

佛教林炳炎紀念學校：家長通訊

親子溝通系列：非暴力溝通

文/駐校教育心理學家 彭樂謙先生 圖/Google Gemini 輔助

什麼是非暴力溝通(NVC)?



由心理學家 Marshall Rosenberg 博士發展。這不是基本的說話技巧，而是一種有助我們建立同理心和尊重基礎的溝通方式。



核心理念

- 1 每個人的感受和需要都值得被看見
- 2 誠實表達自己，用心聆聽他人
- 3 建立連結比起爭論對錯更重要



為什麼重要?

研究顯示，在充滿理解和尊重的環境中成長的孩子會：

情緒管理表現更好

自信心更強

更願意與父母分享內心世界

有更健康的人際關係



四步驟溝通祕密

1 觀察 (Observation)

客觀描述事實，不加評價。像是攝影機拍到...



舊方式：評價、指責



新方式：客觀事實

2 感受 (Feelings)

表達真實情緒，非想法或評價。



舊方式：評價、想法



新方式：真實感受

3 需要 (Needs)

說明情緒背後的需要，而非藉口。



舊方式：指責、怪罪



新方式：內在需要

4 請求 (Request)

提出具體、可執行的請求，非命令。



舊方式：命令、要求



新方式：具體、禮貌請求

連結

目標：建立連結與理解，而非爭對錯！

🎮 情景一：孩子未完功課



😞 情景二：考試成績未如理想



👫 情景三：兄弟姊妹吵架



同理心聆聽是關鍵

先聆聽 · 後回應



如何練習非暴力溝通的小工具

從自己開始



我現在有什麼感受?
這個感受告訴我哪個需要?

睡前5分鐘回顧:
今天我有什麼感受和需要?
(寫下來更好)



每天一次練習



慢慢變成自然的習慣

跟孩子分享



我最近在學習一種新的說話方式，想更好地理解你。

我們一起學習呀！



容許犯錯

剛才我的說話很像有點不恰當

示範承認錯誤和嘗試修復關係，是送給孩子一生受用的禮物。



慶祝成功

當能夠化解一次親子間的衝突時，或者孩子能夠勇於表達自己的感受和需要，記得要慶祝這些小時刻。



接下來，我們分享一些有助於促進非暴力溝通的小工具，家長可以多多嘗試使用。





圖解非暴力溝通 (孩子篇)



我的感受和需要

1. 我看到/聽到...

你總是...
你很...



我看到書包
在地上



2. 我感到...

你令我...
我覺得你...



我感到擔心

3. 因為我需要...

都是你...
你應該...



因為我需要
家裡整齊



4. 你願意...嗎?

你給我...
你一定要...



你願意把書包
放進房間嗎?



聆聽別人說話



別人說話時，我嘗試去理解：

被理解？安全？



他們看到/
聽到什麼？



開心？傷心？
生氣？



他們希望
我做什麼？

我可以說

「你是不是覺得__？」

「你需要的是__嗎？」

「我可以__來幫助你？」



非暴力溝通對話卡



這些對話卡可以剪下來，放在當眼的地方，或者製作成小卡片隨身攜帶。當未知如何開啟對話時，我們可以參考這些句式。



表達觀察的句式



「我留意到…」

「我看到…」

「我聽到…」

「當…的時候」

「我發現到…」

表達感受的句式



「我感到…」

「我覺得有點…」

「我的心情是…」

「這令我感到…」

「我同時感到…和…」

表達需要的句式



「因為我需要…」

「對我來說
…對我很重要」

「我希望…」

「我重視…」

「我想要…」

提出請求的句式



「你願意…嗎？」

「你可以…嗎？」

「我想請你…」

「你覺得…怎麼樣？」

「我們可一起…嗎？」

同理聆聽的句式



「你是否感到…？」

「聽起來…？」

「你需要的是…嗎？」

「你的意思是…？」

「讓我確認一下，
你是說…？」



我想理解你，
能多告訴我一點嗎？

感受和需要海報

感受詞彙表

當需要被滿足時：

- 開心
- 興奮
- 平靜
- 自信 等

當需要未被滿足時：

- 傷心
- 生氣
- 害怕
-

基本需要清單

- 愛與歸屬感**
被愛、被接納、建立良好關係
- 權力與成就感**
感到重要、有能力、被認可
- 自由與選擇**
自主權、選擇、獨立
- 樂趣與享受**
快樂、歡笑、學習、享受
- 生存和生理**
食物、被保護、安全、健康

