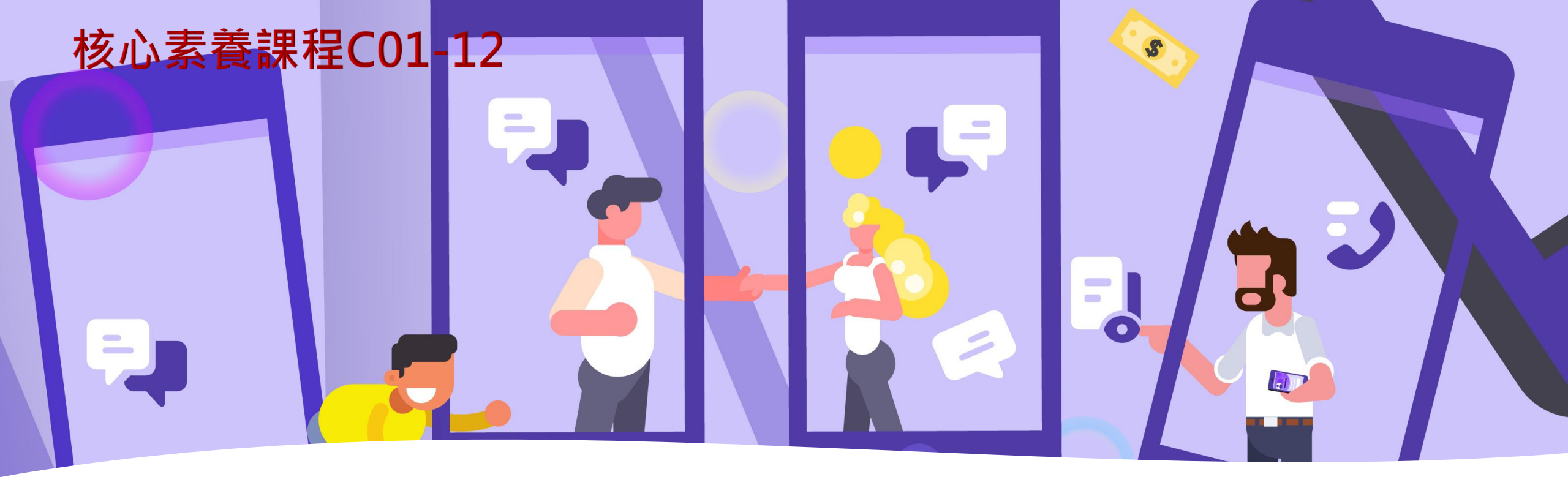




非暴力溝通

- 高明智(惟智)
- 2021年3月16日
- 奈普敦團隊製作

Nonviolent Communication

A Language of Life

非暴力沟通

當我們褪去隱蔽的精神暴力，愛將自然流露。

馬歇爾.盧森堡

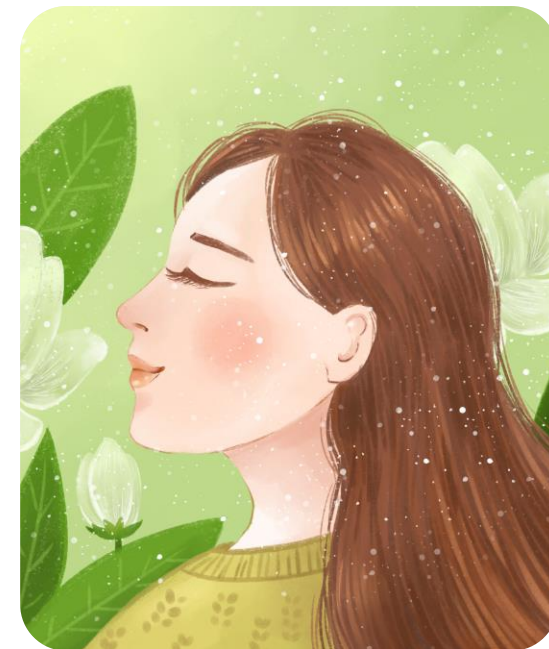
本集學習目標

- 運用非暴力溝通聆聽彼此心靈深處的需要，以全新的眼光看待人際關係。
- 非暴力溝通是說愛語的基礎訓練，也是照顧好自己身口意業的基本修練。
- 療愈內心深處的隱秘傷痛，超越個人心智和情感的局限，突破負面的情緒。

前言

語音解說

- 也許我們並不認為自己的談話方式是暴力的，但我們的**語言**確實常常**引發**自己和他人的**痛苦**。
- 我發現你這人真差勁
- 是我沒勁，還是你有毛病啊
- 挺好的興致，全讓你給破壞了
- 認識幾十年了，你從來就沒有給我買過花
- 你肯定是心中有鬼

