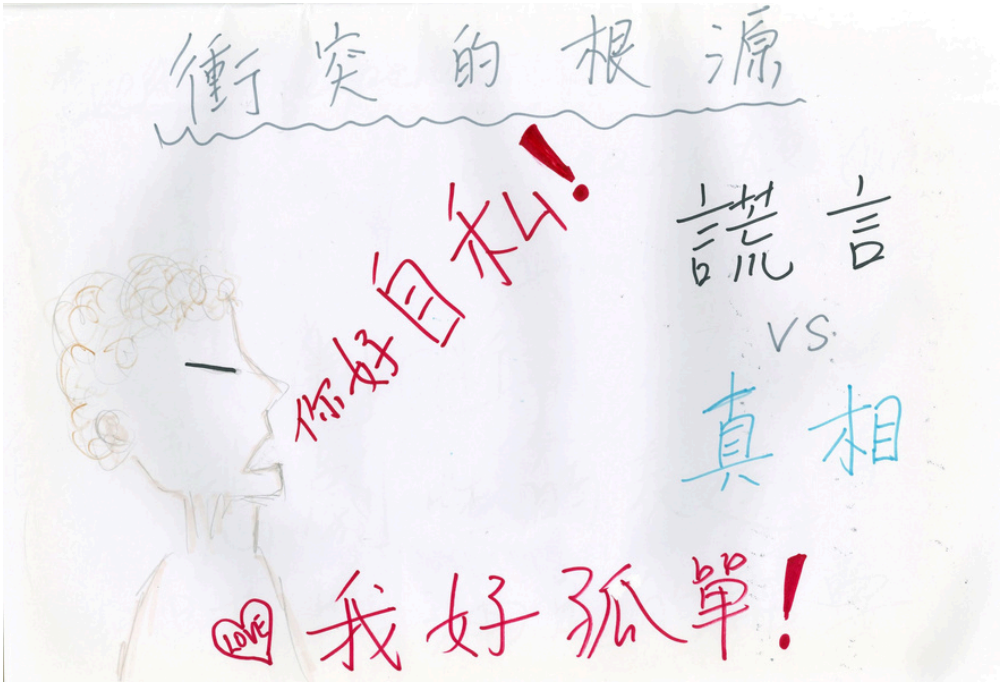




我們都是這樣長大的...

社會價值、觀念、信念培養我們一直使用豺狼語言來說話及溝通。
豺狼語言是謊言、不真實的，當我們需要未能滿足，會說出違背內心的說話，那便是豺狼語言。
長頸鹿語言是真實的、內心活生生正在發生的。
非暴力溝通讓我們能慢慢走進內心說出真實的長頸鹿語言。

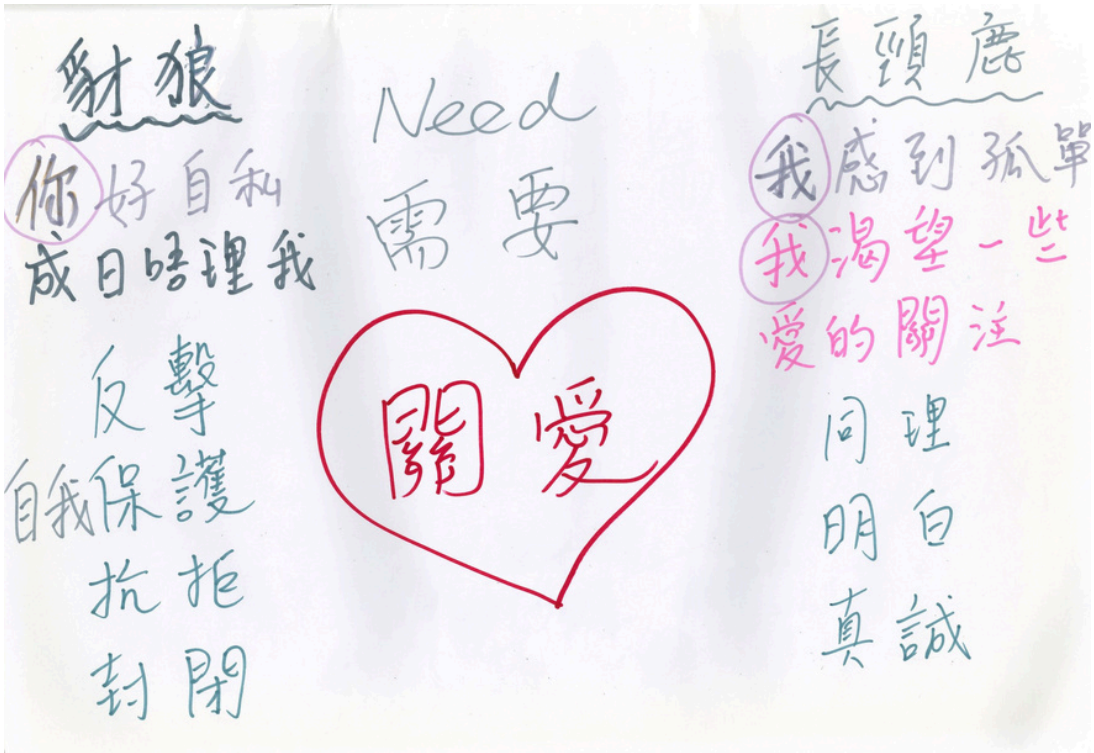
衝突是當大家一起說
豺狼語言的時候...



我口裡說: (豺狼語言)
「你好自私!

