

善意溝通工作室

家庭中的善意溝通

鄭若瑟醫師



Compassionate Communication, Taiwan *

🏠 > 台視新聞 > 社會新聞 >

濺血! 不滿被叫起床 15歲兒竟砍父3刀 國中剛畢業打電動晚睡 "起床氣"怒揮刀 雙方扭打拉扯 父被劃傷.兒挫傷皆掛彩

2014/6/19

8+1 0

f 推薦 24

f 讚 2.3萬

🗨️ 回應(1) 🖨️ 列印 📧 轉寄 💬 討論 ⭐ 推薦 ▼



好可怕！！ 恐嚇式教育

YAHOO! 新聞
奇摩

首頁 政治 財經 影劇 運動 社會 地方

大台北 北台灣 中部離島 南台灣 東台灣 地方熱門

Yahoo奇摩首頁 > 新聞首頁 > 地方 > 中部離島 > 所有相關新聞

「我不要上學」 母找警察逼就範



聯合新聞網
udn.com

作者記者王彩鸞/台北報導 | 聯合新聞網 - 2014年9月17日 下午3:56

「要不要去上學？不上學就跟我去警察局！」台中市一名小一男童不肯上學，媽媽束手無策，向警察求助；結果來了兩名員警像捉犯人般，抓著男童的肩頸和手肘，作勢要強拉他上學，男童高聲哭喊「我不要！我不要！」，全程被鄰居拍下，直呼警察「服務到家」，但嚇壞小孩。

我們都是在「處罰」的教育中長大

努力看到
"是" "非"



我是，你非

努力去挑毛病
看缺失



好鬥，好辯

努力去
追究責任



一定要
有人頂罪

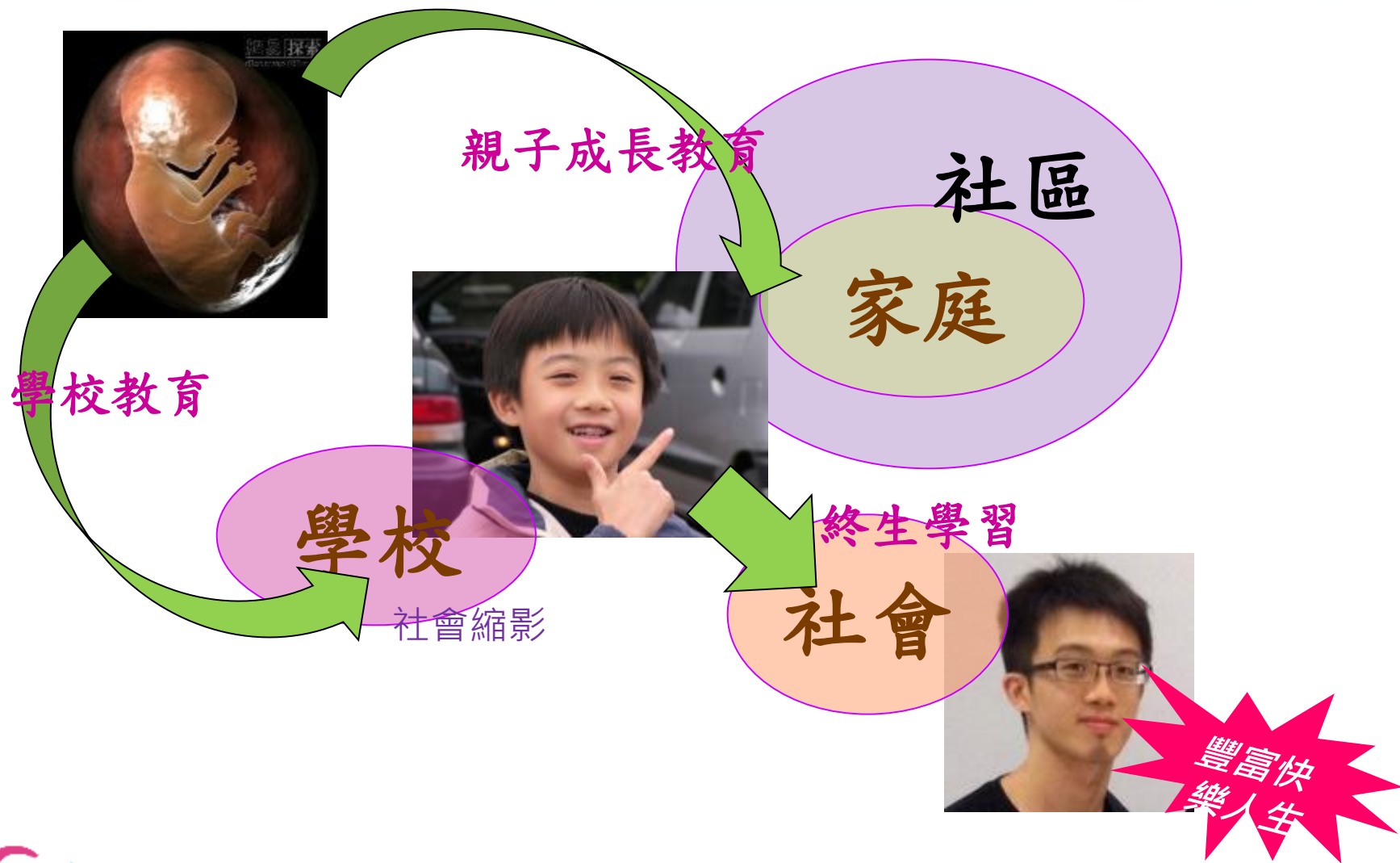
善意溝通工作室

家庭教育



Compassionate Communication, Taiwan *

教育—培養未來公民



喜歡人是天性

- 小baby三個月大就喜歡看人的臉，喜歡對人笑
- 小朋友都喜歡大人抱抱，疼愛



喜歡餵
小動物



喜歡分享是天性





喜歡照顧小動物

愛與被愛是天性

如何啟動善的DNA?

- 當好孩子不是因為怕，應該，責任，守法，受誡命.....
- 而是出自「愛」與「分享」本質，因而常保「喜樂」
- 聖經中最大的誡命??



