

NONVIOLENT COMMUNICATION

非暴力沟通 实践手册

(修订版)

[美] 吕靖安 (Lucy Leu) 著

刘 轶 译 吕 欣 校

图书在版编目 (CIP) 数据

非暴力沟通实践手册 / (美) 吕靖安 (Lucy Leu) 著; 刘轶译. --2 版 (修订版). --北京: 华夏出版社有限公司, 2023.3

(非暴力沟通系列)

书名原文: Nonviolent Communication Companion Workbook 2nd Edition: A Practical Guide for Individual, Group, or Classroom Study

ISBN 978-7-5222-0444-4

I. ①非… II. ①吕… ②刘… III. ①心理交往—手册 IV. ①C912.11-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2022) 第 240235 号

Translated from the book **Nonviolent Communication Companion Workbook 2nd Edition, ISBN 13 / 10: 9781892005298 / 1892005298 by Lucy Leu**. Copyright © **Fall 2015** PuddleDancer Press, published by PuddleDancer Press. All rights reserved. Used with permission. For further information about Nonviolent Communication™ please visit the Center for Nonviolent Communication on the Web at: www.cnvc.org.

版权所有 翻印必究

北京市版权局著作权合同登记号: 图字 01-2016-6053 号

非暴力沟通实践手册 (修订版)

著 者	[美] 吕靖安	译 者	刘 轶
策划编辑	朱 悦 陈志姣	责任编辑	陈志姣
营销编辑	张雨杉	版权统筹	曾方圆
责任印制	刘 洋	装帧设计	殷丽云

出版发行 华夏出版社有限公司
经 销 新华书店
印 刷 三河市少明印务有限公司
装 订 三河市少明印务有限公司
版 次 2023 年 3 月北京第 2 版 2023 年 3 月北京第 1 次印刷
开 本 710×1000 1/16 开
印 张 12.5
字 数 150 千字
定 价 49.80 元

华夏出版社有限公司

网址: www.hxph.com.cn 地址: 北京市东直门外香河园北里 4 号 邮编: 100028

若发现本版图书有印装质量问题, 请与我社营销中心联系调换。电话: (010) 64663331 (转)

译者序

很多人读《非暴力沟通》都会感觉到不易甚至困难，难在知行合一（道理简单，也说得通，就是没法应用），难在思维和语言模式导致的固有习惯太强大。

我认为要解决这个问题，需要的其实就是体验和持续的练习。

体验是对非暴力沟通（NVC）的核心精神与方法有内心的触动，体验到何为马歇尔博士在《非暴力沟通》开篇说的“我渴望我的生命活出善意与慈悲，人与人之间流动着由衷的相互给予”以及“当暴力消融，爱自然流露”。哪怕这体验是短暂的，你也能对 NVC 何以打通关系、促进沟通与合作的底层逻辑有信心。而要让其时效持久，就需要实实在在的持续练习，才能带来内在的转化（所谓消融阻碍着爱的那些障碍），并建立全新的思维与语言模式。

多年来，我带领的 NVC 中文网通过许许多多的体验式学习（比如工作坊、静修营、训练营）以及社群共修，希望能为 NVC 学习者们带来上述的体验和练习，却还是受限于带领人的时间限制，要满足日见增多并且迫切的学习需求依然是我们持续要突破的挑战。

《非暴力沟通实践手册》可以说是极佳的助力。它由我非常尊敬的华人前辈吕靖安老师执笔，她同时也是《非暴力沟通》这本书英文版的编辑。这本实践手册的缘起是希望能支持到监狱中的人们在极其有限的资源条件下学习和练习非暴力沟通。其背后是吕靖安老师联合发起的“自由项目”，旨在通过非暴力沟通、正念、种族平等与反压迫的策略支持那些被世人称为“犯人”的人们进行可以

疗愈、连结以及修复关系的沟通。于我而言，每每念及其人其事，
浮现在心中的是她的诗文“心的圈子”：

在你的心窝处，
画一个圈。
邀请你的所有部分，
来，坐在火边。
这胸膛里升腾起的压力，
那在脸颊上蔓延的热气，
这麻木的感觉，
那愤怒的感受，
想说“它们是混蛋”，
想说“我什么都不是”，
这被理解的需要，
那被爱的渴望，
孤儿们探头探脑，
鼻子紧贴着冰冷的窗户，
还有在地下室壁橱里蹒跚的影子，
也邀请它们来吧，
因为这里有它们的空间，
还可以有更多：
你的容量很大。
太阳穴的跳动算不了什么，
——它压不倒你。
“我毫无价值”的想法比你渺小，
它吞噬不了你。