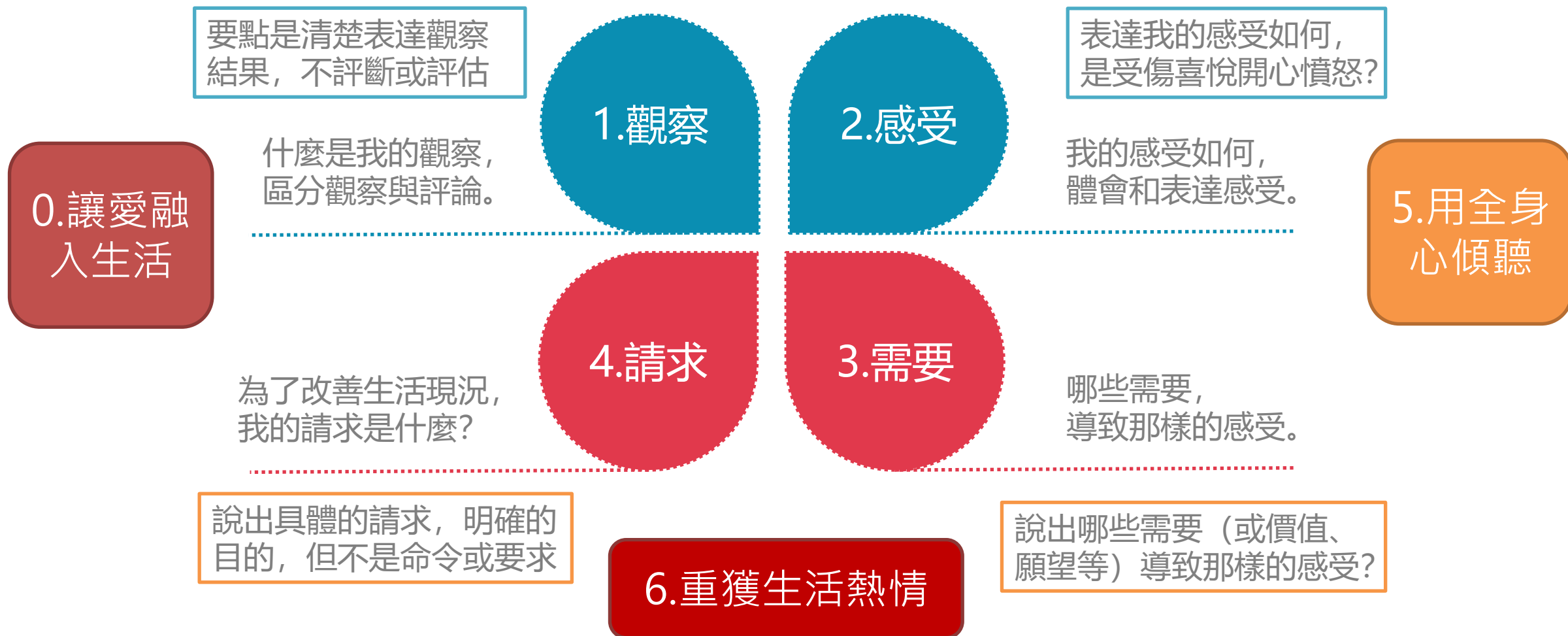


暴力溝通定義

人們在溝通中忽視彼此的感受與需求，簡單的把衝突歸咎於對方，讓人感受到攻擊、敵意、誤會，引發自己和他人的痛苦。



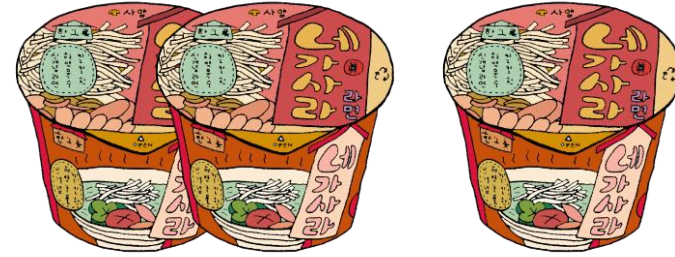
七大單元



單元零：讓愛融入生活



案例：過期的泡麵



影音解說

最近在環保站發生的事，因一位會眾送了數包的素泡麵到環保站，會眾說要與大家結緣的。

Annie當場未檢視該泡麵的到期日期，歡喜的接受後，收回廚房請師姊收起來。師姊看了日期說已過期一年了，當下很錯愕，唸著怎會這樣。

立刻將泡麵拆開取出，丟到果園裡當堆肥，心裡也告訴自己下次要先注意時間日期。

第二天一早，另一位Betty師姊聽到狀況，見到Annie即質詢說：「**過期的泡麵若讓志工吃下肚，外面的人若知道，會說我們都給志工吃過期的食物。**」

當下Annie並沒有接受Betty師姊所拋出來的問題。

即刻回以「**聽你在說，誰吃到泡麵了，都是妳自己在編的。**」

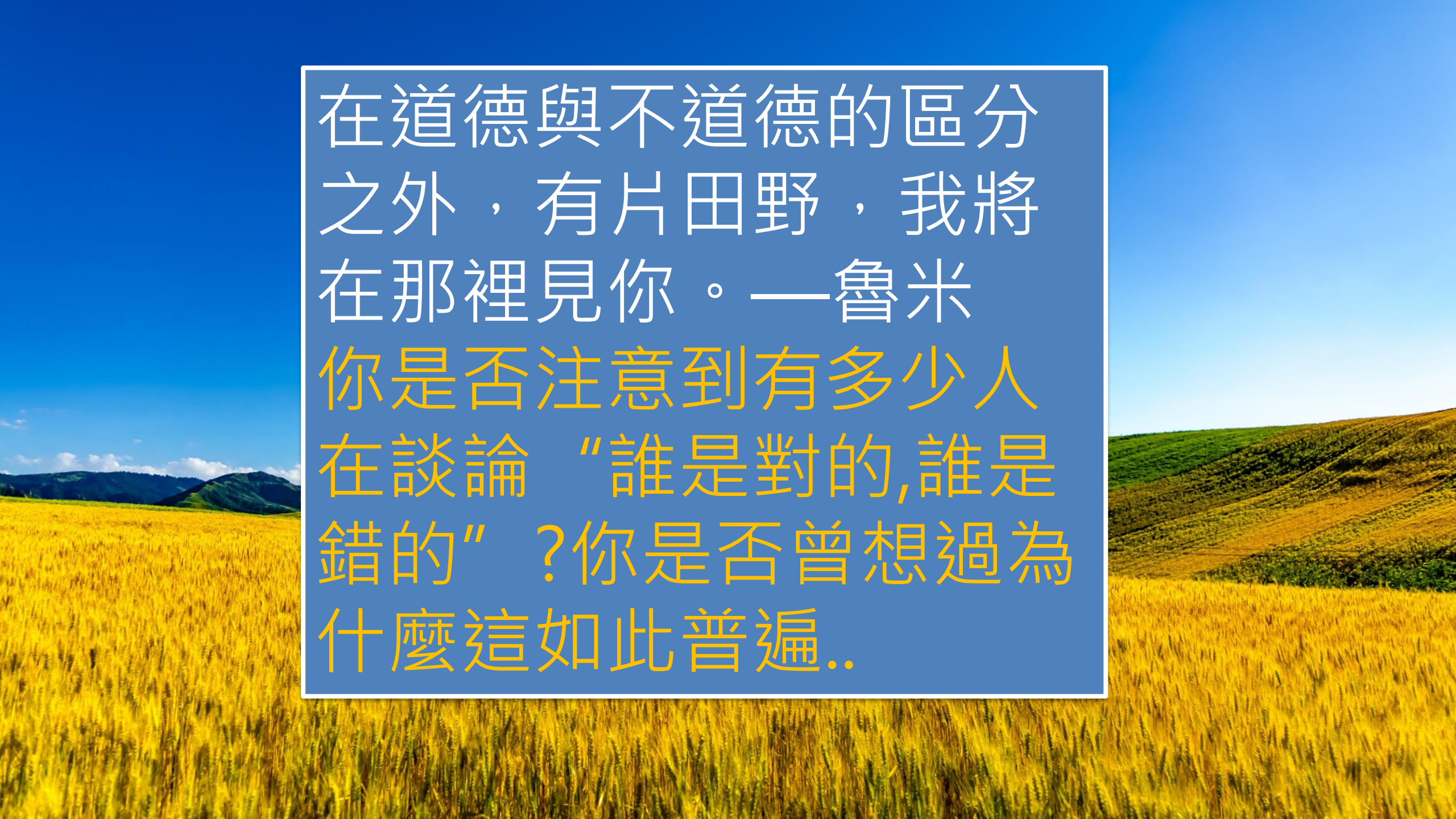
口氣中帶著火藥，強而有力的回一槍(自己覺得)。

Betty師姊又繼續質疑的說「**本來就不該收，應即刻退回該會眾。**」此時的Annie又即刻回以

「**會眾送東西來結緣，即使知道物品本身有問題，也不該拒絕人家的好意，除了道感恩，還能邀他來做志工，不要斷了人家的善緣。**」請Betty師姊不要再隨便說了。

在道德與不道德的區分
之外，有片田野，我將
在那裡見你。——魯米





在道德與不道德的區分
之外，有片田野，我將
在那裡見你。——魯米
你是否注意到有多少人在
談論“誰是對的,誰是
錯的”?你是否曾想過為
什麼這如此普遍..

