

NVC

非暴力溝通



Nonviolent Communication



QUESTION #1:

媽媽覺得小孩房間很亂



批評：『你的房間亂
死了，好噁心！』

觀察：『當我進到你的房間
時，發現穿過的衣服和襪子堆
了滿地，散發出陣陣味道。』



QUESTION #2:

小孩覺得媽媽都不理他



批評：『你總是很忙，都不理我。』

觀察：『我最近跟你分享學校的事情你都只會嗯嗯，都沒有針對我說的內容回應。』



- 如果我們直接說出**需要**，其他人就較有可能作出**積極的回應**。
- 不幸的是，大多數人並不習慣從**需要的角度**來考慮問題。
- 在不順心時，我們傾向於考慮別人**有什麼錯**。



I: 觀察

在溝通時，應盡可能如實地
傳達事實，而不是主觀評價



範例

他老是遲到！



評論



陳述事實



我跟他約了三次電影，他都遲到半小時。

範例2

他很不負責任!

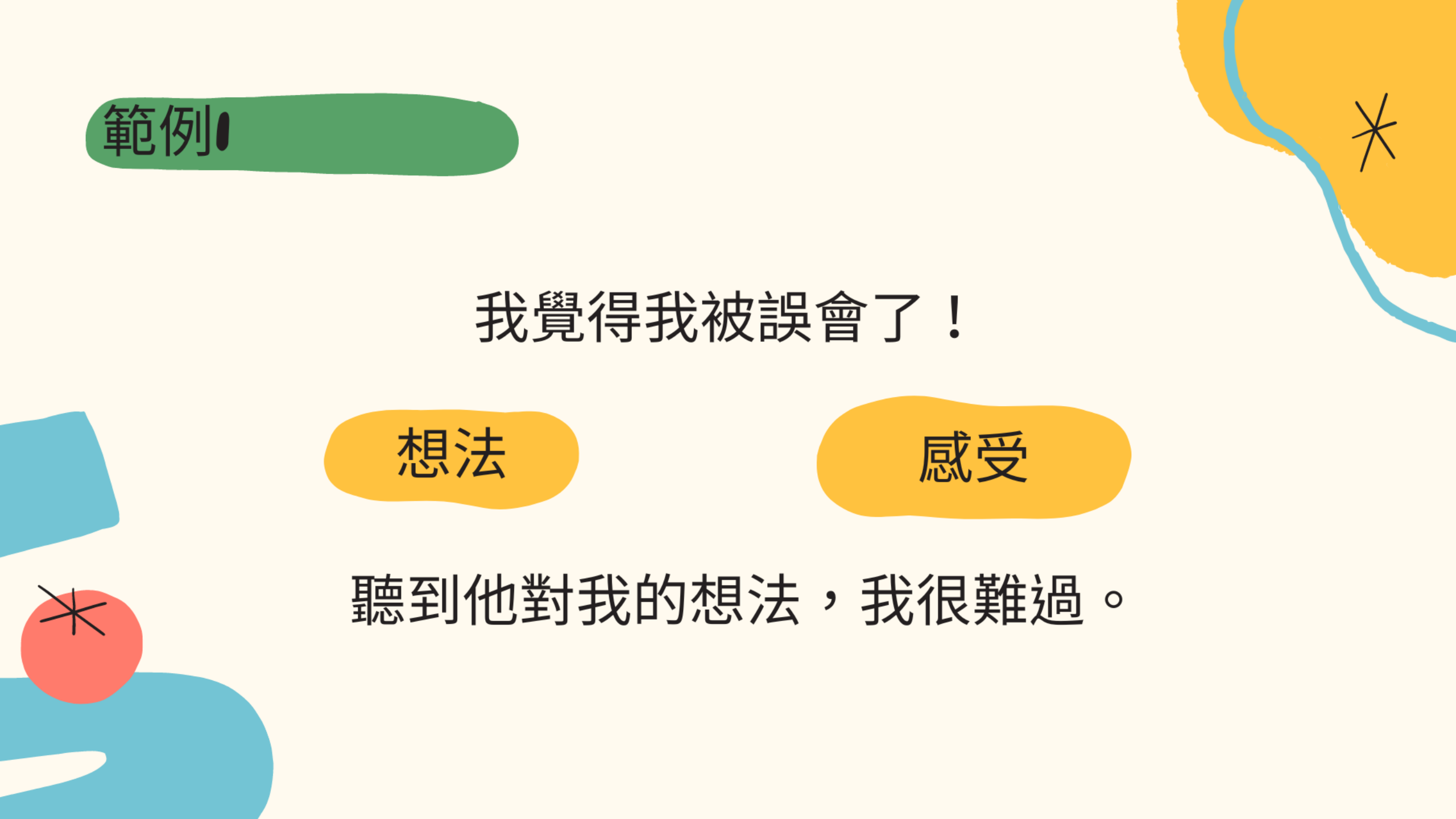
評論

陳述事實

我跟他同一組，已經有兩次小組作業他都沒完成。

2: 感受

盡可能忠實地體會自己當下的
感受以及試著體會對方的感受



範例

我覺得我被誤會了！

想法

感受

聽到他對我的想法，我很難過。

範例2

我覺得你這樣做很不錯！

想法

感受

你對我付出的，我很感動！

3: 需要

進一步體會自己以及對方
感受後面的「需要」

範例

你成績這麼爛，真是白養你了！

批評

需求

爸媽重視你的成績，是因為希望你能認真學習。請問你覺得你在考試前有努力念書了嗎？

4: 請求



明確地告訴別人，我們希望
如何能找出滿足各自需要的方式



範例

我希望你能誠實。

模糊

具體

我希望你下次不要因為害怕讓我知道
你考砸了就自行簽名，你可以告訴我
你在這科目上遇到了甚麼瓶頸，這樣
我們才可以一起想辦法解決。

換句話說大挑戰

情境一：你作業寫了沒阿？要我寫幾次你才會懂？

Q1:假設你是說這句話的人，請將題目換句話說，**描述看見的/聽見的事情，不加入個人情緒的字眼**

一、觀察

範例：
我看到你的
作業是空白
的。

Q2:假設你是說這句話的人，請將題目換句話說，**說出自己的感受，並說出對方可能會有的感受**

二、感受

範例：
你作業還沒寫，
還在打電動，
我覺得很擔心。
你可能不知道。

Q3:假設你是說這句話的人，請將題目換句話說，**為什麼你這麼在乎這件事？你希望對方成為怎麼樣的人？**

三、需要

範例：
我希望你可以
成為一個自動
自發的孩子

Q4:假設你是說這句話的人，請將題目換句話說，**明確說出你希望對方做出什麼改變？具體的行為是什麼？**

四、請求

範例：
我希望你可
以在七點前
把作業完成。

換句話說大挑戰

情境二：你參加這個社團幹嘛？可以學什麼東西？

一、觀察

Q1:假設你是說這句話的人，請將題目換句話說，**描述看見的/聽見的事情，不加入個人情緒的字眼**

範例：
我看到你的
