

# 《非暴力沟通实践手册》

## 图书基本信息

书名：《非暴力沟通实践手册》

13位ISBN编号：9787508085930

出版时间：2015-12

作者：吕靖安

页数：216

译者：阮胤华

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《非暴力沟通实践手册》

## 内容概要

《非暴力沟通实践手册》是《非暴力沟通》的英文版编辑吕靖安女士为配合《非暴力沟通》一书的学习而策划的学习用书。本手册以《非暴力沟通》为基础，提供了13个任务，与《非暴力沟通》一书的13个章节相对应，根据其章节内容，指导读者进行历时13周的学习和持续的练习，帮助我们系统地学习非暴力沟通理念与基础。既为读者提供个人练习模式，也为团体练习提供了周全的指导建议。

# 《非暴力沟通实践手册》

## 作者简介

吕靖安 (Lucy Leu)

非暴力沟通中心认证培训师，曾任非暴力沟通中心 (CNVC) 理事会主席，是《非暴力沟通》的英文版编辑，还是《非暴力沟通主持人工具箱》的作者之一。

吕靖安女士出生于西安，成长于台湾。她小时候学习英语和法语，后来又学习了多种语言。她希望能促进不同文化的交流，曾在美国马萨诸塞大学教授批判性思维和英语。

1995年，她遇到了马歇尔·卢森堡，被非暴力沟通深深打动，她感激马歇尔教给她一种新的语言、一种新的思考方式，这改变了她的生活。在中国传播非暴力沟通是马歇尔生前长期的梦想，也是她自己的愿望。她很感激，通过《非暴力沟通实践手册》中文版的出版，她可以进一步服务于非暴力沟通在中国的传播。

## 书籍目录

### 第一部分：使用本手册

本手册的目的

使用本手册的建议

### 第二部分：独自练习

### 第三部分：一起练习

第一章 成立一个练习团体

第二章 记住目的并从容一些

第三章 带领团体

第四章 “我们喜欢怎样的主持风格？”

第五章 制定规则

第六章 请求反馈

第七章 团体中的冲突

第八章 拥抱冲突：一些提醒

第九章 团体互动的形式

第十章 关于倾听练习的建议

第十一章 关于角色扮演的建议

### 第四部分：练习

个人任务、主持人指南和回答范例说明

第一章 《让爱融入生活》的练习

个人任务

主持人指南

回答范例

第二章 《是什么蒙蔽了爱？》的练习

个人任务

主持人指南

回答范例

第三章 《区分观察和评论》的练习

个人任务

主持人指南

回答范例

第四章 《体会和表达感受》的练习

个人任务

主持人指南

回答范例

第五章 《感受的根源》的练习

个人任务

主持人指南

回答范例

第六章 《请求帮助》的练习

个人任务

主持人指南

回答范例

第七章 《用全身心倾听》的练习

个人任务

主持人指南

回答范例

第八章 《倾听的力量》的练习

个人任务

主持人指南

回答范例

第九章《爱自己》的练习

个人任务

主持人指南

回答范例

第十章《充分表达愤怒》的练习

个人任务

主持人指南

回答范例

第十一章《运用强制力避免伤害》的练习

个人任务

主持人指南

回答范例

第十二章《重获生活的热情》的练习

个人任务

主持人指南

回答范例

第十三章《表达感激》的练习

个人任务

主持人指南

回答范例

附录

附录1：对进一步练习非暴力沟通的建议

附录2：非暴力沟通模式

附录3：感受词汇表

附录4：需要词汇表

附录5：“充分表达愤怒”

附录6：个人反馈表

附录7：团体反馈表

附录8：非暴力沟通过程进度表

附录9：非暴力沟通关键概念

# 《非暴力沟通实践手册》

## 精彩短评

- 1、是一本配合《非暴力沟通》学习的指导用书，分为个人和团体两部分，可以个人使用，也可以按照这本书的介绍，带领一个非暴力沟通学习小组。13个任务，对应《非暴力沟通》一书的13个章节。关于团体部分的带领蛮有参考意义的。最近正好在公司里面要进行一个《非暴力沟通》的培训课程，现学现用。书中关于团体聚会的学习方式，指导流程如下，先自行做题（和个人练习部分题目一致），然后再讨论，再进行案例分享和分析。比较注重学习小组内部成员相互之间真实经历的叙述和应对。
- 2、哎，我果然是很看重乐趣和创造的娃，怎么都没法和这本像作业本一样的规规矩矩的书产生太多的联接……但我猜如果有人正巧喜欢边看书边做些练习，这书还是值得参考的。

# 《非暴力沟通实践手册》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)