心底裡真正發生的是
「我好孤單!」

真相是: 需要關愛



長頸鹿語言

「我感到很孤單，我渴望得到關愛。」

非暴力溝通 (NVC) 強調的理念：

每一個行動
都是為了滿足人類的基本需要

每一個判斷
都是悲劇性表達未滿足的美麗需要

馬歇爾．盧森堡博士
Marshall Rosenberg

地球上所有的衝突都發生在策略層面

所有衝突都與我們如何做事(How)
/做什麼(What)有關

在本質上對我們來說真正重要的 - - - - - -

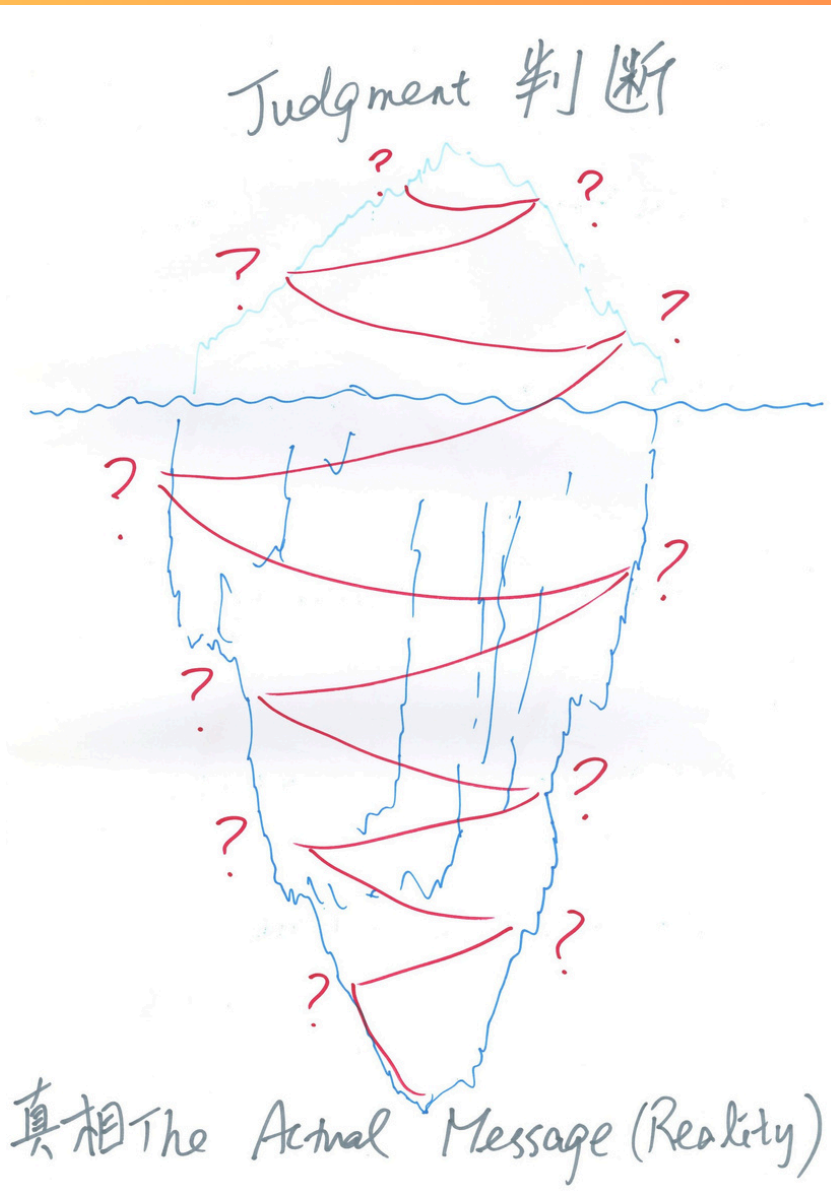
我們為什麼這樣做(Why)

不存在衝突

豺狼
=
判斷
=
需要未能滿足

Find your Needs

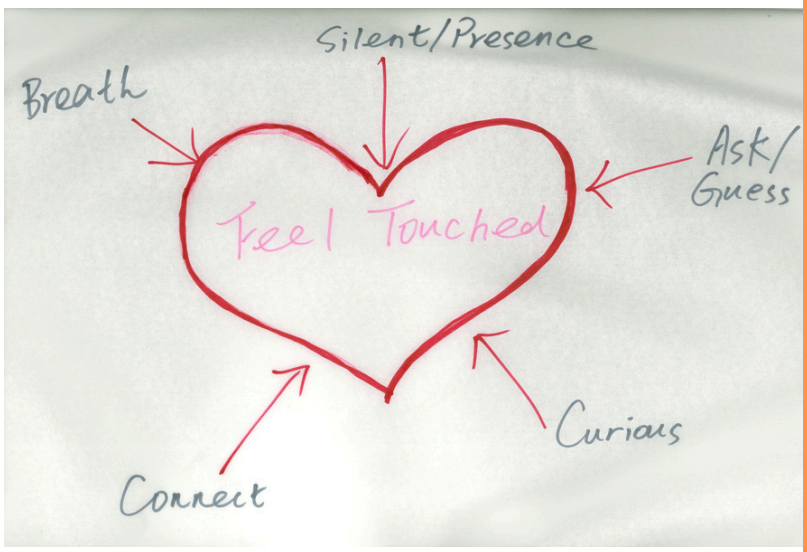
尋找內在需要



非暴力溝通讓我們連結自己內心真實的一面

帶著好奇心去探索
豺狼判斷背後的真相是什麼?

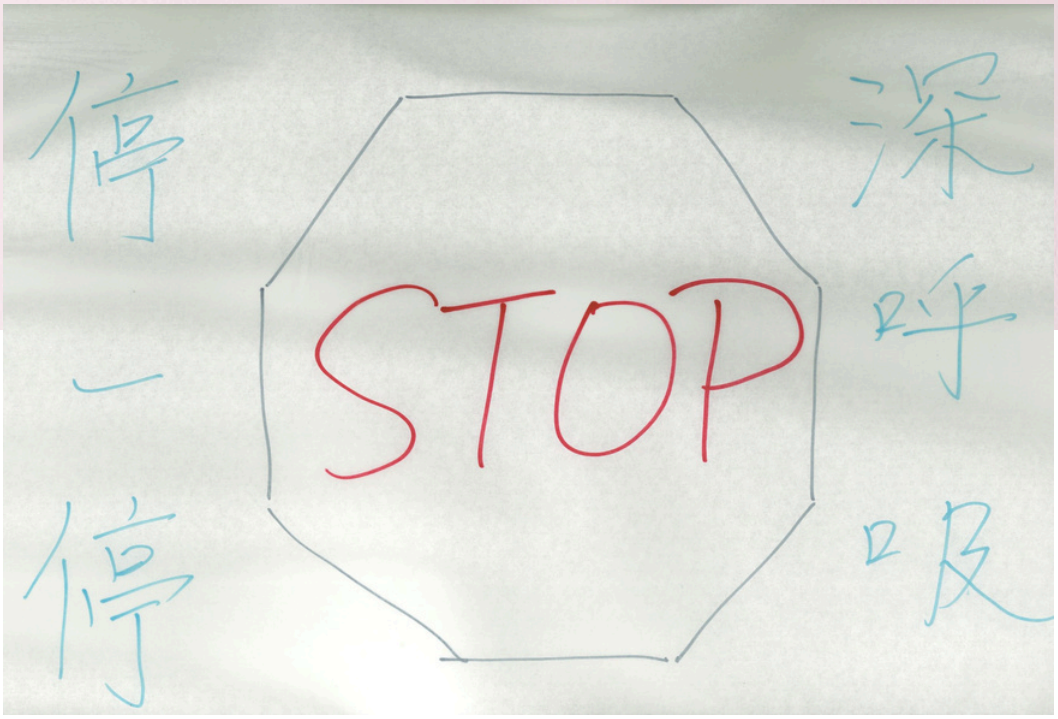
未能滿足的需要是什麼?
渴望的是什麼?



觸動心靈的一刻

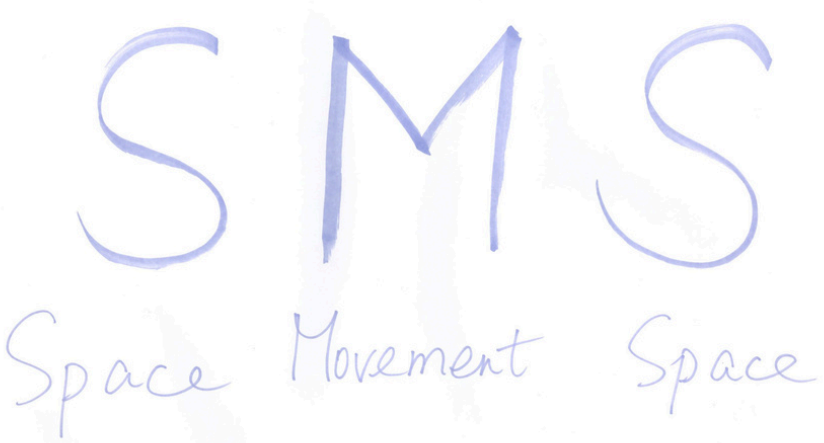
呼吸　　臨在
好奇
連結　　發問

如何尋找內在需要,
接觸內在真實感受?