使用方法

- 1 當孩子感到有情緒時，一起看海報
- 2 問：「你現在的感受是什麼？」
- 3 再問：「你需要什麼？」

非暴力溝通提醒卡

🎯 非暴力溝通提醒卡



非暴力溝通提醒卡

當我想表達前，可多說



1 我看到/聽到_____



(客觀事實)

2 我感到_____



(我的感受)

3 因為我需要_____



(我的需要)

4 你願意_____嗎?



(具體請求)



小點子

先連結，後調整

連結

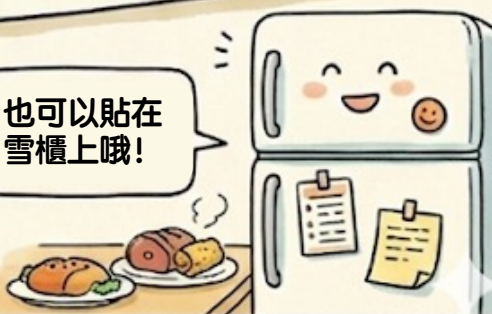


理解

可以把提醒卡
放在錢包哦!



也可以貼在
雪櫃上哦!



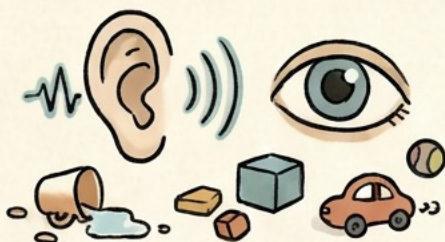


非暴力溝通提醒卡

當我想表達前，可多說



- 1** 我看到/聽到_____ **2** 我感到_____



(客觀事實)



(我的感受)

- 3** 因為我需要_____ **4** 你願意____嗎?



(我的需要)



(具體請求)



小點子

先連結，後調整

連結



理解

家庭溝通日記



我的一天 (日期: ____年__月__日)

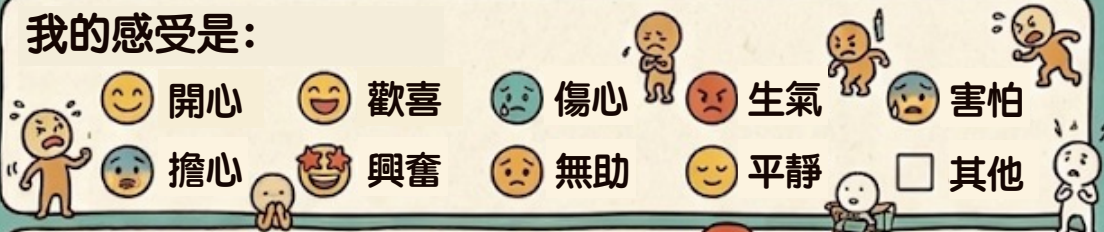


今天發生的一件事:



可以畫下來或者寫下來哦!

我的感受是:



我的需要是:



明天我想:



父母的回應: _____



睡前5分鐘,
親子一起寫下美好的秘密!!



❤️ 情緒溫度計及使用方法 ❤️

情緒溫度計

10 非常生氣

9 很生氣

8 生氣

7 不開心

6 一般般

5 普通

4 感覺良好

3 開心

2 很開心

1 超級開心

今天我的溫度是：_____

我需要

- 一個擁抱
- 聊聊天
- 自己靜一靜
- 一起玩耍
- 其他：_____

使用時機：

- 孩子放學回家
- 睡前聊天
- 留意到孩子有情緒時

問：「你的溫度是多少度？」
比「你怎麼了？」更容易回答