



臨在練習 · 向內連結

在被觸動的那一刻，先回到自己

和我在此 @irisonvc · www.nvc.hk

當有人說了或做了一件令你被觸動的事，我們很容易立刻反應。這份練習陪你在那一刻停一停，先向內連結自己的身體與內心，再決定如何回應。核心是一句話：向內連結，不等於向外反應。

這份練習可以自己，亦可以找一位夥伴一起做，方法如下：

A 先做這份練習，B 在旁陪伴、聆聽，不給建議，只是與你同在；完成後交換角色。

敘述事件 想一件最近令你被觸動的事， 簡要敘述出來。	
先做豺狼 把心裡的批判、不滿、想法， 誠實地表達出來。 豺狼不是敵人，它在提醒你：這裡有一個未被滿足的需要。 先歡迎它，才有空間回到連結。	我心裡的豺狼（批判／不滿）：
向內連結 · 與身體同在 當下再想起這件事時，先停一停、深呼吸。 把注意力帶回身體，哪裡有感覺？ 給予空間，讓身體的感覺慢慢流動變化， 再給予空間。 （緊、悶、熱、繃……不是為了平靜下來，而是願意如實與身體同在。） 可參考 SMS 呼吸，詳見 nvc.hk/emotional-first-aid	身體哪裡有感覺： 我此刻的感受： 這感受背後，我在乎／需要的是：
卡住時 · 回到當下 如果情緒很強、這刻未能平靜下來， 請繼續停一停、給自己空間。 你可以選擇說不，或提出暫停。 緊記先照顧好自己、自我同理， 才能和對方連結。 建議做《自我同理三部曲練習》，陪自己慢慢回到當下。	我現在需要的是： 我可以為自己做的的一件小事：

先回到自己，是一切連結的起點。你不需要做得完美，你只需要給予空間，允許自己回到當下。

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。