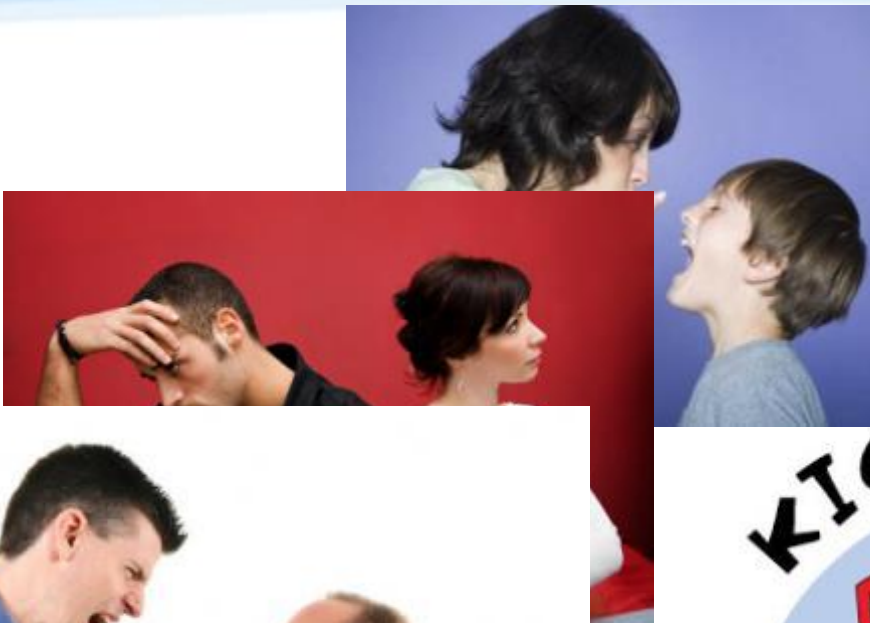
人與人的隔閡



為什麼我們會生氣

- 我們生氣的原因從來不在於別人說了什麼或做了什麼
- 生氣的原因在於我們怎麼解讀對方及其語言、行為





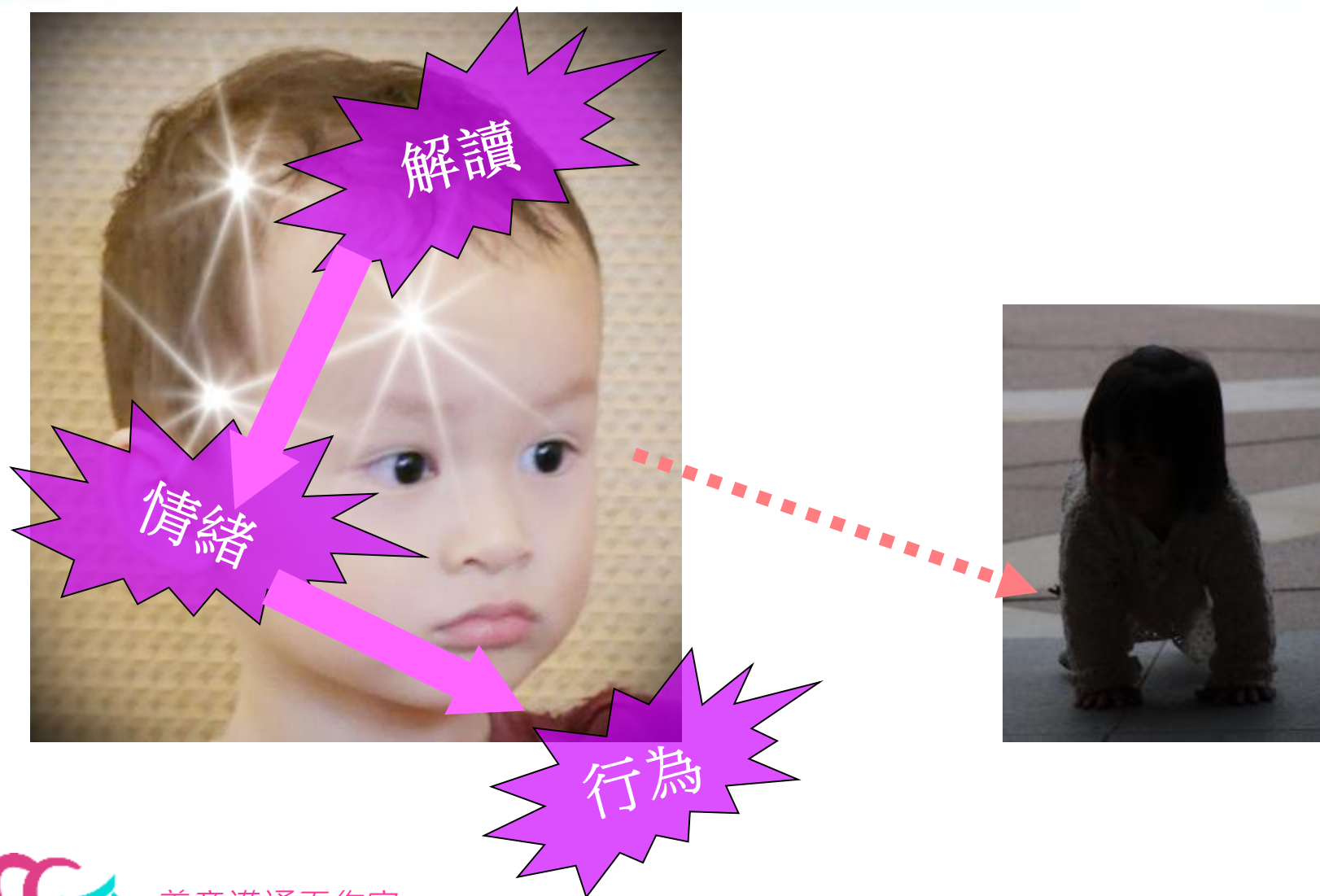
為什麼這
小朋友會
踢狗?



KICK THE DOG



解讀、情緒與行為間的關係



別讓別人決定
自己的心情！



3D 不夠看!

還有
4D!!

4D!! 4D!!



我們不愛聽到的4D語言

▪ Diagnosis 診斷

- 道德判斷、論斷、貼標籤，比較、批評、分析，揣測他人動機，指正，勸導，提供自以為是的解決方法，自以為很厲害

▪ Denial 否認

- 否認自己的責任，千錯萬錯都不是我的錯

▪ Demand 命令

- 指示，要求，命令，威脅，恐嚇，讓對方內疚非做不可，像個暴君

▪ Deserve 應得

- 強調責任，沒做到應該被處罰，只會一直要求

對別人，也會對自己

Diagnosis 診斷

- 評論：「你就是太軟弱，人善被人欺……」
- 分析：「我看，你就是太喜歡……才……」
- 揣測：「你剛開會時一直講話，想要出風頭……」
- 比較：「這算不了什麼。你聽聽我的經歷 …」
- 比較：「你看哥哥就不像你…」
- 回憶：「這讓我想起…」
- 同情：「哦，你這可憐的人…」
- 詢問：「這種情況是什麼時候開始的？」

Denial 否認

- 辯解：「我原想早點打電話給你的，但昨晚...」
- 更正：「事情的經過不是那樣的...」
- 否定：「高興一點。不要這麼難過...」
- 安慰：「這不是你的錯，你已經盡最大的努力了...」
- 推責任：「都是喝酒害了我的，我沒有選擇的餘地.....」

Demand 命令

- 說教：「如果你這樣做 ... 你將會得到最大的好處」
- 恐嚇：「你若沒有用功讀書，以後只能當乞丐....」
- 下令：「你馬上給我.....」
- 情感勒索：「你不來看我，我就死給你看....」

Deserve 應得

- 加責任：「身為媳婦，妳要忍讓……」
- 建議：「我想你應該…」
- 指導：「你有個好家庭，好工作，好房子，應該要感恩……」
- 馬後炮：「早知如此，何必當初……」
- 因果說：「因為……真是報應……」
- 如果說：「如果你在在乎我……就不會……」

「總是跟男友討拍不成」怎麼辦？



女網友發文求助。翻翻圖比是恩恩

- 女網友在批踢踢上如此問道，她說有次她跟男友抱怨說，老闆要求她在私人時間「對公司的群組回應」，結果男友回她「老闆本來就希望員工能做更多事」；
- 甚至跟男友抱怨「諸事不順、很煩躁」，還被男友回「那是妳自己的問題」，結果讓原PO心情更糟。原PO在文中表示，雖然知道男友講的是事實，「可是我沒有要聽事實啊T^T」，她只是想要男友的安慰
- 也跟男友說過了，但得到的答案卻是「那些安慰不能解決問題」，讓她忍不住上網發問「所以到底是我的問題，不該討拍？還是男友真的有點白目？」。