Self Empathy
自我同理三部曲

1. 覺察身體感覺
2.找出唔舒服位置
3.給予空間,自我關愛



Space 給予空間　Movement 身體變化　Space 給予空間

緊記:

先同理自己、再同理對方

我選擇 Yes/No?

Yes -同理對方
No - 繼續自我同理

自我連結 感受身體感覺
Self Connection Feel the Body

非暴力溝通讓我們
連結自己內心真實
的一面...

明白花時間及空間
讓身體許多不同聲
音充分地表達出來

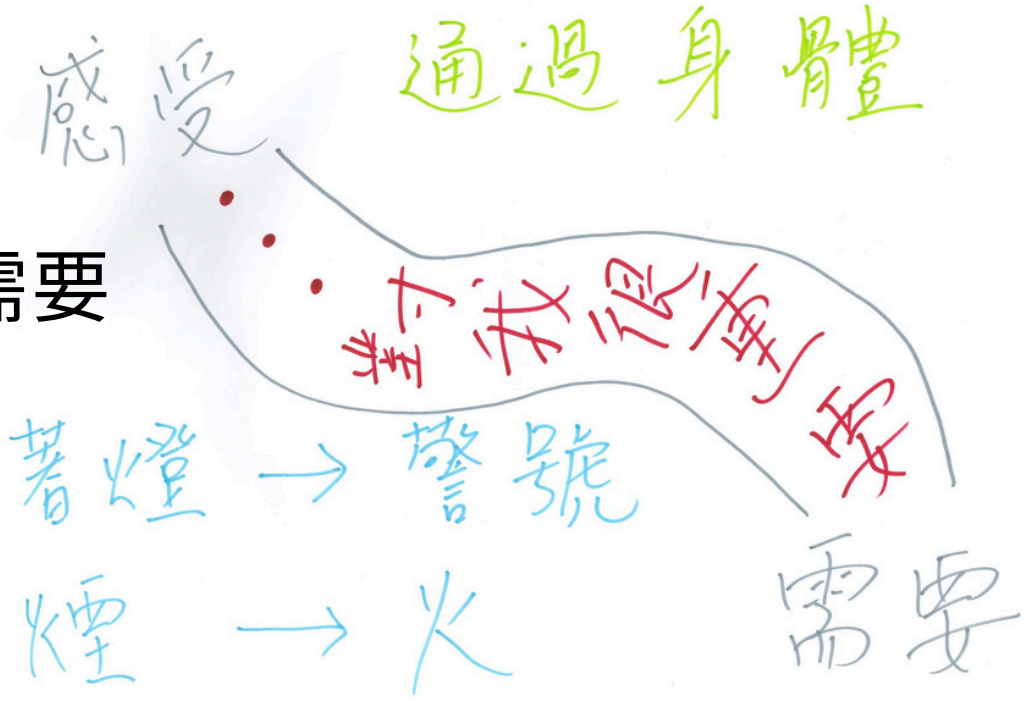


一個完整的管弦樂團同時在
說話—許多不同的情感

同等地接納
所有感覺

因為所有感覺都是非常
重要的

是尋找內在需要
必經之路



慈悲連結及同理
Compassionate and Empathy

非暴力溝通讓我們連結自己內心真實的一面...

不要被它說的話騙到！ 向下望...
豺狼的心真正發生是什麼?

每一個判斷(豺狼)都是悲劇性表達
未滿足的美麗需要



4隻耳朵/ 同理心

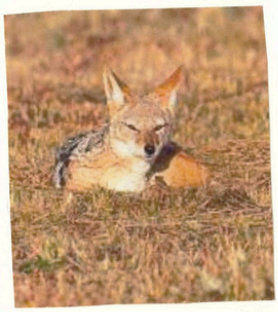
The 4 Ears (Empathy)

Take back the power 我有權選擇....

與其告訴人們停止判斷，我有什麼權力?

我有權選擇戴哪一隻耳朵。

Jackal豺狼 Ears 耳朵



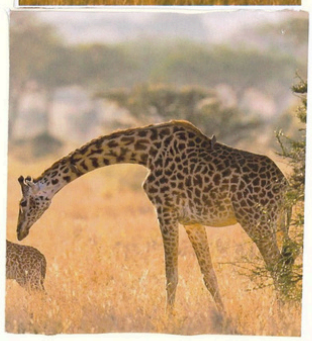


咬自己 In 向自己 自責、內疚 羞愧

咬人 Out 向人 埋怨、憤怒 判斷

Giraffe 長頸鹿 Ears 耳朵



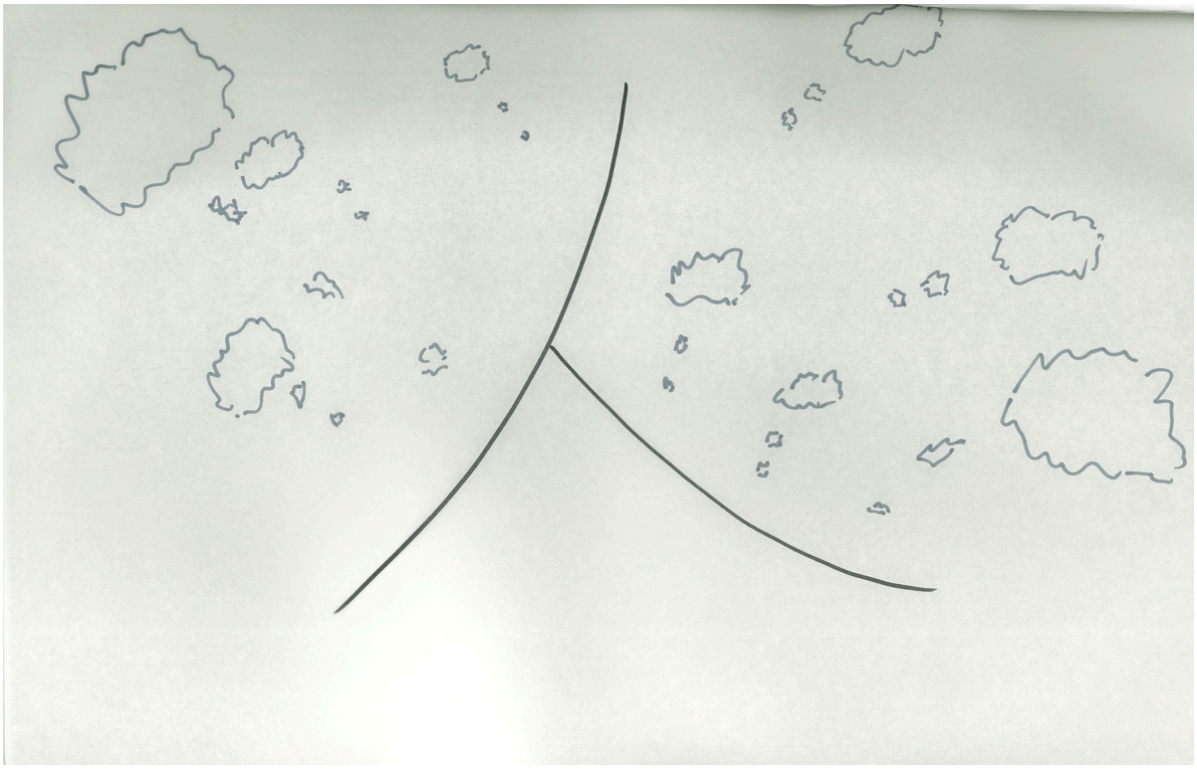


呵自己 In 向自己 自我同理 連結感受需要

呵人 Out 向人 同理他人 猜估對方感受需要

NVC 4 Steps

1. Observation vsThinking 分辨想法與事實



我們會每分秒都由無窮無盡的想法！我們每天對發生每一件事都有自己的想法...