三軌弘經

大慈悲為室
柔和忍辱衣
諸法空為座

《法華經法師品》



三軌弘經

大慈悲為室
柔和忍辱衣
諸法空為座

《法華經法師品》

非暴力溝通

讓愛融入生活
不說暴力的話
先不爭辯誰對



【主觀評判】

- 如果一個人的行為不符合我們的價值觀，那他就被看成不道德的或邪惡的。

【執著己見】

- 比較也是評判的一種方式，總是想著在某一場討論中「勝出」。

【規避責任】

- 說我沒辦法，我只是“不得不”這樣做，是淡化自我責任的最常見表達。

【強人所難】

- 常常把請求變成命令，強迫別人按照我們的期待來生活。



暴力溝通(舉例)

語音解說

- 我發現你這人真差勁 (評論)
- 是我沒勁，還是你有毛病啊 (評論)
- 挺好的興致，全讓你給破壞了 (規避責任/責備)
- 認識幾十年了，你從來就沒有給我買過花。(如果言過其實，別人可能產生逆反心理/非理性)
- 你肯定是心中有鬼 (把推測當作唯一事實)
- 這事明擺著有問題 (評論)
- 你肯定是在外面做了對不起我的事(主觀判斷)
- 一點情趣都沒有 (評論)
- 這個主管真夠自私 (評論)
- 我覺得你這個人就是有病 (評論)



如何做到非暴力溝通的四大技巧

影音解說

要點是清楚表達觀察
結果，不評斷或評估

1.觀察

什麼是我的觀察，
區分觀察與評論。

表達我的感受如何，
是受傷喜悅開心憤怒？

2.感受

我的感受如何，
體會和表達感受。

4.請求

為了改善生活現況，
我的請求是什麼？

說出具體的請求，明確的
目的，但不是命令或要求

3.需要

哪些需要，
導致那樣的感受。

說出哪些需要（或價值、
願望等）導致那樣的感受？

Nonviolent Communication

1. OBSERVATION

(WITHOUT EVALUATION)



2. FEELING

(EXPRESS HOW YOU ARE FEELING)



3. NEEDS

(ACKNOWLEDGMENT OF THE ROOTS OF OUR FEELINGS)

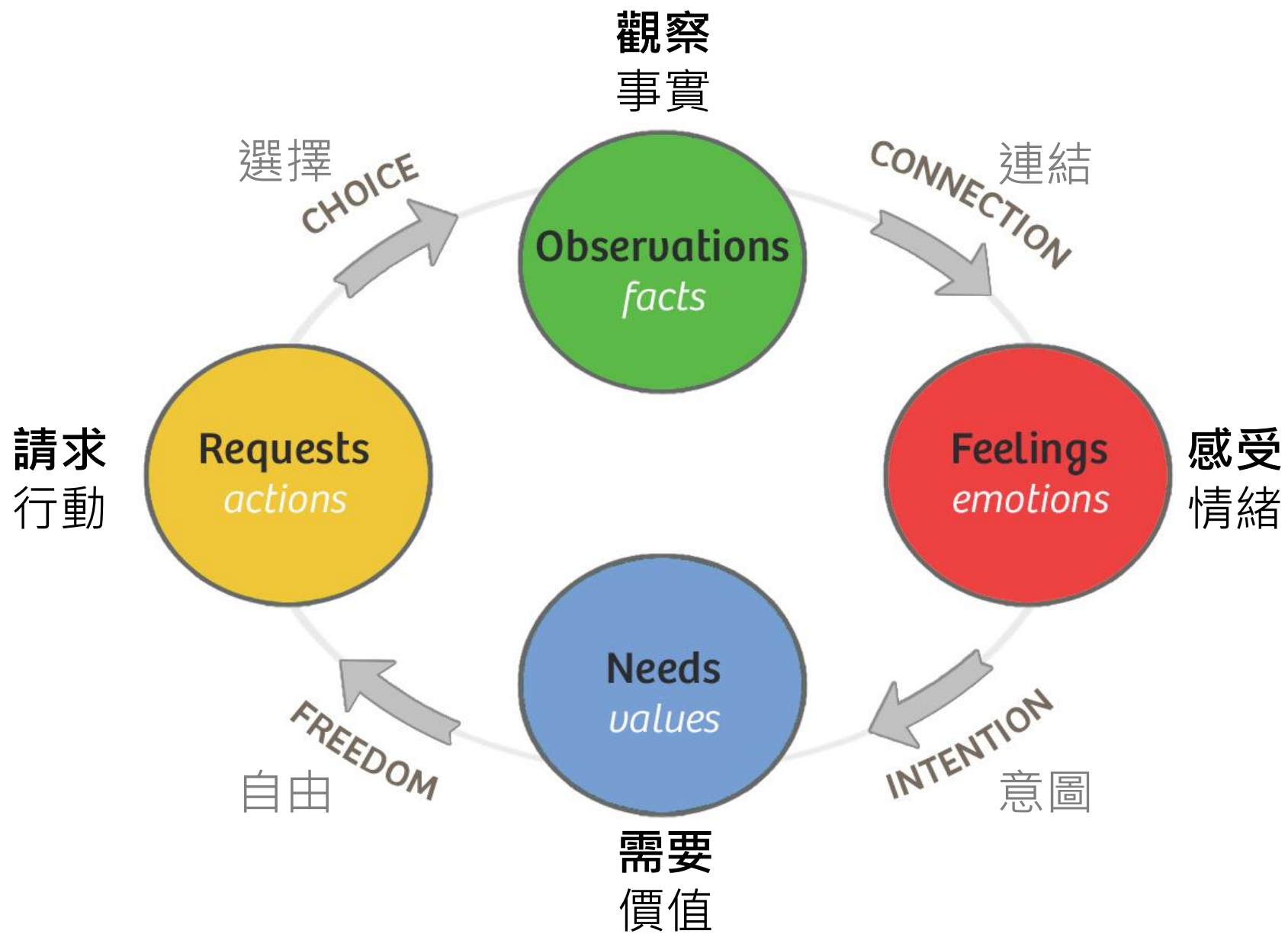


4. REQUEST



觀察不是評論!
感覺不是看法!
需要不是策略!
請求不是命令!