找出4D



語言

- 可以是一扇窗，釋放自由，讓我們看見彼此
 - 心的對話：感受與需要

- 可以是一道牆，審判我們，讓我們分隔兩邊
 - 大腦的對話：4D暴力



4D語言的來源



生活中找出4D語言

- 從新聞報導中辨識4D語言
- 從職場中辨識4D語言
- 從諺語、成語、口頭禪中辨識4D語言
- 從過去三天生活中辨識4D語言

以上擇一，小組分享討論，推派代表報告3-5句



4D語言練習表

標題或對話	那一種4D

運用「4D語言練習單」，記錄每日內心注意自己、報章或他人之4D語言，但不要講出來，以免他人感覺到被你「診斷」了。



善意溝通的四大要素



非暴力（善意）溝通



- 了解語言為何造成人與人的隔閡；增進同理心，改善溝通，重建連結
- 馬歇爾·盧森堡博士1963首創
- Marshall B. Rosenberg
- 美國的NVC中心1984設立，全世界已有65國家設有中心或團體
- <http://www.cnvc.org/>



善意溝通(非暴力溝通)理論

- 善意力溝通（NVC）之理論認為：慈悲是天性，暴力則是來自教育
- 我們所做的每件事都是為了滿足自己的需要
- 別人對我所做的事，只是他們所知為了滿足自己的需要的最好方式
- 傷害別人的行為，本質上是以悲劇的方式來滿足自己的需要
- 我們要了解自己「自動化思考、語言」習慣，有意識地運用語言
- 我們可以發現更有效而較少傷害的方式來滿足彼此需要



善意溝通的特色與應用

特色

- 比同理「感受」更深一層觸及內心之「需要」，進而改變策略與請求，化解衝突，重新連結
- 有別於一般心理介入技巧過於抽象，非暴力溝通十分結構化，有許多可操作的練習和表述方式
- 一般不具心理學背景之人士皆可以學習並獲益

應用

- 人際關係促進
- 親子教養，溝通
- 校園衝突調處
- 教育改革
- 司法調解
- 社區調解
- 商業調解
- 自我探索，心靈成長



善意溝通的目的與效果

■ 目的

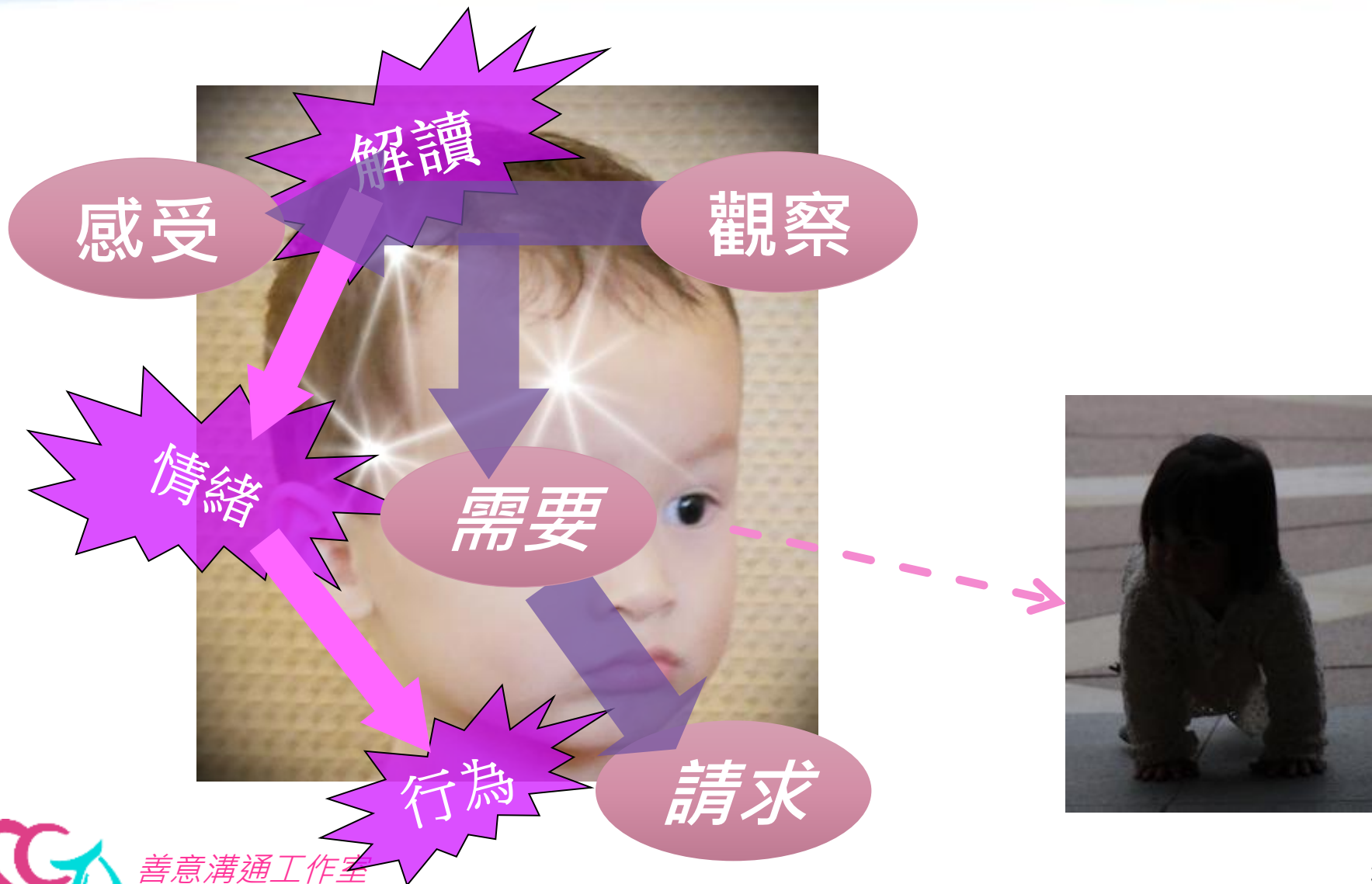
- 轉變談話和聆聽的方式
- 明瞭自己的觀察、感受和需要
- 有意識地使用語言，不再習慣反射式地反應

■ 效果

- 與他人建立更好之連結
- 修復之前痛苦或失敗的人際關係
- 轉換憤怒、對抗為合作
- 尊重雙方的需要，創造相互尊重的解決策略，創造雙贏



NVC四大要素還原溝通本質



觀察不同於評論



觀察不同於評論

- 如攝影機般，就特定時間和情境中進行觀察，並清楚地描述觀察結果
- 將觀察和評論混為一談，別人會傾向聽到批評並反駁我們

我從未見過懶惰的人
我見過

有個人有時在下午睡覺
在雨天不出門

但他不是個懶惰的人

請在說我胡言亂語之前

想一想 他是個懶惰的人 還是
他的行為被我們稱為「懶惰」？

我從未見過愚蠢的孩子

我見過有個孩子有時做的事
我不理解

或不按我的吩咐做事情

但他不是愚蠢的孩子

請在你說他愚蠢之前

想一想 他是個愚蠢的孩子還是
他懂得事情與你不一樣？



練習：觀察還是評論？(家庭篇)

1. 老公無緣無故對我發脾氣	
2. 昨晚小明做功課時，趴在桌子上	
3. 老婆沒有問我意見就買了一個LV包	
4. 我公公是個大好人	
5. 老公工作時間太長了，很晚回家	
6. 我婆婆很霸道	
7. 小明經常忘了刷牙就上床	
8. 小芬告訴我，我的短髮不好看	
9. 我老婆愛發牢騷，挑我毛病	



造句練習—表達觀察

重新造句(觀察)

- 小明，你從來不幫忙做家事....
- 安安，你為什麼都不帶腦袋....
- 小玉要考試了，怎麼都沒有讀書？
- 小華，你坐在椅子上像條虫一樣....