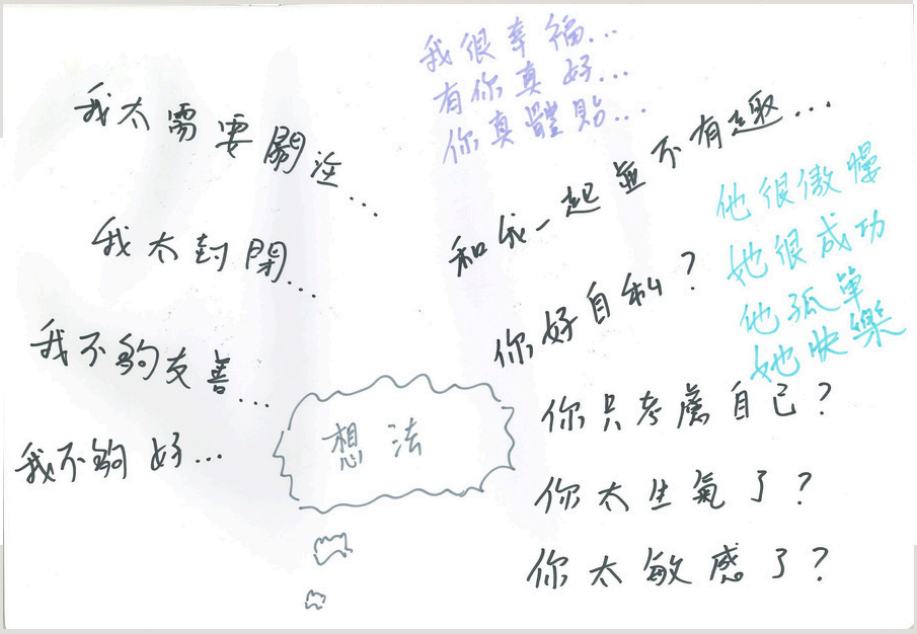


非暴力溝通讓我們連結自己內心真實的一面...

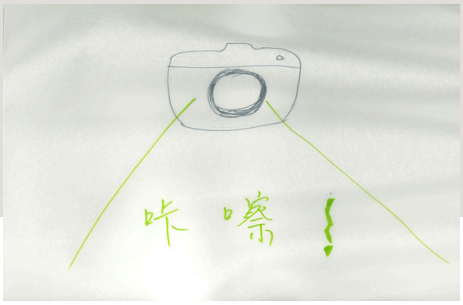
明白我們從社會價值、觀念、信念成長中我們的經歷而產生想法...

這些想法並非真實...

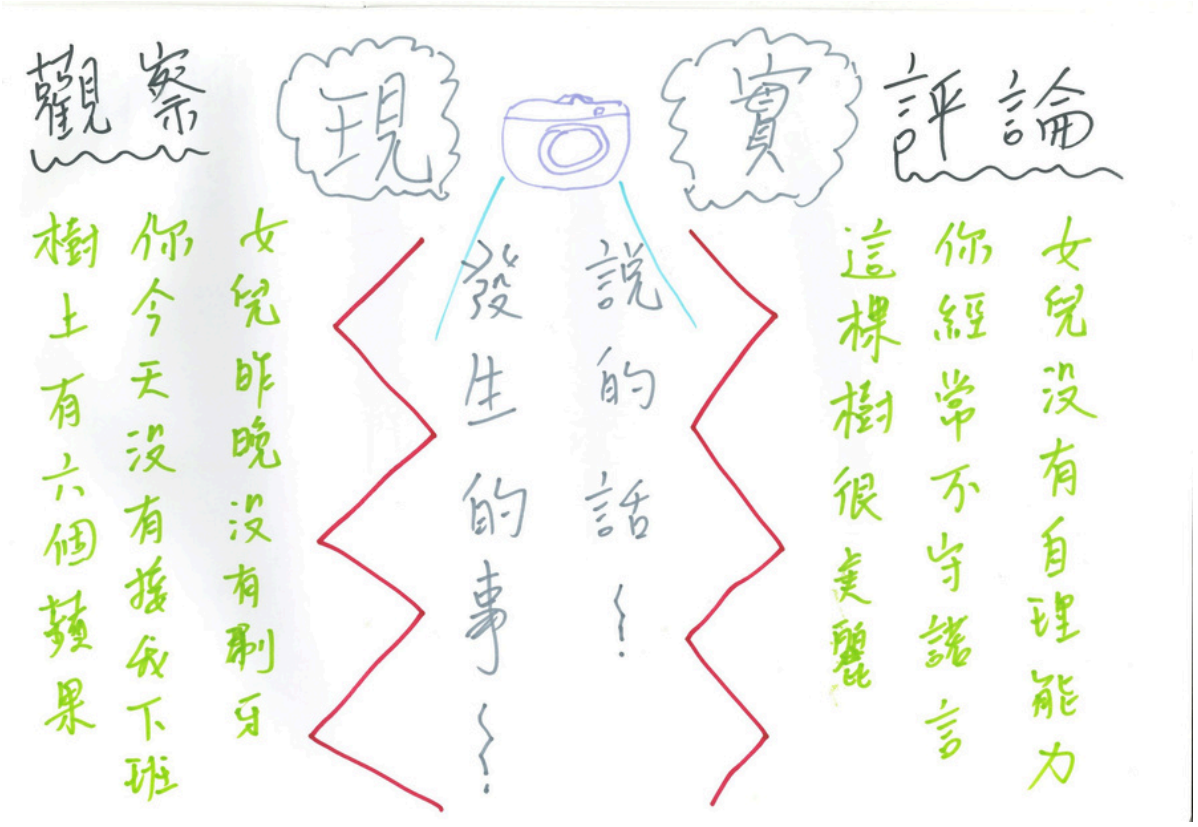
成長過程令我們產生很多想法...



