

《爱的语言练习本》

图书基本信息

书名：《爱的语言练习本》

13位ISBN编号：9789575467319

10位ISBN编号：9575467310

出版时间：2012-7

出版社：光启文化事业

作者：吕露西 Lucy Leu

页数：240

译者：黄女玲,ISBN：978-957-546-731-9

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

《爱的语言练习本》

内容概要

内容简介

透過「觀察、感受、需要、請求」四個步驟，非暴力溝通法讓我們能觸及自己內在的聲音，也能學會傾聽他人的需要，讓彼此產生連結，享受全新的人際關係。這四個步驟看似容易，但要打破習以為常的固定模式、養成新的習慣，發生改變的效果，則需要練習。《愛的語言練習本》是為熟練「非暴力溝通」而策劃的。本書以《愛的語言——非暴力溝通》為本，根據其內容章節，安排相應、有效的十三週的練習。這十三週練習有：個人作業、領導指南、回答範例，能幫助使用者深入熟悉所學。適合個人、團體或有心傳授非暴力溝通的教師使用。一起來加入這個能和自己、他人產生連結、創造幸福的過程！

《爱的语言练习本》

作者简介

是美國非暴力溝通中心前任會長，也是《愛的語言——非暴力溝通》一書的編輯。他將非暴力溝通法帶入監獄，幫助受刑人重新建立與社會的連結。

《爱的语言练习本》

书籍目录

序 感謝 第一部：關於使用這本練習手冊 這本練習手冊的目的 使用練習手冊的建議 第二部：獨自練習 第三部：一起練習 一、建立練習小組 二、謹記練習的目的 / 放慢腳步 三、帶領練習小組 四、「我們所注重練習小組領導者的特徵？」 五、訂規矩 六、邀請組員回饋 七、團體中的衝突 八、接納衝突：提醒與建議 九、團體互動的型態 十、如何進行同理心傾聽活動的建議 十一、角色扮演的建議 第四部：練習：個人作業、領導指南、回答範例 練習第一章：讓愛融入生活 個人作業 領導指南 領導指南之回答範例 練習第二章：是什麼蒙蔽了愛？ 個人作業 領導指南 領導指南之回答範例 練習第三章：區分觀察和評論 個人作業 領導指南 領導指南之回答範例 練習第四章：體會和表達感受 個人作業 領導指南 領導指南之回答範例 練習第五章：感受的根源 個人作業 領導指南 領導指南之回答範例 練習第六章：請求幫助 個人作業 領導指南 領導指南之回答範例 練習第七章：用全身心傾聽（以同理心領受） 個人作業 領導指南 領導指南之回答範例 練習第八章：傾聽的力量 個人作業 領導指南 領導指南之回答範例 練習第九章：愛惜自己 個人作業 領導指南 領導指南之回答範例 練習第十章：充分表達憤怒 個人作業 領導指南 領導指南之回答範例 練習第十一章：運用強制力避免傷害 個人作業 領導指南 領導指南之回答範例 練習第十二章：重獲生活的熱情 個人作業 領導指南 領導指南之回答範例 練習第十三章：表達感激 個人作業 領導指南 領導指南之回答範例 附錄 附錄一、進一步練習非暴力溝通的建議 附錄二、感受表 附錄三、人類共同需要表 附錄四、「別被憤怒擊垮」 附錄五、個人回饋表 附錄六、團體回饋表 附錄七、非暴力溝通程序追蹤表 附錄八、進一步的相關資料 非暴力溝通的四個程序 一些我們人人都會有的基本感受 我們人人都有的基本需要 關於非暴力溝通

章节试读

1、《爱的语言练习本》的笔记-第112页

请读下面的每一句叙述你觉得句中说话者有不有表达她或他的感受？如果没有，请改造句子，使之变成表达感受的句子。

- 1 ‘在工作上若没有人对我的建议做回应，我会觉得有种被驳回的感觉。’
- 2 ‘你怎么可以做这样的事，真让人完全无法理解。’
- 3 ‘如果那样的事也发生在我身上，我也会暴怒。’
- 4 ‘你把我搞得疲惫不堪。’
- 5 ‘现在我有我自己的车而且我自己赚钱，我觉得自己独立了。’
- 6 ‘看到她的照片出现在头版，我大吃一惊。’
- 7 ‘我觉得你是故意惹我生气。’
- 8 ‘看着这些新科技的到来，我觉得落伍了。’
- 9 ‘我觉得自己对他们表现得很不客气。’
- 10 ‘我觉得，当她看到房子整个空荡荡的样子，一定感到非常失望。’

2、《爱的语言练习本》的笔记-第116页

个人练习

1 请根据底下叙述写下你的回答：

- 1 简略描述一个让你经验到某特定感受的情境。
 - 2 写出那是什么样的感受。
 - 3 指出这感受的刺激因素。
 - 4 指出造成这个感受的原因。
- 2 根据上述的情境，请举例说明你如何使用四个选择来做回应。
- 3 给个透过使用内疚机制来刺激某人的例子，并解释这样做如何行得通。
- 4 为某人的感受‘负责任’与对某人的感受‘付出关怀’这两者之间有何不同。
- 5 底下所列举的寻常说话模式常会被用来规避个人的感受所应负的责任；请为每个说话模式造一个句子：
- 1 使用非个人化【如第二、第三人称】的代名词。
 - 2 只提到别人之行为的叙述。
 - 3 使用‘我觉得（一种感受）因为……’之句型做为开头，但接着‘因为’之后，却提到别人或非个人化之代名词，而不提‘我’。
 - 4 把你在上面第5题造的句子，改写成‘我觉得……因为我……’的句型。
- 7 指出生活中一个无法满足你对下列事项之需求的情况：
- 自主权
 - 欢庆的心
 - 诚实
 - 他人的理解
 - 对他人的理解
 - 与团体的连结
 - 和平
- 8 理论上，情感发展的三个阶段是直线性的进程，然而当我们的意识和情感的成熟度在持续成长的时候，常常会在这条线上含含糊糊的前后游移。你能从个人的生命经验中，找出一些情况来说明你情感发展上每个阶段的进程吗？