1

區分觀察與評論



我從未見過愚蠢的孩子；

我見過有個孩子有時做的事，我不理解

或不按我的吩咐做事

但他不是愚蠢的孩子

請在你說他愚蠢之前

想一想，他是個愚蠢的孩子，還是

他懂的事情與你不一樣？



非暴力溝通不要求完全客觀而不作任何評論，只強調區分兩者的的重要性。
將觀察和評論混為一談，人們將傾向於聽到批評，甚至會產生逆反心理。



1

區分觀察與評論

不帶評論的觀察
是人類智力的最
高形式。
—印度哲學家
克裡希那穆提

我從未見過懶惰的人；
我見過
有個人有時在下午睡覺，
在雨天不出門，但他不是個懶惰的人。
請在說我胡言亂語之前，
想一想，他是個懶惰的人，還是
他的行為被我們稱為“懶惰”？

我們說有的人懶惰
另一些人說他們與世無爭，

因此，我得出結論，
如果不把事實
和意見混為一談，
我們將不再困惑。
因為你可能無所謂，我也想說：
這只是我的意見。

語音解說

單元一：觀察事實不評論

語音解說

1

區分觀察與評論

練習 (使用客觀的描述)

觀察與感受混為一談

區分觀察與感受

你太大方了

當我看到你把吃午飯的錢都給了別人，
我認為你太大方了

她無法完成工作

如果你飲食不均衡，你的健康就會
出問題

米奇花錢大手大腳

歐文是個差勁的前鋒

索菲長得很醜

單元一：觀察事實不評論

1

區分觀察與評論

練習 (使用客觀的描述)

觀察與感受混為一談

區分觀察與感受

你太大方了

當我看到你把吃午飯的錢都給了別人，
我認為你太大方了

她無法完成工作

我不認為她能完成工作。或她說：
“我無法完成工作。”

如果你飲食不均衡，你的健康就會
出問題

如果你飲食不均衡，我擔心你的健康
就會出問題

米奇花錢大手大腳

米奇上周買書花了一千元。

歐文是個差勁的前鋒

在過去5場比賽中，歐文沒有進一個球。

索菲長得很醜

索菲對我沒有什麼吸引力。

2

體會和表達感受

被壓抑的心靈

人們認為**感受**是無關緊要的，重要的是權威的“**正確思想**”，表達內心的感受不被鼓勵

區分感受和想法

“我**覺得**我吉他彈得不好”
“作為吉他手，我有些**失落**(鬱悶、苦惱)”

建立表達詞彙表

清楚地表達感受需要豐富的詞彙。
例如“我很好”可以是“我很高興、輕鬆、欣慰等”

單元二：感受感覺表情緒

2

體會和表達感受

絕望 生氣 憂傷 筋疲力盡 惱怒 害怕 厭煩 灰心 心神不寧 擔心 悲傷

表達需求沒有得到滿足的感受

喜悅 精力充沛 興奮 自在 平靜 樂觀 感動 滿足 踏實 心曠神怡 無憂無慮

表達需求得到滿足的感受

建立表達感受的詞彙表

- 需求未滿足時：

- 害怕 擔心 焦慮 憂慮 著急 緊張 心神不寧 心煩意亂 憂傷 沮喪 灰心
- 氣餒 泄氣 絕望 傷感 淒涼 悲傷 惱怒 憤怒 煩惱 苦惱 生氣 厭煩 不滿
- 震驚 失望 困惑 茫然 寂寞 孤獨 鬱悶 難過 悲觀 沉重 麻木 筋疲力盡
- 疲憊 昏昏欲睡 無精打采 尷尬 慚愧 內疚 嫉妒 遺憾

- 需求被滿足時：

- 興奮 喜悅 欣喜 甜蜜 精力充沛 興高采烈 感激 感動 樂觀 自信
- 振作 振奮 開心 高興 快樂 愉快 幸福 陶醉 滿足 欣慰 心曠神怡
- 喜出望外 平靜 自在 舒適 放鬆 踏實 安全 溫暖 放心 無憂無慮



練習：表達感受

語音解說

- 看看以下的句子是否表達了感受。請標出那些是表達感受的句子。
- 1、我覺得你不愛我。
- 2、你要離開，我很難過。
- 3、當你說那句話時，我感到害怕。
- 4、如果你不和我打招呼，我會覺得你不在乎我。
- 5、你能來，我很高興。
- 6、你真可惡。
- 7、我想打你。
- 8、我覺得我被人誤解了。
- 9、你幫我的忙，我很開心。
- 10、我是個沒用的人。



練習：表達感受

- 看看以下的句子是否表達了感受。請標出那些是表達感受的句子。
- 1、我覺得你不愛我。
- 2、你要離開，我很難過。
- 3、當你說那句話時，我感到害怕。
- 4、如果你不和我打招呼，我會覺得你不在乎我。
- 5、你能來，我很高興。
- 6、你真可惡。
- 7、我想打你。
- 8、我覺得我被人誤解了。
- 9、你幫我的忙，我很開心。
- 10、我是個沒用的人。



練習：表達感受

- 看看以下的句子是否表達了感受。請標出那些是表達感受的句子。
- 1、我覺得你不愛我。
- 2、你要離開，我很難過。
- 3、當你說那句話時，我感到害怕。
- 4、如果你不和我打招呼，我會覺得你不在乎我。
- 5、你能來，我很高興。
- 6、你真可惡。
- 7、我想打你。
- 8、我覺得我被人誤解了。
- 9、你幫我的忙，我很開心。
- 10、我是個沒用的人。

小秘訣

我覺得…… 想法

有情緒的形容詞 感受



3

直接說出需求(感受的根源)

——自身的**需要**和**期待**以及對他人言行的**看法**

- 對他人的批評、指責、評論以及分析反映了我們的需要和價值觀。如果我們通過批評來提出主張，人們的反應常常是**申辯或反擊**。反之，如果我們直接說出需要，其他人較有可能作出**積極回應**。
- 大部分人的個人成長經歷：1. “**情感奴隸**” ---認為我們有義務使他人快樂；2. “**面目可憎**” 期----拒絕考慮他人的感受和需要；3. “**生活的主人**” 對自己的意願、感受和行動負責，但無法為他人負責。
- 聽到不中聽的話時的四種選擇：1.責備自己，認為自己犯了錯；2.指責他人；3.體會**自己**的感受和需要；4.體會**他人**的感受和需要

直接說出需要

- 對他人的批評、指責、評論以及分析反映了我們的需要和價值觀。
- 如果我們通過批評來提出主張，人們的反應常常是申辯或反擊。
- 反之，如果我們直接說出需要，其他人較有可能作出積極回應。



個人成長經歷三個階段

- **1. 情感的奴隸**：我們認為自己有義務使別人快樂。別人不高興，我們就感覺不安。此階段，特別容易把親人看成負擔。
- **2. 面目可憎期**：此時，我們拒絕考慮他人的感受和需要；不願意犧牲自己迎合他人。(不願意給人家好臉色看)
- **3. 生活的主人**：我們樂於互助。我們幫助他人，是出於愛，而不是出於恐懼、內疚或慚愧。那是自由而快樂的行為。此時，我們意識到，雖然我們對自己的意願、感受和行動負有完全的責任，但無法為他人負責。我們還發現，人與人相互依存，損人無法真正利己。(成熟期)