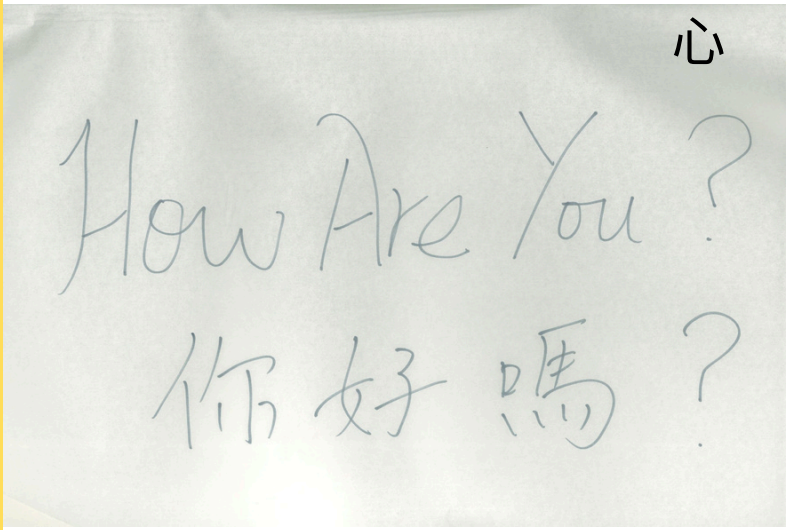
這些想法並非真實...



透過攝影機概念讓我們慢慢地懂得觀察完整真實...



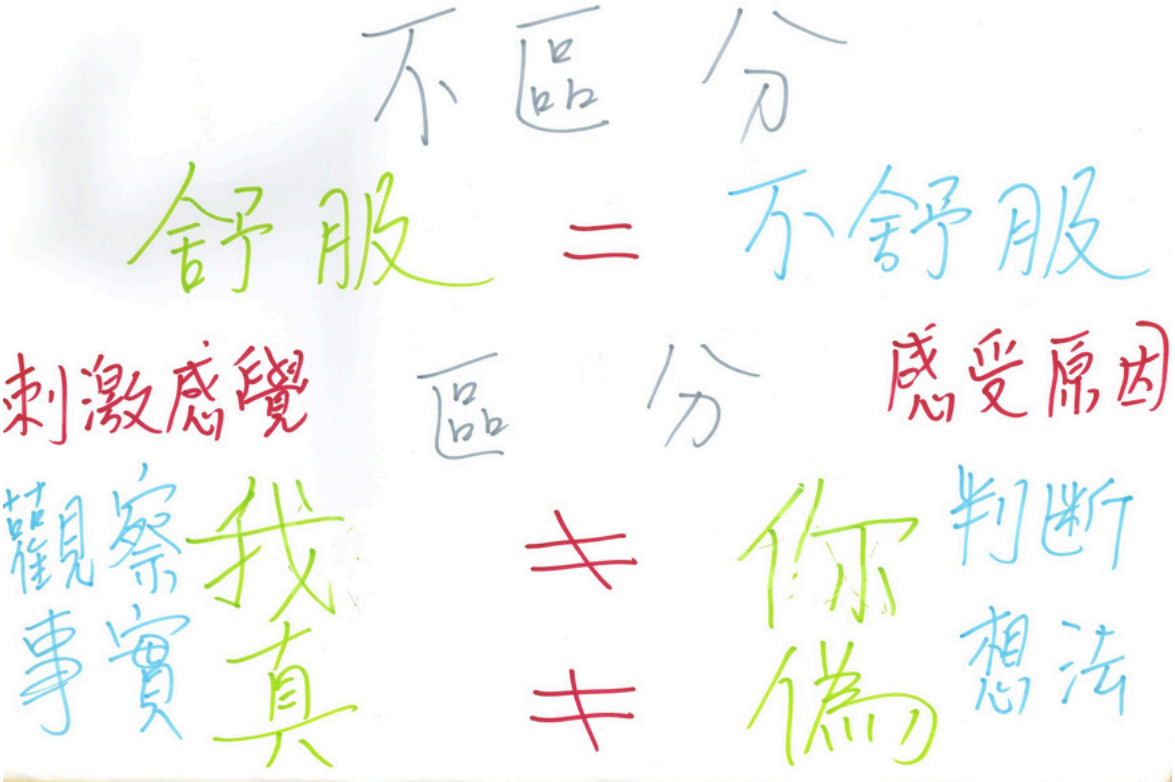
2. Feeling vs Thinking
區分想法(腦)與感受(心)