3、《爱的语言练习本》的笔记-第四章 活动三

《爱的语言练习本》

爱的语言练习册的活动三：个人练习的回顾

把个人练习看一遍。因为没有足够的时间完成所有的作业，请组员选择自己最想做的来做。讨论习题2、4、5和6时，请限定时间。

4、《爱的语言练习本》的笔记-第113页

注意：底下这些不是非暴力沟通的例子，只是感受的要素。

- 1 工作上若没有人对我的建议做回应，我会觉得【焦虑】。
 - 2 我觉得【非常困惑】：你怎么会做这样的事情。
 - 3 这事发生在你身上，我感到很【不安】；若这事发生在我身上，我铁定会暴怒。
 - 4 我觉得【筋疲力尽】。
 - 5 现在我有自己的车。而且我自己赚钱，我觉得很【高兴和骄傲】。
 - 6 【大吃一惊】这词表达出一种感受。
 - 7 我很【不高兴】，因为我认为你是有意惹我生气。
 - 8 面对这些新科技的到来，我感到既【担忧又气馁】。
 - 9 关于我对他们态度不好这件事，我感到很【后悔】。
 - 10 想到她看到房子现在变得空荡荡的一定会很失望，我就觉得【难过】。
- 回顾前面的回答范例，看看这些解答和你自己的回答有什么相似或不同？请回顾列于《爱的语言》第四小章小标【区分感受和想法】底下的单字清单（‘被抛弃’、‘被虐待’等），来确认你为选对字词来表达你的感受，而不是表达你认为别人如何对待你的想法。

5、《爱的语言练习本》的笔记-第115页

感受的根源

个人作业

阅读回顾

- 1 ‘刺激’与‘原因’有什么不同？
- 2 什么‘原因’造成我们内心产生某特定的感受？
- 3 听到不中听的信息时，有哪四个选择？
- 4 我们可以以什么方式说话，来为我们的感受负起责任？
- 5 内疚圈套的运作机制是什么（所谓“内疚圈套是指要某人基于内疚而做某事”）？
- 6 马歇尔建议使用什么字词使我们更有能力来为自己的感受负责任？
- 7 当我们需求某事物时，常常不直接说出我们的需要，而是以何种方式与人沟通？不直接表达需求时，我们会有什么反应？
- 8 我们如何让他人更容易以关爱来回应我们想要以及需求的事物？
- 9 为什么要女人表达需要会特别的困难和痛苦？
- 10 若不把需求表达出来，可能会有什么样的后果？
- 11 本章提到情感发展有三个阶段，请给每个阶段下定义。

6、《爱的语言练习本》的笔记-第四章 体会和表达感受

爱的语言练习册

第四章 体会和表达感受

个人作业

阅读回顾 当罗洛·梅所说的“交响乐”相对于“号角”，他指的可能是什么？根据马歇尔所说，美国的教育着重教导学生什么？根据马歇尔所说，为什么从事某些行业的人比起其他行业的人会更难指认并表达感受？如果一个女人对他的先生‘表达感受’说，‘我觉得我好像跟一堵墙壁住在一起’，她可能遭遇到什么样的问题？表达我们的感受有什么有利的地方？以下叙述对或错：每当

《爱的语言练习本》

我们以【我觉得……】这样的字眼开始讲话的时候，我们就是在表达感受。请为你的答案多做说明。为什么马歇尔建议我们学着指认出现在我们内心的特定的情绪，而不老是用【我觉得很棒】或【我感觉很糟】来表达？

个人练习

你此刻感受是什么？

你如何察觉在任何特定时刻你心中出现什么样的感受？你要从哪里察觉这样感受的起因？

本章的小标【区分感受和想法】，有些特定的字眼可以用来描述底下的感受：

我们对自己的状态的描述（例如【我觉得自己无法胜任】）。

我们如何察觉他人正在评估我们（例如【我觉得自己无足轻重】）

我们如何察觉他人对待我们的行为、态度（例如‘我觉得被误解，我觉得被忽视’）。

想出其他五个可以用来描述上面三个感受的字眼。

面对一个不把感受表达出来的人，你有什么感受？

人家说，除了哀伤的感受之外，没有任何其他的感受能持续超过四十秒而不变（当然某些已走掉的感受可能片刻之后又会再回来，这就要看出现什么新的想法或什么新的状况而定）。你认为呢？接下来的一个礼拜，请留意观察你在某状况/事例中心里出现的感受之流向，并把你的观察写下来。

想像你可以选择生来有感受力或生来不具有感受力，你会选择哪一个？请说明你的选择。

有些以【我觉得……】做开始的句子所表达出来的其实是想法，而不是感受。请举三个这样的例子

。现在开始你盘查你【库存】感受清单。

想像你在生活各方面的事情都正如你意的进行，然后，在一张纸上，写下在这种事事如意的情境下你会有的所有感受。

现在想像一些你的需要无法获得满足的情境，然后在另一张纸上列出你因此产生的所有感受。

在阅读《爱的语言》的过程中，鼓励你自己继续为这两个不同的清单添加更多的感受，以此当作建造你的感受的交响管弦乐团。

《爱的语言练习本》

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