社團報名表。

二、感受

Q2:假設你是說這句話的人，請將題目換句話說，**說出自己的感受，並說出對方可能會有的感受**

範例：
你參加這個社
團讓我覺得很
擔心。你可能
不知道。

三、需要

Q3:假設你是說這句話的人，請將題目換句話說，**為什麼你這麼在乎這件事？你希望對方成為怎麼樣的人？**

範例：
我希望你可以
多花一點時間
在讀書上，考
到好學校。

四、請求

Q4:假設你是說這句話的人，請將題目換句話說，**明確說出你希望對方做出什麼改變？具體的行為是什麼？**

範例：
我希望你參加社
團還是每天七點
前自己完成作業。

換句話說大挑戰

情境一：你作業寫了沒阿？要我講幾次你才會懂？

一、觀察

Q1:

假設你是說這句話的人，
請將題目換句話說：

- (1)描述看見的事情
- (2)描述聽見的事情
- (2)不加入個人情緒的字眼

範例：
我看到你的作
業是空白的。

換句話說大挑戰

情境一：你作業寫了沒阿？要我講幾次你才會懂？

二、感受

Q2:
假設你是說這句話的人，
請將題目換句話說：

- (1)說出自己的感受
- (2)說出對方可能會有的感受

範例：
你作業還沒寫，
還在打電動，
我覺得很擔心。
你可能不知道。

換句話說大挑戰

情境一：你作業寫了沒阿？要我講幾次你才會懂？

三、需要

Q3:

假設你是說這句話的人，
請將題目換句話說：

(1)為什麼你這麼在乎這件事？

(2)你希望對方成為怎麼樣的人？

範例:

我希望你可以
成為一個自動
自發的孩子

換句話說大挑戰

情境一：你作業寫了沒阿？要我講幾次你才會懂？

四、請求

Q4:
假設你是說這句話的人，
請將題目換句話說：

(1)明確說出你希望對方
做出什麼改變？

(2)具體的行為是什麼？

範例:

我希望你可以在
七點前把作
業完成。

換句話說大挑戰

情境二：你參加這個社團幹嘛？可以學什麼東西？

一、觀察

Q1:

假設你是說這句話的人，
請將題目換句話說：

- (1)描述看見的事情
- (2)描述聽見的事情
- (2)不加入個人情緒的字眼

範例：
我看到你的社團報名表。

換句話說大挑戰

情境二：你參加這個社團幹嘛？可以學什麼東西？

二、感受

Q2:
假設你是說這句話的人，
請將題目換句話說：

- (1)說出自己的感受
- (2)說出對方可能會有的感受

範例：
你參加這個社團讓我覺得很擔心。你可能不知道。

換句話說大挑戰

情境二：你參加這個社團幹嘛？可以學什麼東西？

三、需要

Q3:

假設你是說這句話的人，
請將題目換句話說：

(1)為什麼你這麼在乎這
件事？

(2)你希望對方成為怎麼
樣的人？

範例:

我希望你可以多
花一點時間在讀
書上，考到好學
校。

換句話說大挑戰

情境二：你參加這個社團幹嘛？可以學什麼東西？

四、請求

Q4:

假設你是說這句話的人，
請將題目換句話說：

(1)明確說出你希望對方
做出什麼改變？

(2)具體的行為是什麼？

範例：

我希望你參加社
團還是每天七點
前自己完成作業