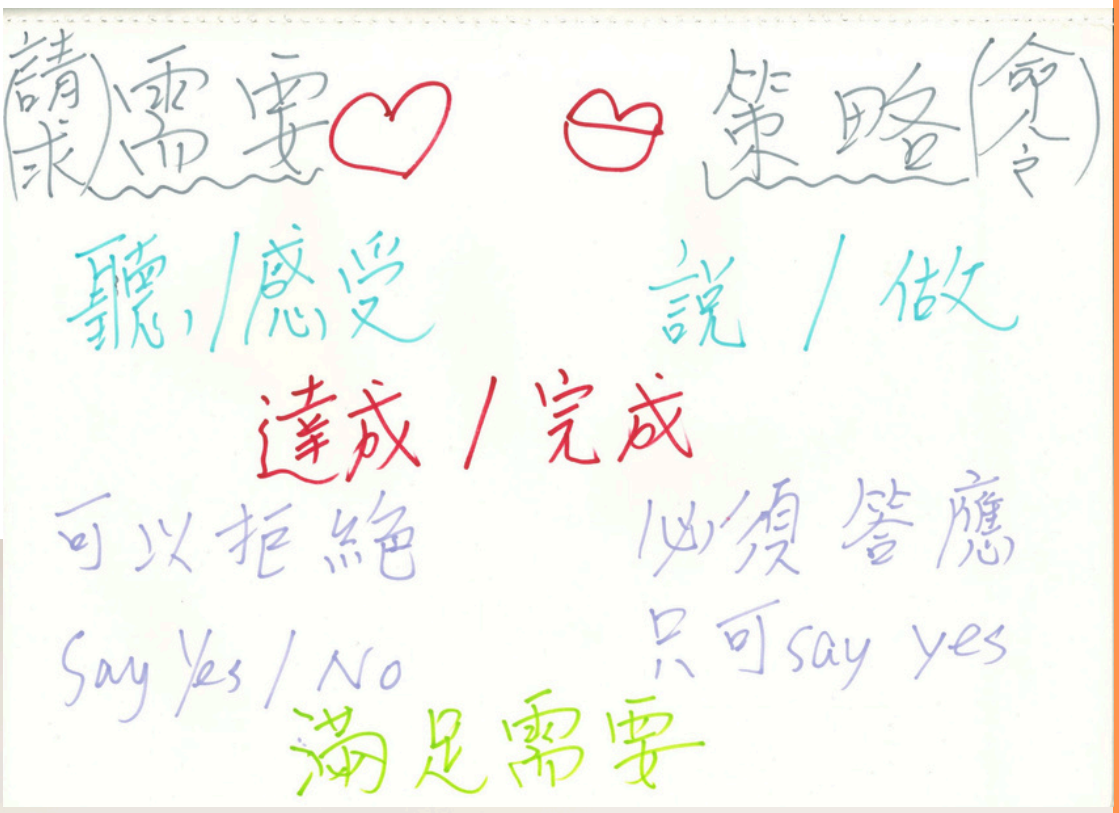
現今社會見面時問候嘅語句
大家都傾向回答
「好。/唔好。/ OK。」

究竟真實內心的感受是什麼呢?
自我連結　覺察身體感覺



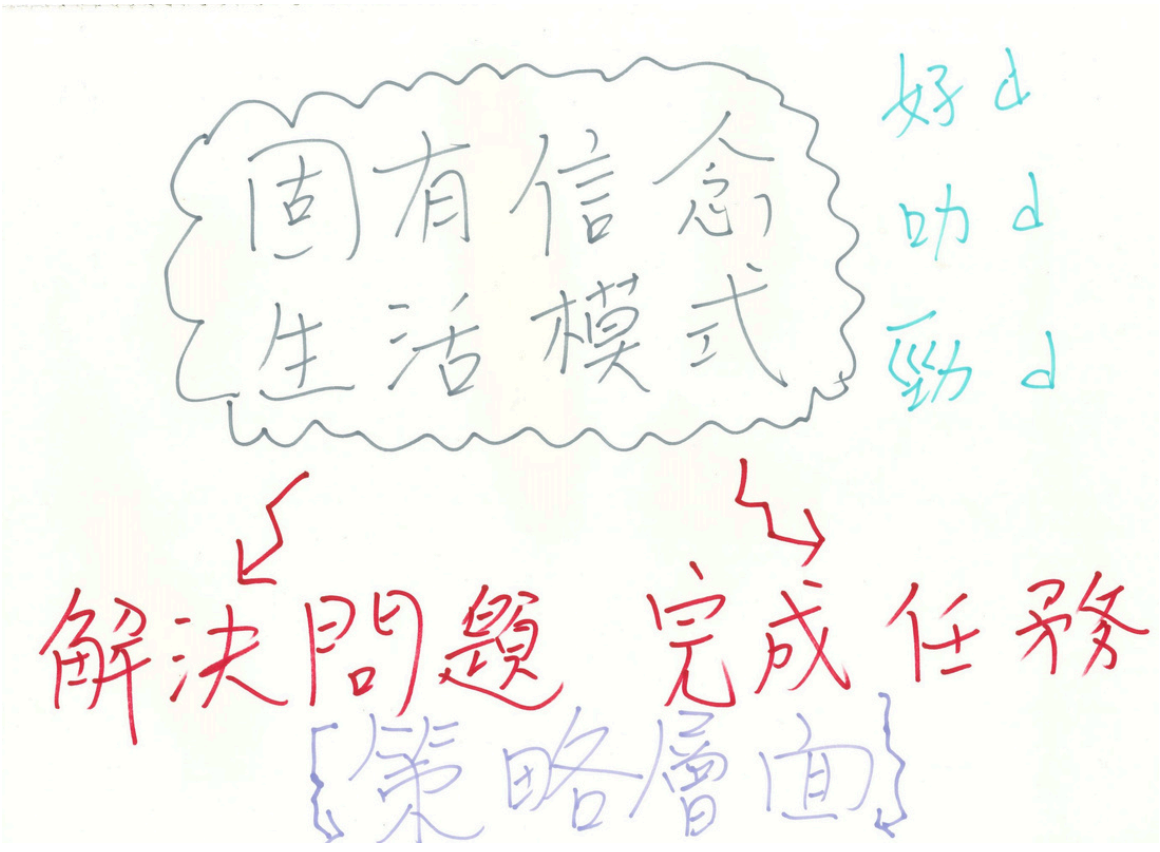
3. Need vs Strategy
需要 策略 大不同