而如果它吞噬了你呢？
如果它真的吞噬了你呢？
邀请“不堪重负”走进这个圈子，
给绝望留个位子。
注意你是如何知道要将“不堪重负”抱在怀里，
并稳稳地伸手拥抱绝望。
不要将自己的任何部分丢掉，
完整地存在着，
让人性的所有面向都加入你那心的圈子。

啊，这本实践手册不也是如此体现着吗——一本用非暴力沟通的精神来书写的练习与带领指南。

不论是自学还是在团体中学习，你都可以找到指引（见第四部分）。

对于那些想要带领团体练习的实践者，本手册的第三部分涉及NVC带领的诸多重要方面。你会发现，不论是面对规则制定、团体成员的多样性（比如不同程度的学习者），还是面对冲突等这些复杂的团体动力，都可以从中找到带有非暴力沟通意识的思考与回应——每一刻都可以是我们觉知自己、回到内在并且创造连结的选择时刻。

同样，对于想要在带领团体中融入非暴力沟通的意识与方法（创造“心的圈子”）的协作者、引导者，相信也都可以从中收获养分！

在练习的第一章，吕靖安老师引用了马歇尔博士讲述的赠橘子的故事，故事的主人公说：“除非你发自内心的给予，否则永远不要给予。”这本书何尝不是这样一份赠予：那心的圈子越大，越多

的人（哪怕是那些无法轻易被看见的“犯人”们）得以被融入、被温暖、被看见，从而得到支持！

刘轶

国际非暴力沟通中心认证培训师、认证评估师（受训）

非暴力沟通 NVC 中文网创始人

《非暴力沟通》（修订版）译者

前 言

本练习手册和马歇尔·卢森堡博士所著的《非暴力沟通》(修订版)一书配套使用,带大家14周的非暴力沟通实践课程提纲。建议您先熟悉马歇尔·卢森堡博士的《非暴力沟通》(修订版)一书,再开始使用本手册。

关于长颈鹿和豺狗

在许多国家,非暴力沟通以“长颈鹿语言”为人们所熟知。由于非暴力沟通在生活的方方面面激发人心的善意,创造愉悦,于是马歇尔选择了长颈鹿——这一拥有陆地上最大心脏的动物来象征它。长颈鹿的高度使它视野开阔,可用来象征非暴力沟通帮助人们觉察未来的可能性以及人们的想法和言行会带来的后果。长颈鹿长长的脖子提醒我们脆弱这一重要的品质,通过表达感受和需要,非暴力沟通邀请我们展现脆弱并将其转化为力量。

马歇尔还使用豺狗来代表我们的某个部分,这个部分以一种让我们无法觉知自己与他人的感受和需要的方式来思考、表达和行动。“长颈鹿”的称呼有时会与“非暴力沟通”交替使用,或者被用来指代非暴力沟通的实践者。在“长颈鹿”和“豺狗”这一语境中,豺狗只是有语言困难的长颈鹿。豺狗这个朋友传递给我们的讯息是,如果我们继续这样下去,我们将很难满足自己的需要。就像烫伤的疼痛会提醒我们不要将手伸向热炉子,豺狗提醒我们慢下来,在说话前找到长颈鹿的方式来倾听和思考。非暴力沟通的实践

让我们识别“豺狗”并且与之交友，在觉察到它时欢迎它，并允许它引领我们连结自己的感受和需要。当我们带着善意行事而不加以道德评判时，我们就能在生活中体验到更多的满足感。

对许多人来说，使用玩偶有助于让我们区分自身的这两个部分（或两种不同的思考与表达方式），并且作为学习教具来说，它们让非暴力沟通的练习更加清晰和富有乐趣。

注 意

国际非暴力沟通中心所使用的“长颈鹿”形象和术语与长颈鹿项目（The Giraffe Project）没有关系，后者是另一家独立的培训与教育机构。另外，在有些国家，非暴力沟通培训师们会使用除了长颈鹿和豺狗以外的其他动物形象。在英语中，也有人会用“长颈鹿语言”“善意沟通”以及“NVC”来指代“非暴力沟通”。