感受不同於想法



體會並表達感受

- 對一個不把感受表達出來的人，你有什麼感受？
- 表達感受與形象相衝突？
- 我們被教育服從權威或在意外界的眼光，壓抑自己的感受
- 表達內心的感受可以促進親密關係
- 表達感受時，願意示弱，能助於解決衝突



考第
一！

有新
玩具

好朋友
一起玩
球

媽媽
抱抱

全家
去玩



被老師罵！

看書被吵！

被取難聽綽號

考試遲到！

在升旗台講話！



想法當作感受

- 我覺得被誤解了。
- 我覺得被利用了。
- 我覺得被批評了。
- 我覺得被忽視了。
- 以上不是感受，是在分析那人是怎樣對待了我們。



正向感受

開心

- 愉悅
- 快樂
- 活力
- 樂觀
- 興奮
- 希望

平安

- 寧靜
- 安心
- 和諧
- 自在
- 放鬆
- 滿足
- 踏實
- 安全

情感

- 溫暖
- 友善
- 欣慰
- 窩心
- 甜蜜
- 感動
- 感激
- 幸福
- 陶醉

心智

- 專注
- 清晰
- 自信
- 好奇
- 有趣



負向感受

困頓

- 困擾
- 困惑
- 茫然
- 混淆
- 混亂
- 猶豫
- 懷疑

失落

- 鬱悶
- 悲傷
- 痛心
- 心碎
- 不捨
- 孤獨
- 寂寞
- 遺憾
- 無力
- 無助
- 絕望

受挫

- 震驚
- 失望
- 挫折
- 厭惡
- 尷尬
- 慚愧
- 內疚
- 罪惡
- 後悔
- 嫉妒

生氣

- 不滿
- 不耐
- 厭惡
- 憤怒
- 惱怒
- 煩躁
- 激動

焦慮

- 緊張
- 擔心
- 害怕
- 恐慌
- 恐怖
- 窒息
- 壓力
- 煩惱
- 嚇死

疲喪

- 無聊
- 無趣
- 沮喪
- 灰心
- 氣餒
- 洩氣
- 沈重
- 麻木
- 想睡
- 疲倦
- 耗竭
- 頹喪



練習：感受還是想法

1. 當你說那句話時，我感到害怕	
2. 你不和我打招呼，我覺得你不在乎我	
3. 你能來，我很高興	
4. 我覺得你真可惡	
5. 我覺自己是個沒用的人	
6. 我感覺你不尊重我	

練習表達感受

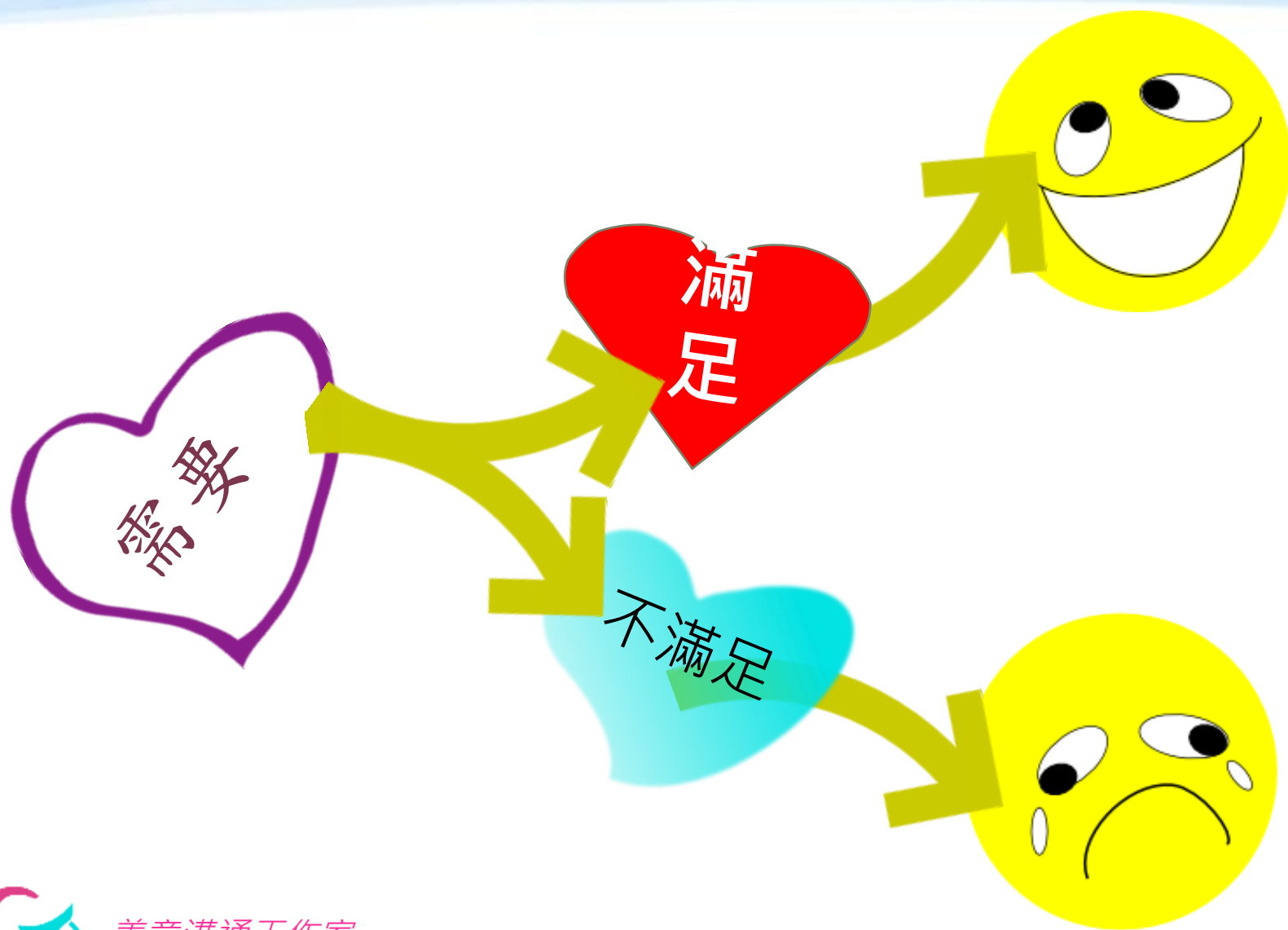
	感受
我煮的飯，若都沒有吃完，我覺得他們嫌棄我	
你怎麼做那樣的事！讓人無法理解！	
如果那件事發生在我身上，我也會暴怒	
你把我搞得疲備不堪	
我覺得你是故意惹我生氣	
看到這些新科技，我覺自己落伍了	
我覺得我對他們不夠客氣	

重新造句(感受)



需要不同於策略





做什麼會讓我快樂？



有什麼感受？

他什麼需要滿足？





有什麼感受？

他們什麼需要滿足？





有什麼感受？

他什麼需要沒滿足？





有什麼感受？

他們什麼需要沒滿足？



有什麼感受？



他什麼需要
沒滿足？



需要不同於策略

- 策略是滿足需要的方法。
- 滿足需要的策略可以是複數。
- 真正成功的人是他不只是只有一個方法來滿足他的需要。

需要VS策略?	
我需要一部車	
我需要關心	
我需要打電動	



需要

- 需要是生命健康成長的要素
- 每個感受都在說明我們的需要是否得到滿足
- 每個行為都是在滿足自己的需要
- 意識到你的需要，可以進一步想策略如何來滿足你的需要。