不要做情感的奴隸，甘願做，歡喜受。

明因果，得解脫。

給人歡喜對人好，真誠待人比委曲求全
更為可貴。如果別人感到不安，我們可
以認真地傾聽，但無須責備自己。

互助、互愛、自由、快樂、責任、互賴、
平等、共好、無私、無欲、輕安、自在



聽到不中聽的話有四種選擇

- 1.責備自己，認為自己犯了錯
 - 2.指責對方
 - 3.體會自己的感受和需要
 - 4.體會他人的感受和需要
-
- 通過瞭解我們的需要，願望、期待以及想法，我們不再指責他人，而承認我們的感受源於自身。
 - 我們可以通過“我感到.....，因為我需要 / 看中.....”這種表達方式來認識感受與自身的關係。



練習：需要和感受的關係

語音解說

- 在以下例句中，發言者是否對自己的感受負責。
- 1. “你將公司機密文件放在了會議室。太令我失望了。”
- 2. “你這麼說，我很緊張。我需要尊重。”
- 3. “你來得這麼晚，讓我很鬱悶。”
- 4. “你無法來吃飯，我很難過。我本來想和你好好聊一聊。”
- 5. “我很傷心。因為你沒有做你答應我的事情。”
- 6. “我很沮喪。我希望我的工作已經取得更大的進展。”
- 7. “朋友叫我外號讓我很難過。”
- 8. “你得獎了，我很高興。”
- 9. “你嗓門那麼大，嚇死人了。”



練習：需要和感受的關係

- 在以下例句中，發言者是否對自己的感受負責。
- 1. “你將公司機密文件放在了會議室。太令我失望了。”（因為我希望檔案能夠得到妥善保管）
- 2. “你這麼說，我很緊張。我需要尊重。”
- 3. “你來得這麼晚，讓我很鬱悶。”
- （因為我希望我們能坐到前排去）
- 4. “你無法來吃飯，我很難過。我本來想和你好好聊一聊。”
- 5. “我很傷心。因為你沒有做你答應我的事情。”（因為我希望我可以信任你）
- 6. “我很沮喪。我希望我的工作已經取得更大的進展。”
- 7. “朋友叫我外號讓我很難過。”（因為我想得到尊重）
- 8. “你得獎了，我很高興。”（因為我希望你能得到賞識）
- 9. “你嗓門那麼大，嚇死人了。”（我需要安靜的環境來學習）



單元四：請求行動非命令

語音解說

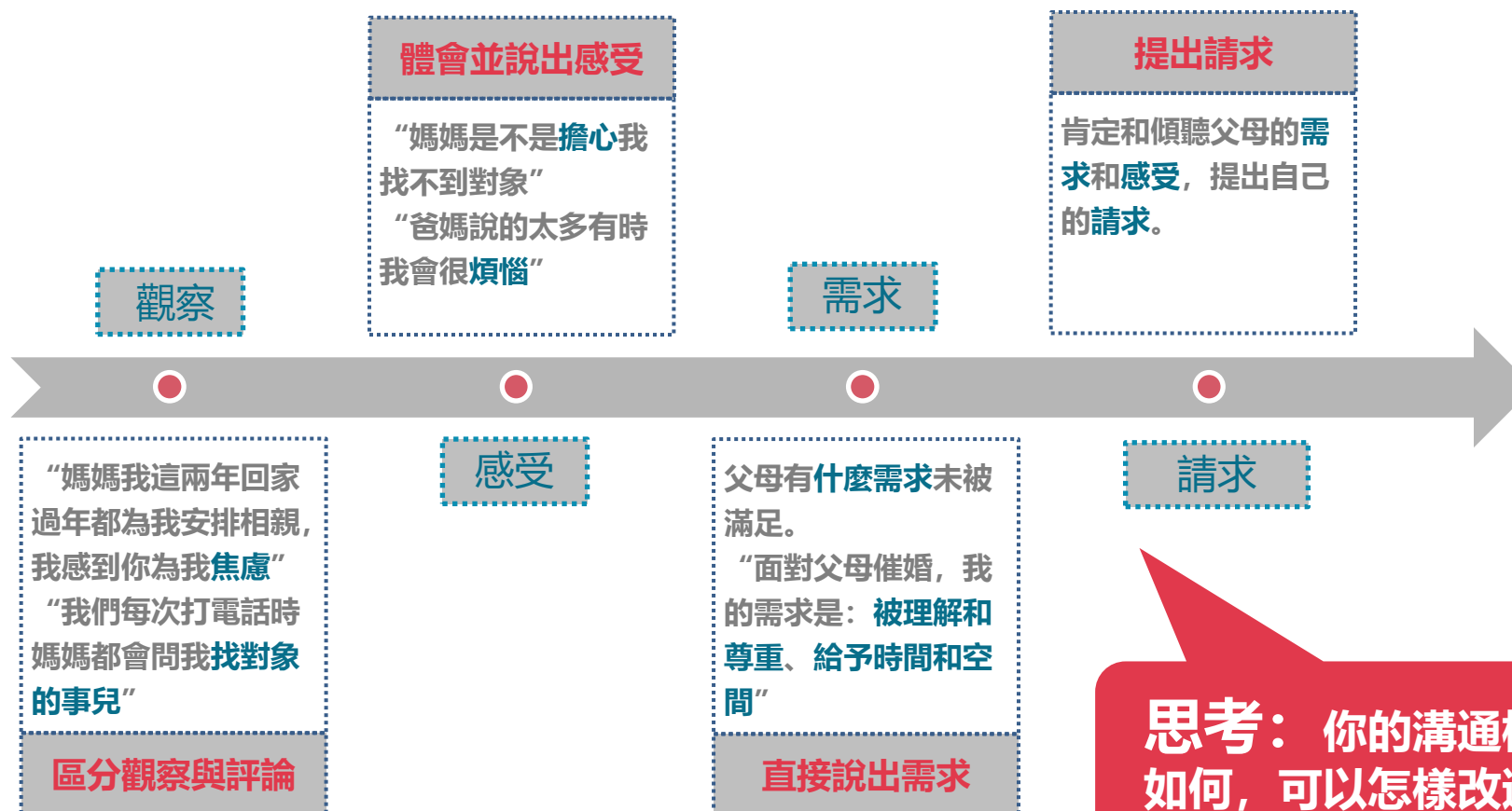
4

提出請求 (當對方拒絕時不會懲罰對方，會思考他的感受與需要)



單元四：請求行動非命令

應用實例：如何運用非暴力溝通應對父母催婚



思考：你的溝通模式如何，可以怎樣改進？

想要拍照的Emma

語音解說

- 去年底，Emma興致勃勃的和先生Tom去新北耶誕城，剛開始，氣氛、情緒都很好。後來可能有點累了，拍照時，先生Tom的表情很不開心，Emma為此而抱怨不斷，最後帶著不愉悅的情緒回家。
- Emma後來反思自己當下的情緒，原來是我想拍照的需求沒被滿足，也沒清楚說出自己的請求。更重要的是Emma沒觀察到自己累了，自己累了很容易有情緒。先生Tom也累了，沒體諒先生的感受，才會做出直接的情緒反應。
- 如果當時，Emma有覺察到，我們已經走了一大段路，身體已經有點疲倦了。先休息一下，再告訴先生，我想拍照的需求。或許，就能開心出門，再帶著滿滿的美好回憶回家。