本手册的老版本一直都使用“长颈鹿”和“豺狗”的说法，随着此书在世界各地被越来越广泛地使用，加上这两个术语在翻译上的困难，有时甚至完全无法被翻译，所以我们在本版本中沿用了此直译的表述。

致 谢

本手册中的练习最早是为那些很难获得培训资源的监狱犯人练习非暴力沟通所设计的。后来，这些练习被编撰成一本手册，用来支持那些在没有培训师和带领人的情况下练习非暴力沟通的小组。

要向马歇尔·卢森堡博士致谢，感谢他所带来的非暴力沟通以及许多年来给予我的鼓励和信心。在我作为非暴力沟通实践者的成长过程中，我也蒙恩于我的儿子菲利克斯、先生彼得以及来自普吉特海湾的“长颈鹿”伙伴们，他们为我能生活和工作在一个“长颈鹿”社群里提供了宝贵的机会。

- ▶ **第一部分 本手册的使用 …001**
 - 本手册的目的 …003
 - 本手册的使用建议 …005

- ▶ **第二部分 个人练习 …007**

- ▶ **第三部分 一起练习 …011**
 - 第一章 组建一个练习小组 …013
 - 第二章 谨记目的，从容练习 …016
 - 第三章 带领练习小组 …018
 - 第四章 带领人被看重的特质 …023
 - 第五章 制定规则 …026
 - 第六章 邀请反馈 …028
 - 第七章 团体中的冲突 …030
 - 第八章 拥抱冲突：提醒与建议 …045
 - 第九章 团体互动的形式 …046
 - 第十章 关于组织“同理倾听”活动的建议 …050
 - 第十一章 关于组织角色扮演的建议 …055

- ▶ **第四部分 练习 …057**
 - 个人任务、带领人指南和回应范例 …059
 - 第一章 关于《由衷的给予》的练习 …061

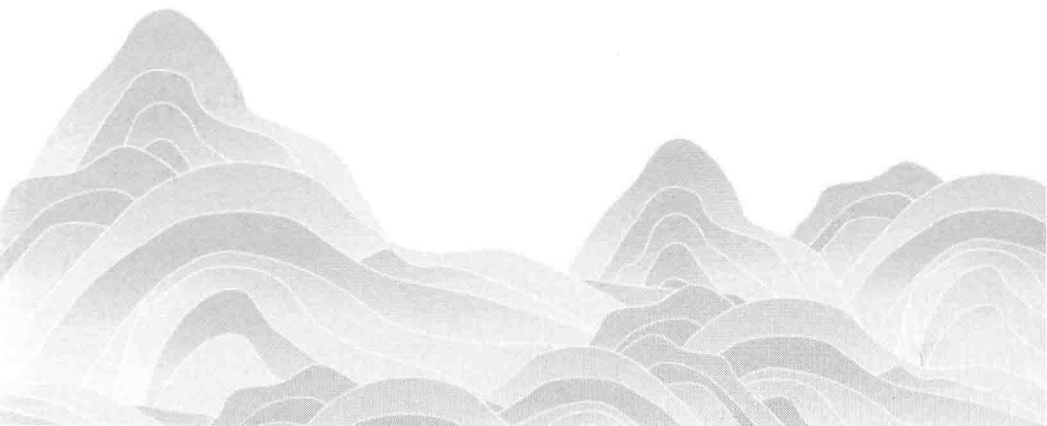
- 第二章 关于《疏离生命的语言》的练习 …069
- 第三章 关于《不带评论的观察》的练习 …076
- 第四章 关于《体会与表达感受》的练习 …082
- 第五章 关于《为自己的感受负责》的练习 …089
- 第六章 关于《提出请求，丰盈生命》的练习 …098
- 第七章 关于《以同理心倾听》的练习 …104
- 第八章 关于《同理心的力量》的练习 …111
- 第九章 关于《爱自己》的练习 …120
- 第十章 关于《充分表达愤怒》的练习 …129
- 第十一章 关于《化解冲突，调和纷争》的练习 …137
- 第十二章 关于《为了保护使用强制力》的练习 …149
- 第十三章 关于《解放自我，协助他人》的练习 …156
- 第十四章 关于《使用非暴力沟通表达感激与赞赏》的练习 …162