常見需要

身心滋養	知性	自主性	相互依存
<ul style="list-style-type: none">• 空氣、食物、水• 健康、運動、休息、性表達、觸摸• 安全，安全感、免於傷害• 樂趣，娛樂，歡笑	<ul style="list-style-type: none">• 成長• 學習• 創造力	<ul style="list-style-type: none">• 表達自己• 自己做決定• 自由• 尊重• 平等對待	<ul style="list-style-type: none">• 歸屬、接納• 支持、合作、傾聽、信任、理解、體諒• 親密關係、友誼、關心、體貼、愛、溫馨、疼惜
慶祝/紀念	正直	自我實現	靈性
<ul style="list-style-type: none">• 慶祝• 分享• 紀念失落• 哀悼	<ul style="list-style-type: none">• 真誠• 忠實• 符合信念• 榮譽	<ul style="list-style-type: none">• 欣賞、肯定、被看見• 有貢獻，有價值• 角色成功• 成就感	<ul style="list-style-type: none">• 美• 和諧、穩定• 內心平安、自在• 意義、目的感• 希望



想法可以連結到感受與需要

想法	感受	需要
被羞辱、被罵		
被威脅、被攻擊		
被誤解		
被反對、被排斥		
被遺棄		
被壓抑、被操弄		



滿足需要之策略不止一種



news.com/content.php?id=29544&is=台北新聞-人魔潛校園 小二女遭割喉命危

今日大話新聞

即時新聞

即時焦點 政治 社會 地方 人物 生活 健康

台北 / 人魔潛校園 小二女遭割喉命危

發佈時間：2015年5月30日 09:46
新聞來源：網絡

【今日大話新聞/台北新聞中心/綜合報導】

▲女童頸部、血管、肌肉遭割斷，一度無呼吸心跳。(圖片來源：網絡翻攝)



聯合新聞網 即時

即時 要聞 社會 地方 兩岸 全球 評論 產經 股市 運動 數位 娛樂 生活 健康 文教 旅

udn / 即時 / 生活

相關新聞

0 0 2 0 分字

A- A+

7時入校引爭議 校方提早接學生

2015-06-03 10:32:24 中央社 苗栗縣3日電

苗栗縣山佳國小規定上午7時才能到校，早到的學童在校外等待引發爭議，今天校長和老師一大早就在大門口迎接學生，讓他們提早進入校園，對此家長和學生都稱「讚」。

山佳國小校長徐政權上午6時許，就已經來到校門口，引導早到的小學生從側門進入校園，並協請山佳守望相助隊支援，先把學童集中在中庭看護，等待老師到校後，再讓學生進入教室。

山佳守望相助隊指出，平常於山佳國小上下課期間，就有派員在路口進行交通安全維護，昨天接到校方請求協助，就立刻「增派人員」過來，幫忙校內安全維護。

徐政權表示，從創校以來每個學年度發放給學童的「入學通知」，詳列出學生到校時間為上午7時至7時25分，但可能有些家長必須提早上班，只好先把孩子送到學校門口，導致學童在校外等候。

想法可以連結到感受與需要

想法	感受	需要
爸爸很不負責任耶：每次輪到他接我，都會遲到。		
媽，每次妳總是嘮叨不停...		
這頓飯真是無聊。		
每天都要吃藥，我難道要吃一輩子。		
我不想吃飯，每天都吃一樣的。		
我已經18歲了，我交朋友不用你管		



練習:表達需要和感受的關係(家庭篇)

1.你考不到前三名，我很失望

2.你這麼說，我很生氣，因為我需要尊重

3.你什麼事都慢半拍，讓我快抓狂

4.你怎麼把自己弄傷了?昨天還好好的

5.我很沮喪，我希望我的用心家人看得見

6.你嗓門那麼大，嚇壞我了

7.你能配合學校做功課我很高興，因為我希望這你真正學習到知識

8.老婆抱怨我常忘記她生日，讓我很生氣



請求不同於命令



命令Demand

- 用「應該」、「必須」、「一定要」、「立刻」等...
- 聽到命令時，只看到兩種選擇：服從或反抗。
- 如果讓他人認為不答應我們就會受到責備，就會把我們的請求看作是命令。
- 他人認為我們是在強迫他們，他們就不會樂於滿足我們的需要。



請求

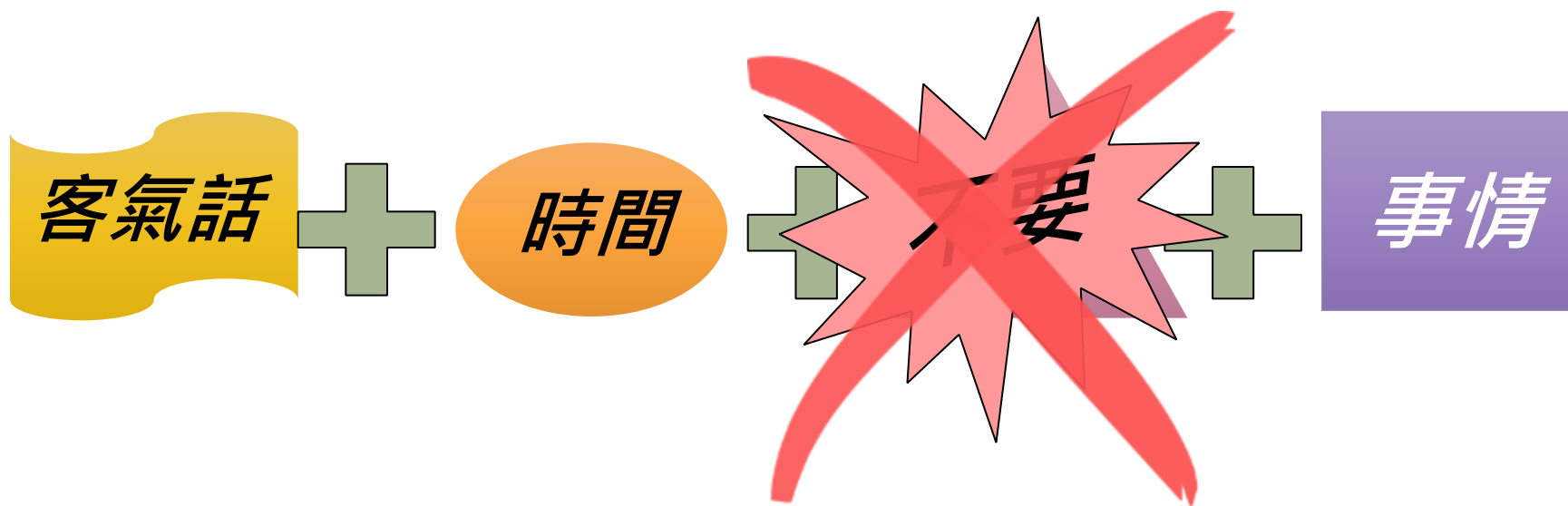
- 用「請幫忙」「麻煩你」「可不可以」「請考慮……」
- 他人可以自由決定要不要



表達請求的原則

- 說清楚我們的請求，有時是困難的。可是，如果我們都不清楚自己想要什麼，對別人來說，那就更難了！
- 原則：
 - 用正面表列
 - ✓ 希望「要做」什麼，不是「不要」什麼
 - 具體可行：抽象性的語言，不具有可操作性
 - 明確之時間

請求公式



練習: 合適地表達請求(家庭篇)

1. 我希望你理解我	
2. 請告訴我, 這五件衣服你最喜歡哪一件?	
3. 我希望你多關心我	
4. 請讓我做我自己	
5. 我希望你10點前上床睡覺	
6. 我希望你經常做晚飯	
7. 我希望你在規定時速內駕駛	
8. 不要再打電動了	
9. 吃飯時不要看報紙	



練習: 合適地表達請求(家庭篇)

1. 我有責任把家顧好
2. 你要應該多做家事
3. 我希望你多關心我
4. 請讓我做我自己
5. 你應該早睡早起身體好
6. 我是人家女兒，應該常回娘家
7. 你總是忘記我們家人的生日，都不關心我們
8. 不要再打電動了
9. 吃飯時不要看報紙