非暴力溝通
讓我們
自我連結、
給予空間、
用心感受、
聆聽內在需要,



找出

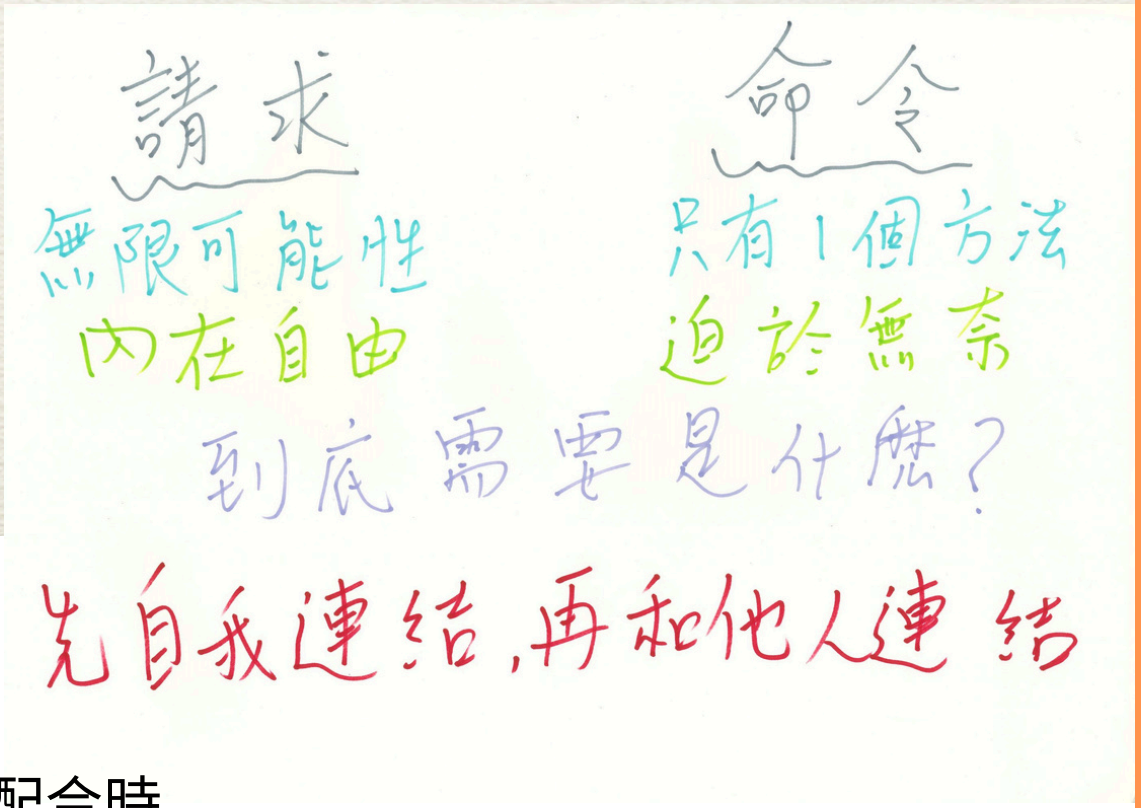
滿足需要的一百萬可能



4. Request vs Order
善意地提出請求

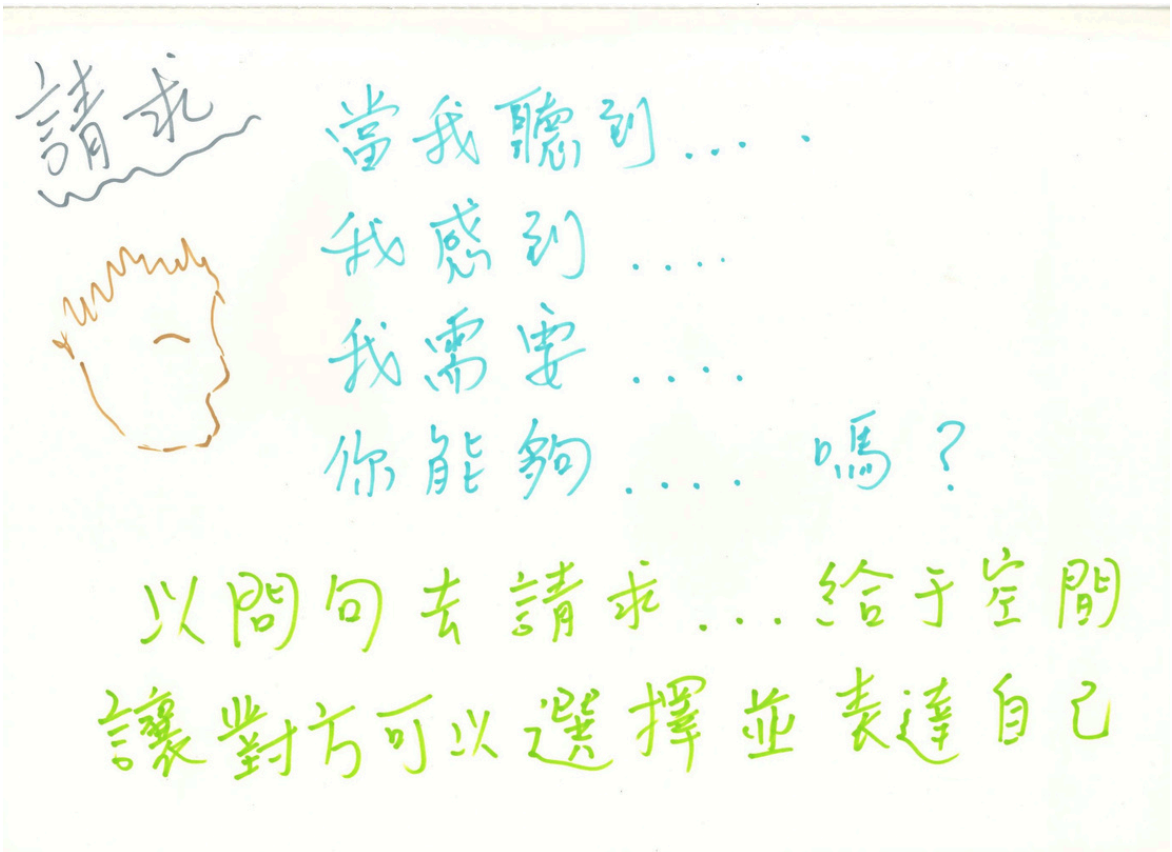
非暴力溝通
強調:

