



臨在練習 · 真誠對話

練習當下聆聽與表達 —— 先連結，後回應
和我在此 @irisonvc · www.nvc.hk

對話有沒有連結，不在於說得漂亮，而在於你有沒有真的回到「當下」。這份練習陪你在當下聆聽對方，也在當下讓自己能真誠表達，讓對話一來一回地流動。（建議先完成《臨在練習 · 向內連結》。）

第一步 · 當下聆聽

當對方在說：

我先專心聽對方說完，不急著想怎麼回應。

在心裡猜：對方現在的感受是甚麼？

對方需要的是甚麼？

當我留意到腦海不停有很多批判及想法時，表示我此刻離開了當下。請給自己空間，停一停、深呼吸，或提出先暫停對話。

我猜你的感受：

我猜你的需要：

我可以這樣回應你：

（例：「你是不是覺得__，因為你很重視__？」）

第二步 · 當下表達

輪到我說時：

真誠地表達，只說事實，不指責對方。

說的時候，我仍然留意著對方，
沒有離開連結。

提出請求前，先問自己：
我準備好聽到「不」了嗎？
還沒有的話，也許不是時候。

我看到／聽到（只說事實）：

我感到：

因為我需要／重視：

我想請求（可選）：

第三步 · 聽對方回應

我說完後，可以問對方：

「你聽完我說之後——

可以重複剛剛聽到什麼嗎？」

或「你現在覺得怎樣？」

對方回應後，回到第一步，繼續在當下聆聽。

我再猜你的感受：

我再猜你的需要：

臨在不是一種技巧，是一種心法，鍛鍊慈悲與同理。

非暴力溝通是溝通與自我連結的練習，並不取代專業心理治療。