重新造句



一些提醒



負面肢體語言

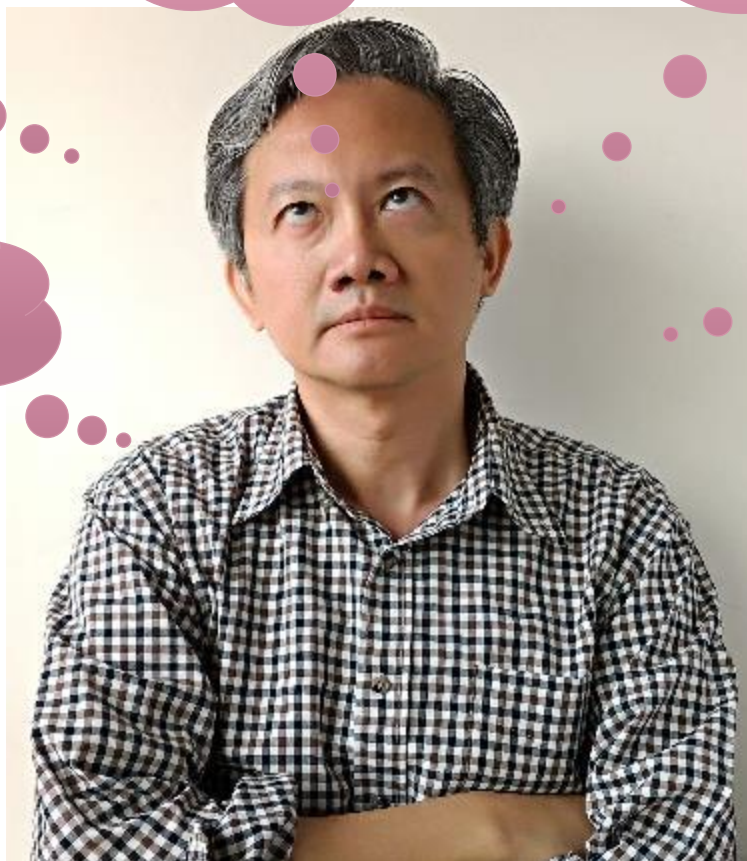
看窗外

手翻弄
物件

座位上
動來動去

眼神飄移

看手錶



翻白眼



好的聆聽

技巧工具箱

態度:放下已有的想法和判斷，一心一意體會對方的觀察、感受、需要和請求

■ 口語：

- ✓ 避免使用4D 語言，不說理，不說教，不判斷，不臆測
- ✓ 多澄清，多同理
- ✓ 必要時，可以重覆重點，請求確認
- ✓ 不抱怨，不推責任

■ 肢體語言：

- ✓ 同樣高度，雙目接觸
- ✓ 眼神不飄移，一直保持關注，直到對方充分表達他的感受
- ✓ 同性間可拍肩，擁抱
- ✓ 異性間接觸以手部手肘以下為宜

傾聽的態度

- 放下已有的想法和判斷，一心一意體會對方的觀察、感受、需要和請求
- 避免使用4 D 語言
- 一直保持關注，直到對方充分表達他的感受為止，如何判斷？
 - 我們感受到氣氛變得輕鬆
 - 他會停止談話

透過回饋來確認傾聽正確

- 對自己的理解沒有把握時，我們需要對方的確認。
- 使用疑問句來給予他人回饋；如空白提問時，建議主動表達自己的感受和需要
 - 對他人的觀察：「上週我有三個晚上不在家，你說的是這回事嗎？」「我有些困惑，我想知道你說的是哪件事？請你告訴我，好嗎？」
 - 對他人的感受和需要：「你很灰心？希望得到肯定是嗎？」「我很擔心你，想知道你現在心情怎麼樣？為什麼你會有那樣的感覺？」
 - 對他人的請求：「你希望我下星期三以前買回來嗎？」「我覺得困惑，你希望我怎麼做？」



練習：有效的傾聽

- A: 我又做錯了，真是個蠢蛋
- B: 沒有人是十全十美，不要太嚴格要求自己

- A: 你以為你什麼都知道?
- B: 聽起來，你有些不耐煩，因為你希望每個人的意見都能聽到傾聽

- A: 你怎麼可以那麼說話?
- B: 我那樣說話，是不是讓你很傷心?

- A: 我真受不了自己，我現在變得這麼胖!
- B: 慢跑也許會有幫助



善意文法模擬演練



衝突原因

■ 策略衝突

- 由於想法，信念，行動不一所致

先做完功課才能看電視!

依父母指定的:時間、順序

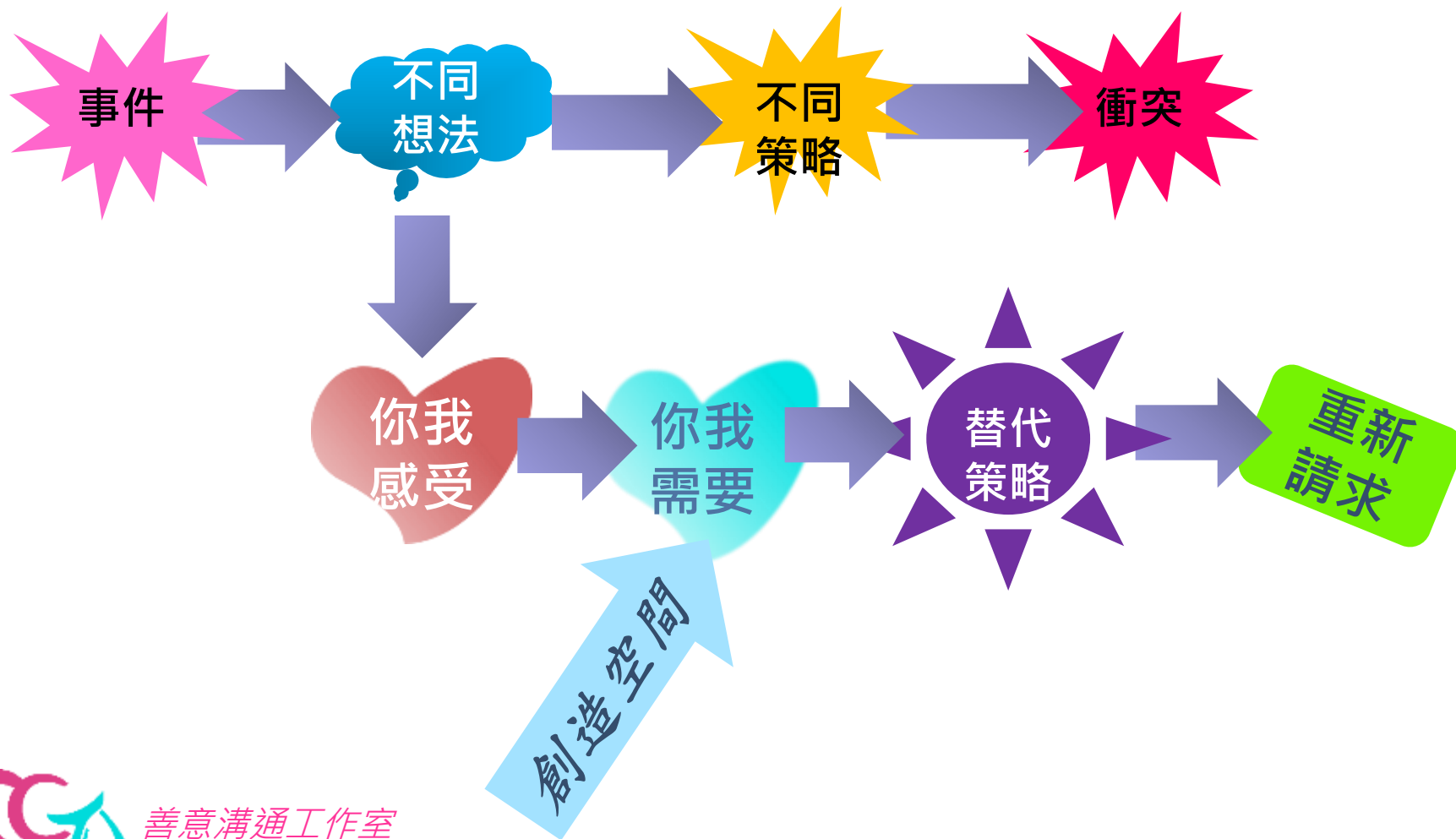
■ 刺激傷痛

- 因為對方行為所感受到的傷痛，往往勾起過去經驗的傷痛



善意溝通

—讓每個人的需要都得到滿足



每個「不」後面有一個「要」

不要	要
我再也不要理妳了!	??
我不要上學	??
你不要管我	??
你不要再嘮叨了	??
“把房間收好才能看電視”...不要	??