這樣可以嗎？這樣好嗎？

- 在華人社會，儒家文化中是否有更多的困難？
- 在你家中可以做到嗎？
- 如果硬是去做，會有什麼不好的後果？
- 提出請求時，運用「這樣可以嗎？」「這樣好嗎？」會有意想不到的結果。



練習 提出請求

語音解說

- 1、請告訴我，在我做的事情中，你最滿意哪一件？
- 2、不要再喝酒了。
- 3、請讓我成為我自己。
- 4、關於昨天的會議，請不要隱瞞你的看法。
- 5、我希望你尊重我的個人隱私。



練習 提出請求

- 1、請告訴我，在我做的事情中，你最滿意哪一件？
- 2、不要再喝酒了。
- （你是否可以告訴我，喝酒可以滿足你什麼需要？是否有別的方式可以滿足那些需要？）
- 3、請讓我成為我自己。
- （我希望你告訴我，即使你不喜歡我做的一些事情，你仍然會和我在一起）
- 4、關於昨天的會議，請不要隱瞞你的看法。
- （請告訴我，你怎麼看我昨天在會議中的表現，給我一些建議好嗎？）
- 5、我希望你尊重我的個人隱私。
- （在進我辦公室之前，請先敲門好嗎？）



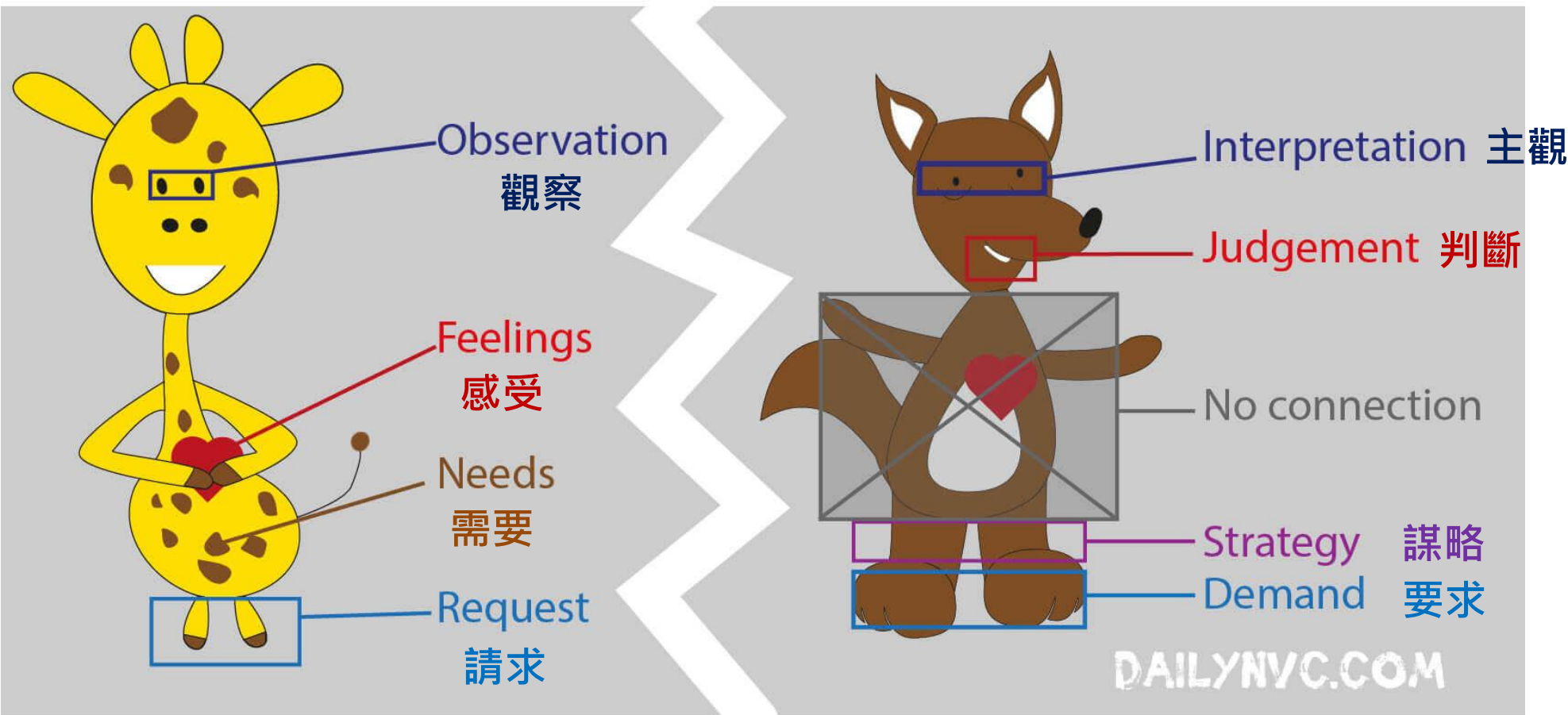
單元五：用全身心傾聽

語音解說

多數人認知的世界

NVC WORLD 非暴力溝通的世界

THE WORLD AS MOST OF US KNOW IT



單元五：用全身心傾聽

語音解說

認真傾聽並回饋

練習(請思考下列對話，是否符合認真傾聽並回饋？對的選圈，不對選叉)

我真受不了自己，現在變得
這麼胖！

慢跑或許會有幫助

我真是個糟糕的吉他手！

只要多多練習你一定會很棒的！

不論我說什麼，我的孩子都
不聽！

這個年紀的孩子都會這樣的！

你從不好好聽我說話！

我沒有啊~

單元五：用全身心傾聽

認真傾聽並回饋

練習(請思考下列對話，是否符合認真傾聽並回饋？對的選圈，不對選叉)

我真受不了自己，現在變得這麼胖！

慢跑或許會有幫助

×

你對自己好像有些不耐煩，你很重視健康，對嗎？

✓

我真是個糟糕的吉他手！

只要多多練習你一定會很棒的！

×

你好像最近有些沮喪，是嗎？

✓

不論我說什麼，我的孩子都不聽！

這個年紀的孩子都會這樣的！

×

聽起來，你很傷心，希望找到和孩子溝通的辦法，

✓

你從不好好聽我說話！

我沒有啊～

×

聽起來，你很失望，你需要體貼和理解是嗎？

✓

單元六：重獲生活熱情

語音解說



非暴力溝通意味著讓愛融入生活。讓尊重、理解、欣賞、感激、慈悲和友情，而非自私自利、貪婪、憎恨、偏見、懷疑和友善，來主導生活。

【心語】非暴力溝通讓愛融入生活，讓彼此感受到愛的關懷，樂享生命的美好。



單元六：重獲生活熱情

語音解說

如何愛自己

不愛自己的說法

愛自己的說法

改寫前面的句子

當我們表現
得不完美

“笨蛋！”

“這種蠢事你也做得出！”

“你總是把事情搞得一團糟”

“我真的應該戒煙了”