▶ 附 录 …171

- 附录 1 对进一步练习非暴力沟通的建议 …173
- 附录 2 感受词汇表 …176
- 附录 3 需要词汇表 …179
- 附录 4 “遭遇愤怒破坏时，SSTOP！” …181
- 附录 5 个人反馈表 …182
- 附录 6 团体反馈表 …183
- 附录 7 非暴力沟通过程追踪表 …184
- 非暴力沟通四要素 …185



本手册的使用



本手册的目的

本手册是为了配合马歇尔·卢森堡所著的《非暴力沟通》(修订版)一书的使用而编写的。其用意是支持:

1. 初次接触非暴力沟通的学习者。不论是自学还是团体学习,本手册都提供一个完整的课程提纲来支持学习和应用非暴力沟通。非暴力沟通需要人们发展出全新的思维和语言习惯,不论我们有多么为其理念感到赞叹,只有通过练习和应用,我们的生命才会发生转化。本手册为学习者带来为期14周的学习和持续练习,包括个人学习和团体学习。同时,学习者也可将此过程拓展至14个月,可以将手册中的每周学习建议改成每月的学习指导。若你把本手册用于长期精进练习,你一定会自如地运用非暴力沟通并收获不断深化的连结能力。

2. 想要定期参与团体学习的人。对此本手册可以提供:

- 创建练习小组的指导;
- 有关14次练习的内容和架构;
- 为“轮流带领练习小组”提供建议并持续开展团体活动;
- 发现和应对练习小组的常见挑战。

3. 那些生命被非暴力沟通所触动并想要把这份礼物传递下去的人。团体的带领者和培训师也可以将本手册当作课程开发的参考。

“

注意

在本手册的修订版中，团体练习和活动部分已被改进，用来支持个人练习，会用“练习”的框架加以标记。

”

本手册的使用建议

本手册提供 14 项任务，与《非暴力沟通》（修订版）的 14 个章节相对应，为人们提供系统学习非暴力沟通的基础。你可以考虑每周完成一个章节，这样既能保持学习的规律，又能有充分的时间吸收新的学习内容，同时也不至于因间隔太长而忘记之前所学的内容。

“

注意

在本手册中，马歇尔和他的书指代的是马歇尔·卢森堡以及他的著作《非暴力沟通》。由于《非暴力沟通》一书的不同版本在页码和章节上皆有变化，本手册在提到书的特定部分作为参考时，不会提示页码，而是指明其中的章节和小标题。

”

1. 首先阅读《非暴力沟通》（修订版）一书的相关章节。
2. 接着在本手册的第四部分找到相应章节的个人任务。

每个任务包括两个部分：

“阅读回顾” 是一组简明问题，用来复习或回顾相应章节的内容。大部分读者会在读完一个章节后使用这些问题测试阅读效果，回忆学习的内容。也有人一边阅读一边回答问题，以便更好地专注于阅读和记忆内容。你可以自行尝试对你最有帮助的学习方式。

“个人练习” 包含练习和活动，帮助学以致用。如：自我观察、

反思、练习和角色扮演。许多任务在当下就能完成，也有些需要更多时间。在完成一项任务后，你可以快速地翻阅下一周的任务，了解哪些活动是需要多花一些时间来完成的。

练习

给自学者和团体成员的建议：准备一个笔记本或者电子设备来帮助你记录练习答案，也可以用来记录在学习过程中浮现出的任何想法、感受或需要。

3. 如果你参与的是团体学习，可以一起练习“带领人指南”中的活动。开始前，请先阅读本手册的第三部分“一起练习”的第一章到第六章的内容，学习如何创建团体、发展架构、谨记目的、带领团体、制定规则以及邀请反馈。在团体学习期间，若有其他相关的话题产生，可以阅读第七章到第十一章的内容。这些章节涉及的话题包括：当解决团体内发生的冲突时，如何既能与非暴力沟通的精神保持连结，同时又能解决问题。

练习

4. 如果你是自学，可以对应相关章节和你完成的作业，浏览“带领人指南”以及“回应范例”。这些练习和活动可以很容易地转变为适用于个人的练习。在完成练习后，你可以参照“带领人指南”后面的“回应范例”检验。