善意溝通：聽他人時

觀察

客觀觀察不評估、判斷、解讀、猜測

感受

分辨想法與感受，不責怪，由想法理解對方的感受並說出來，請對方確認

需要

方法不同於需要，由想法與感受去理解對方的需要，請對方確認

請求

考慮不同解決方法
避免「不要」轉換成「要做」
客氣地「你是否可以考慮…」



善意溝通: 表達自己時

觀察

客觀觀察不評估、判斷、解讀、猜測

感受

想法與感受不同，說出自己感受

需要

由想法，感受去理解自己的需要，
方法不同於需要

請求

考慮不同解決方法，同時滿足兩方需要
避免「不要」轉換成「要做」
客氣用「請、希望...，你是否願意...」



善意溝通文法

表達自己

聽他人



表達自己		聽他人	
靜默	口語	靜默	口語
我看到....	我看到....	我看到他....	我看到你....
我感覺.....	我感覺.....	我猜他感覺.....	你是否感覺.....
因為我需要.....	因為我需要(在乎).....	因為他需要.....	因為你在乎(重視).....
我可以請他.....	你是否願意.....	我做什麼可以.....	你是否可以考慮.....



化解怒氣

暫停與察覺

靜默自我同理

靜默同理他人

重新請求

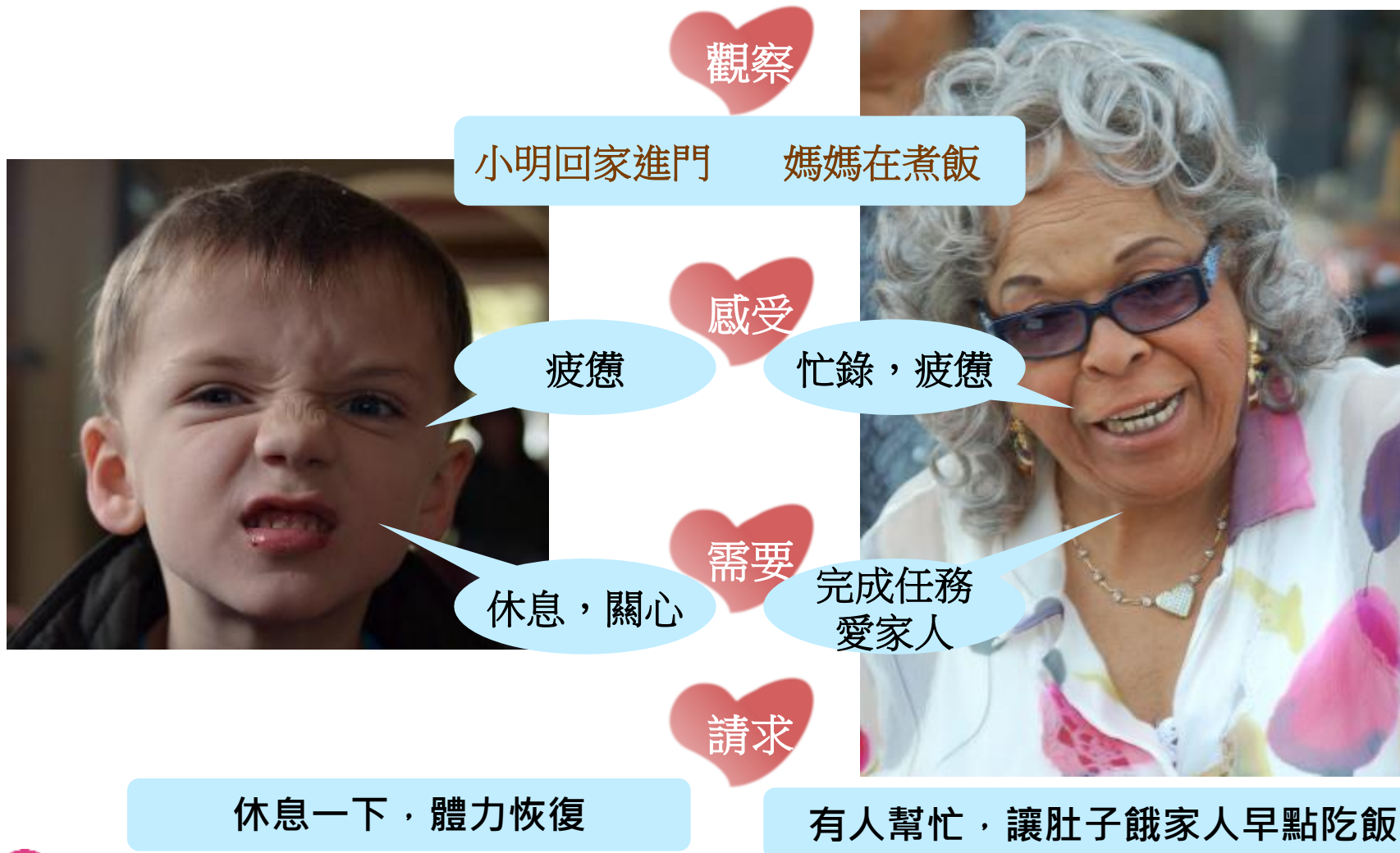
經常練習，
生命改變！



做家事



做家事 一想一想



做家事—重新說



不要，今天
打完球很累

對，我
又餓又
累

沒錯

好啦!

觀察

小明來幫
忙洗菜

你一定很
累，很餓，
對不對?

感受

需要

你希望早點吃
飯，其他人也
是

你先喝杯牛奶墊墊
肚子，再來幫媽媽
忙，這樣我們都可
早點吃飯，好不好!



打電動

- 媽媽看到兒子在打電動
- 媽媽：你一天到晚打電動，難怪考那麼爛，你既然不想唸書，就不要浪費我的錢去繳學費了(含糊描述，臆測動機)
- 兒子：我哪有？昨天前天都沒打
- 媽媽：X X X.....
- 兒子：X X X.....