“我必須加強鍛煉”



我想要滿足
自己什麼需求？

當我們試圖
回避責任

“我不得不打掃房間”

“我必須做我討厭的工作因為我
是一個丈夫和父親”

“我不得不學習枯燥的課程因為
我要畢業”



我選擇做_____。
是因為我想_____。

單元六：重獲生活熱情

語音解說

如何愛自己

不愛自己的說法

愛自己的說法

改寫前面的句子

當我們表現
得不完美

“笨蛋！”
“這種蠢事你也做得出！”
“你總是把事情搞得一團糟”
“我真的應該戒煙了”
“我必須加強鍛煉”



我想要滿足
自己什麼需求？

雖然這次你沒把事
做好，但是你有想
要把事做好的心

我想要有健康的身體，
我需要開始戒菸行動

當我們試圖
回避責任

“我不得不打掃房間”
“我必須做我討厭的工作因為我
是一個丈夫和父親”
“我不得不學習枯燥的課程因為
我要畢業”



我選擇做_____。
是因為我想_____。

我選擇打掃房間，
是因為我想要有一
個乾淨舒服的環境

我選擇做現在的工作，
是因為我想要有穩定
的收入，盡一個丈夫
和父親的責任

表達憤怒

- 如果想充分表達憤怒，我們就不能歸咎他人，而把注意力放在自己的**感受和需要**上。
- 表達憤怒的**四個步驟**是
 - 1.停下來，除了呼吸，什麼都別做；
 - 2.想一想是什麼想法是我們生氣了；
 - 3.體會自己的需要；
 - 4.表達感受和尚未滿足的需要。



錯誤表達

妻：你白癡啊！叫你星期六才洗衣服；為什麼今天就洗，我今天穿的制服來不及洗。

夫：髒衣服已經累積一大堆了；退休生活每天都一樣，哪知道今天星期幾？

妻：剩一套制服還要洗一次；浪費電又浪費水，你是豬腦嗎？



正確表達

妻：老公！我叫你星期六才洗衣服，為什麼今天星期五你就洗，哪我今天穿的制服來不及洗，怎麼辦？

夫：髒衣服已經累積一大堆了，我現在有空，趕快洗。你今天的制服明天再幫你洗，沒關係，不怕麻煩。

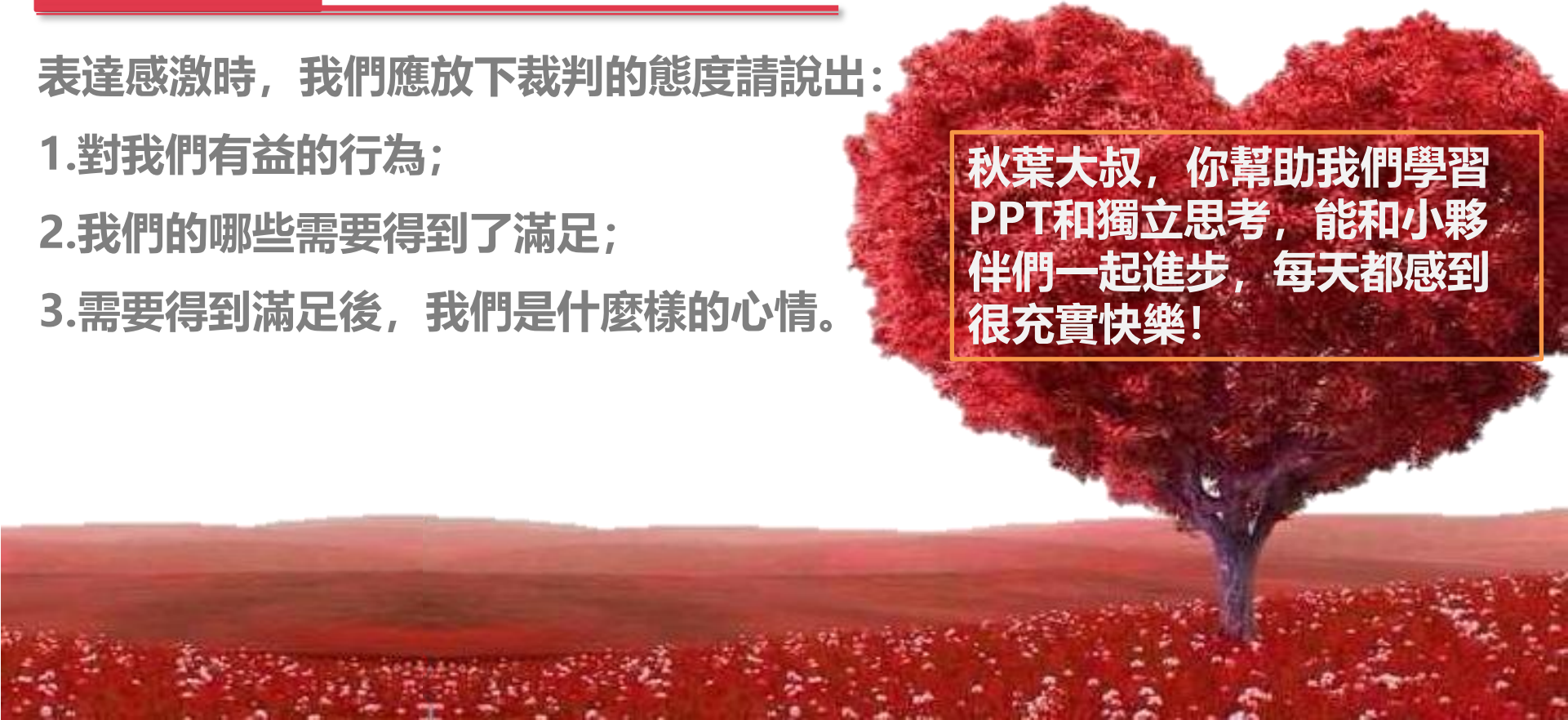
妻：感恩老公體貼，可是只有一套制服還要洗一次，浪費電又浪費水，你知道嗎？

夫：好的，我下次儘量集中一起洗，你也可以提醒我，這樣好嗎？

表達感激

表達感激時，我們應放下裁判的態度請說出：

- 1.對我們有益的行為；
- 2.我們的哪些需要得到了滿足；
- 3.需要得到滿足後，我們是什麼樣的心情。



秋葉大叔，你幫助我們學習PPT和獨立思考，能和小夥伴們一起進步，每天都感到很充實快樂！

原諒

作曲：曹俊鴻

作詞：姚若龍

演唱：方季韋／關心

很抱歉現在才察覺
原來愛 並不代表了解
我對妳的責備和埋怨
都變成妳心裡的結

很高興妳肯幫我去發現
每顆心 都是一個世界
於是我能更靠近一點
看到妳的另外一面

當我原諒妳曾給我的傷
我的悲痛也得到釋放
我想許多讓人流淚的人啊
其實心裡也很徬徨也很沮喪

當我原諒妳曾讓我失望
我們臉上都有了陽光
我想許多冷漠倔強的人啊
其實是怕承認自己很需要愛吧

當我原諒妳曾給我的傷
我們臉上都有了陽光

語音欣賞

<https://youtu.be/mwS5unsmeqo>

單元六：重獲生活熱情 案例研討



案例A：沒睡好

語音解說

- 在一家餐廳裡，有一對夫婦正在對話。
- 妻子Sophia：「這幾天沒睡好。」
- 丈夫David：「這幾天天熱，人總是容易很早起。」
- 妻子Sophia：「我有點擔心女兒上托兒所能不能適應。」
- 丈夫David：「小孩子嘛，可不都這樣。過一段時間就好了。」
- 妻子Sophia無言，低頭吃飯。