每個人的需要
都是同等重要
的

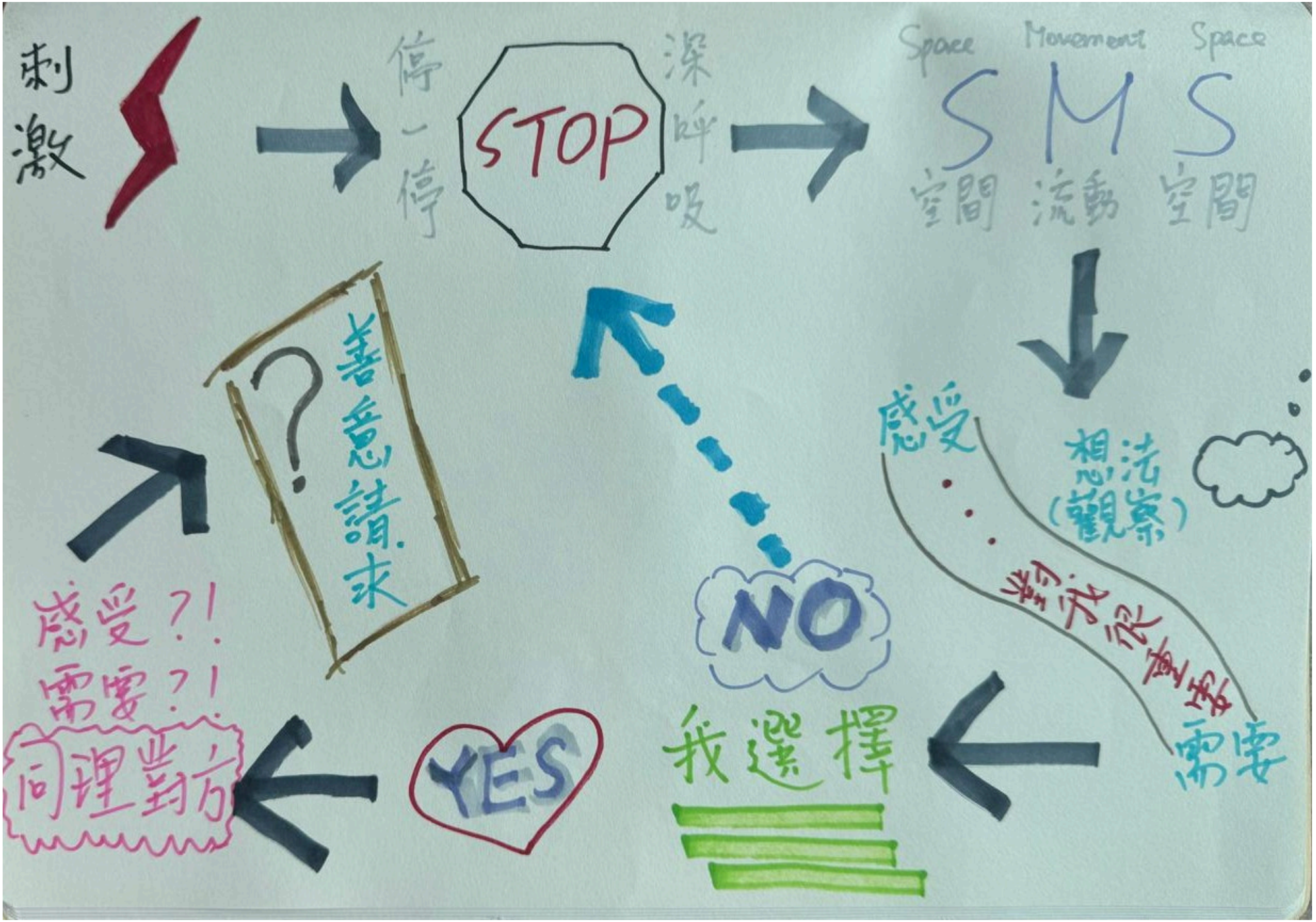


當需要別人配合時,
尊重他人需要

尋找共諧之法



Self Connection Process 自我連結流程圖



所有感覺都是非常重要的, 是尋找內在需要之路

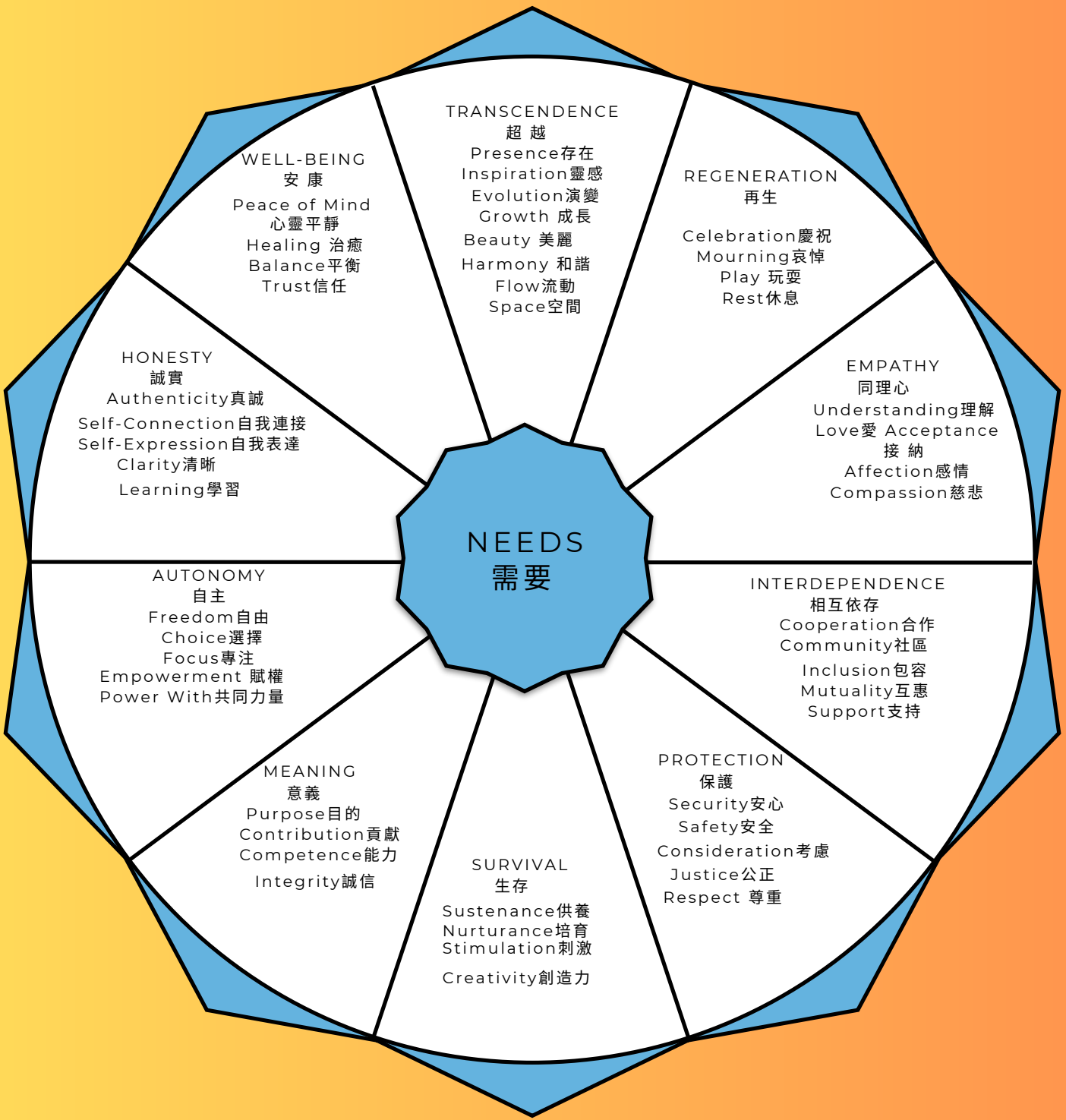
一些源自需要/價值觀的情感

Some Feelings Arising From Needs/Values

當需要未滿足時 When Unsatisified		當需要滿足時 When Satisified
飢餓 Hungry 口渴 Thirsty 寒冷 Cold 疲倦 Tired 嫉妒 Envy 恐懼 Fearful	生存 SURVIVAL	飽足Sated 解渴Quenched 溫暖Warm 休息Rested 滿足Content 寧靜Serene
恐懼 Scared 害怕 Afraid 緊張 Nervous 憤怒 Angry	保護 PROTECTION	警覺Alert 安全Secure 放鬆Relaxed 平靜Peaceful
無力 Listless 羞愧 Shame 內疚 Guilty 無聊 Bored 冷漠 Apathetic	意義 MEANING	投入Engaged 自豪Proud 樂觀Optimistic 感興趣Interested 敬畏Awe
受限Constricted 孤獨Lonely 輕蔑 Contempt	相互依存 INTERDEPENDENCE	開放Open 歸屬感Belonging 愛Love
絕望Hopeless 無助Helpless 氣餒Frustration 憤怒 Anger	自主 AUTONOMY	希望Hopeful 自信Confident 輕鬆Ease 開放Open
分離Separate 斷聯Disconnection 孤獨Lonely 焦慮Agitation	同理心 EMPATHY	團結 Unity 連接 Connection 安慰 Relief 心靈的平靜Peace of Mind
害羞Shy 憂慮 Apprehensive	誠實 HONESTY	信心 Confident 確信 Assured
生病 Sick 疼痛 Pain	安康 WELL-BEING	健康 Healthy
失望Disappointment 悲傷Sad 無精打采Listless	再生 REGENERATION	感激 Gratitude 充滿活力 Energized 快樂 Happy
悲傷Grief 抑鬱Depression 冷漠 Apathy	超越 TRANSCENDENCE	哀悼Mourning 喜悅Joy 靈感Inspiration

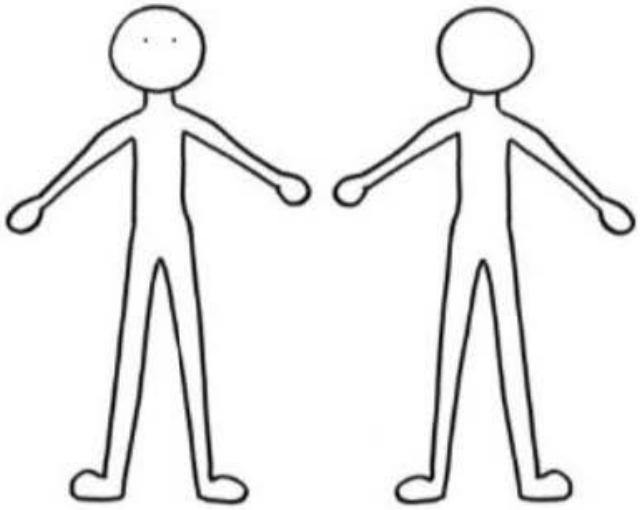
From Jim and Jori Manske, CNVC Certified Trainers
www.pathwaystoliberation.com

每一個行動都是為了滿足人類的基本需要



From Jim and Jori Manske, CNVC Certified Trainers
www.pathwaystoliberation.com

自我同理三部曲練習

想像一件唔舒服的事件	
（自我同理前）寫下 1. 判斷 2. 感受 3. 未能滿足的需要	
圈出唔舒服位置 停一停 深呼吸 S 給予空間 M 身體流動變化 S 給予空間 自我同理三部曲 1. 覺察身體感覺 2. 圈出唔舒服位置 3. 給予空間自我關愛	
（自我同理後）寫下 1. 判斷 2. 感受 3. 需要 我選擇 Yes -同理對方 No - 繼續自我同理 If Yes, 寫下對方 1. 感受 2. 需要 3. 善意請求語句 **給予自己和對方空間** **可以「視不」/拒絕**	

自我連結週記

	月 日( )	月 日( )	月 日( )	月 日( )	月 日( )	月 日( )	月 日( )
描述一件令你唔舒服事件							
判斷: 內心即時對人事物產生的觀感/想法							
感受: 寫下事件引起的三個感受							
需要: 寫下一至三個不被滿足的需要							

By irisonvc 和我在此

irisonvc

和我在此



By Iris On　安佩君

國際非暴力溝通中心（CNVC)
非暴力溝通認證培訓師候選人