



臨在練習 · 同理聆聽

兩個人一起，練習在當下同理聆聽 —— Person A / Person B
和我在此 @irisonvc · www.nvc.hk

這是一份兩個人一起做的練習。一人先分享，另一人只練習在當下聆聽、不給建議，然後交換角色。目的是體驗「被真正聽到」的感覺。

讓分享的人充分表達，直到說完為止。

也可以在開始前約定時間（例如各 15 分鐘），保持彈性，多做幾輪，給予彼此充分表達的空間。

第一輪 · A 分享，B 聆聽 Person A： 分享一件最近讓你被觸動的事。 Person B： 保持臨在，專心聽 A 說。 在心裡猜 A 的感受和需要。	B 猜 A 的感受： B 猜 A 的需要： (例：「你是不是覺得 __，因為你很重視 __？」)
第二輪 · 交換角色 Person B： 分享一件最近讓你被觸動的事。 Person A： 保持臨在，專心聽 B 說。 在心裡猜 B 的感受和需要。	A 猜 B 的感受： A 猜 B 的需要： (例：「你是不是覺得 __，因為你很重視 __？」)
完成後 · 一起分享 當你感到被真正聽到， 那是甚麼感覺？	

被聽到，本身就有連結的力量。你們不需要解決甚麼，只需要在當下，真的在一起。

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。