小組討論-案例A(沒睡好)

- 在一家餐廳裡，有一對夫婦正在對話
- 如果你是一個有愛心的丈夫David，你會如何回應？
- 如果你是一個有智慧的太太Sophia，你會如何說？

案例A(有愛心的丈夫)

語音解說

- 在一家餐廳裡，有一對夫婦正在對話。
- 妻子Sophia：「這幾天沒睡好。」
- 丈夫David：「難怪我看妳精神不是很好，為什麼沒睡好呢？有什麼煩心的事嗎？」
- 妻子Sophia：「我有點擔心女兒上托兒所不能適應。」
- 丈夫David：「妳說說看妳的擔心或是妳的感受，我來聽一聽，我也說一說我的看法。」
- 妻子Sophia很欣慰，說出她的困擾。



案例A(有智慧的太太)

語音解說

- 在一家餐廳裡，有一對夫婦正在對話。
- 妻子Sophia：「這幾天沒睡好，我擔心是不是更年期到了，而且你常常不在家。」
- 丈夫David：「更年期是自然的事，我覺得你的症狀是很輕微的，你不是說你媽媽沒有什麼症狀嗎，不用太煩心。你放心，我會多花點時間陪陪你。」
- 妻子Sophia：「我有點擔心女兒上托兒所能不能適應，她平常都很黏媽媽的，她去上托兒所我也不太習慣，感覺有點失落。」
- 丈夫David：「我們的女兒，我們都了解，她是一開始怕生，熟悉了就適應了。我看她的老師與園長很有愛心，不用擔心。你在家的時間，可以多做一點你喜歡做的事，或去做志工。」
- 老公David有將她的話聽進去，也有正向回應，妻子Sophia這頓飯吃得很高興。



案例B：過期的泡麵

最近在環保站發生的事，因一位會眾送了數包的素泡麵到環保站，會眾說要與大家結緣的。

Annie當場未檢視該泡麵的到期日期，歡喜的接受後，收回廚房請師姊收起來。師姊看了日期說已過期一年了，當下很錯愕，唸著怎會這樣。

立刻將泡麵拆開取出，丟到果園裡當堆肥，心裡也告訴自己下次要先注意時間日期。

第二天一早，另一位Betty師姊聽到狀況，見到Annie即質詢說：「過期的泡麵若讓志工吃下肚，外面的人若知道，會說我們都給志工吃過期的食物。」

當下Annie並沒有接受Betty師姊所拋出來的問題。

即刻回以「聽你在說，誰吃到泡麵了，都是妳自己在編的。」

口氣中帶著火藥，強而有力的回一槍(自己覺得)。

Betty師姊又繼續質疑的說「本來就不該收，應即刻退回該會眾。」此時的Annie又即刻回以

「會眾送東西來結緣，即使知道物品本身有問題，也不該拒絕人家的好意，除了道感恩，還能邀他來做志工，不要斷了人家的善緣。」請Betty師姊不要再隨便說了。

小組討論-案例B(過期的泡麵)

語音解說

- 在環保站裡，Annie與Betty正在對話
- 如果你是Betty，你會如何說？
- 如果你是Annie，你會如何回應？

案例C：倒垃圾

語音解說

- 先生Henry說：你怎麼每次都不倒垃圾？（口氣非常不好）
- 當下太太Lucy沒回話，有點愣住。（沒回話是因為一直以來垃圾都是先生Henry在倒的，有我的事嗎？原來倒到不開心了）。
- 事後，Lucy很認真思考：我為什麼不倒垃圾這件事。
- 想了幾天，Lucy趁跟先生去走路運動時，告訴他，我為什麼不倒垃圾。

- 跟先生說：以前孩子小，倒個垃圾兩個孩子都要跟，很麻煩，所以都你在倒。
- 還有就是，我們對垃圾桶滿的概念不同，我覺得滿了，在壓一壓還可以再裝。但你覺得滿了，就是要倒，所以才會都是你在倒垃圾。
- 理清問題後，告訴自己，有空要記得倒垃圾。
- 直到現在，Lucy真的偶爾有去倒垃圾啦！（哈！）
- 先生現在有時還是會說：你每次東西都不整理、你每次東西都亂丟、你每次.....
- 我都不說話。因為生氣時沒好話，脾氣還會上來，所以乾脆先閉嘴，雖然我不承認他說的“每次”。

小組討論-案例C(倒垃圾)

語音解說

- 在家裡，有一對夫婦正在對話
- 先生Henry該如何說？才是非暴力溝通？
- 太太Lucy該如何說？才能將愛自然流露？

蘋果樹上結滿蘋果，你口渴時摘了一顆來吃，我很快樂。

你的需要，你的滿足，就彰顯了我對人類的愛。

那麼多的蘋果樹，你選擇了我，是我得到最好的禮物。

蘋果樹的價值透過人類的享用才能真正的得到體現。

太陽給予溫暖和光明，花兒自在地接受，按照自己的想法開花。

父母就像太陽，孩子就像花兒。

花兒按照自己的想法開花就是對太陽的回報。

太陽的價值透過花的芬芳和燦爛得到了體現。

這首詩強調施與受都要以**平等心**去進行，會有最圓滿的結果。

感恩、尊重、愛就是平等心的具體行為。



延伸閱讀—非暴力溝通

語音解說



- 讓愛融入生活
- 觀察事實不評論
- 感受感覺表情緒
- 需要說出講期待
- 請求行動非命令
- 用全身心傾聽
- 重獲生活熱情

<https://youtu.be/IuYEgdFxzh4>

- 《我想跟你好好說話》 賴佩霞的六堂非暴力溝通入門課：
溝通也有SOP，有效溝通，不製造傷害。(3分51秒)

<https://youtu.be/DxCgGH04x6Q>

- 你是不是常被暴力的語言對待？但希望自已可以非暴力溝通！ | 《我想跟你好好說話》 | 見人哥來說書(14分35秒)

<https://youtu.be/8OkBpX1Tfgo>

- 脾氣好的人是怎么做到的？讀《非暴力溝通》(10分30秒)

<https://youtu.be/vk8QoU-bCXc>

- 奈普敦週刊 態度對了就對了 開啟自我驅動力 自我管理 顧好自己的嘴巴，不亂說話 第05集(17分29秒)

感恩

Thank You

奈普敦智慧平台

<https://www.neptune-it.com/>