觀察	
感受	
需要	
請求	

家庭作業

- 每天檢查自己或他人講了什麼4D語言？
- 練習把4D轉為善意溝通
- 知道我為什麼生氣？我的感受，需要？
- 知道別人為什麼生氣？他的感受、需要？
- 把以上用口語表達出來！



參考書籍



愛的語言：非暴力溝通



- **重點:** 了解自已及他人情緒性語言之由來，增進同理心與溝通能力

- **作者:** 馬歇爾·盧森堡
- **原文作者:** Marshall B. Rosenberg
- **譯者:** 阮胤華
- **出版社:** 光啟文化
- **出版日期:** 2009/09/30
- **語言:** 繁體中文



狼的溝通，長頸鹿的溝通： 如何把話說得更巧妙



狼的溝通， 長頸鹿的溝通

如何把話
說得更巧妙

你對的溝通是這樣，利誘個人的溝通，
這讓個人和沐春風，展現雙贏的溝通邀請？
說話，可以改變世界，也可以改變命運。
溝通，可以改變國家，也可以改變行動！
全球溝通和談判大師，為你帶來最精彩的溝通。
從中國對話，到對話，讓你的世界變得更好！



- 狼的溝通，長頸鹿的溝通：如何把話說得更巧妙
- Wenn die Giraffe mit dem Wolf tanzt : Vier Schritte zu einer einfühlsamen Kommunikation
- 作者：瑟蓮娜·魯斯特
- 原文作者：Serena Rust
- 譯者：賴雅靜
- 出版社：究竟
- 出版日期：2011/09/29
- 語言：繁體中文



這樣說話，你我都是大贏家



- **Speak Peace in a World of Conflict**
- **作者：馬歇爾·盧森堡**
- **原文作者：Marshall B. Rosenberg, Ph.D.**
- **譯者：鄭嘉(王武)**
- **出版社：光啟文化**
- **出版日期：2011/01/01**
- **語言：繁體中文**



非暴力溝通：打造優質校園

Life-Enriching Education

出版社：光啟文化

作者：馬歇爾·盧森堡

定價：200元

優惠價：9折 **180**元



愛的語言練習本：非暴力溝通實作手冊

Nonviolent Communication
Companion Workbook

出版社：光啟文化

作者：呂露西

定價：260元

優惠價：9折 **234**元



教室裡的幸福魔法：提升學習力和同理心的技巧與遊戲

The Compassionate Classroom

出版社：光啟文化

作者：蘇拉.哈特、維多利亞.哈德森

定價：360元

優惠價：9折**324**元



教孩子將心比心

Teaching Children
Compassionately

出版社：光啟文化

作者：馬歇爾·盧森堡

定價：80元

優惠價：9折**72**元





面對怒氣十步驟

What's Making You Angry?

出版社：光啟文化

作者：雪莉·克蓮、尼爾·吉普森

定價：50元

優惠價：9折**45**元



治癒痛苦並和好

Getting Past the Pain Between Us

出版社：光啟文化

作者：馬歇爾·盧森堡

定價：70元

優惠價：9折**63**元



如何化解衝突

We Can Work It Out

出版社：光啟文化

作者：馬歇爾·盧森堡

定價：50元

優惠價：9折 **45**元



- 非暴力溝通的翻轉教室：培養人際關係的九大能力
- The No-Fault Classroom: Tools to Resolve Conflict & Foster Relationship Intelligence
- 原著：蘇拉.哈特 & 維多利亞.哈德森
- Sura Hart & Victoria Kindle Hodson
- 譯者：盧姿麟

備用: 親子教育五招



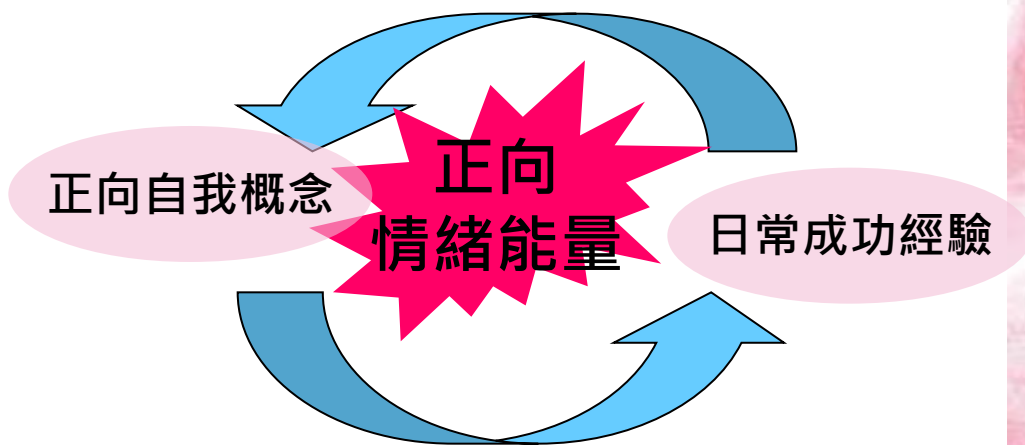
第一招 欣賞孩子

- 尊重孩子的特質
- 讓他成為自己（引導而非教導）
- 成功的推手不要當孩子成長的絆腳石



第二招 儲蓄他一輩子能量

- 累積正向情緒的能量
- 快樂需要練習和堆積



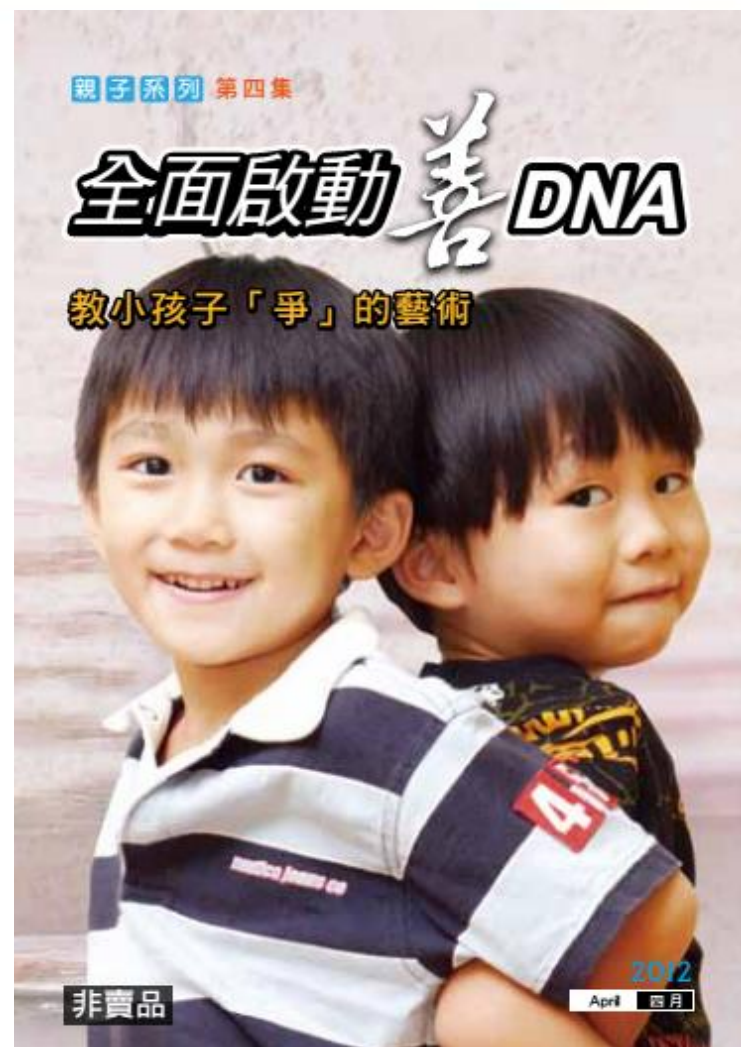
第三招 教孩子做選擇

- 任何事都要有理由，依最大理性做選擇
- 有得就有失，有失也有得
- 得失看長遠
- 看挫折與失敗中的價值
- 增強心理韌性



第四招 教孩子協調與溝通

- 訓練建設性溝通
- 學會包容與協調，雙贏取代競爭
- 同理心與善意溝通



第五招 訂目標、為自己負責

- 多元價值
- 探索式教育，讓孩子長知識、負責任
- 協助他訂目標
- 支持他達成自己的目標

家
是容許
犯錯的
地方



善的 DNA 啟動路徑圖

