

# 課程名稱 | 聊出好關係，聆聽與說話

課程屬性 | 語言與文化

課程編號 | 1112-1112L11

授課老師 | 吳亞彝

最高學歷/ 澳洲新南威爾斯大學國際發展研究所

相關學經歷/ {相關經歷}

- [覺醒荒原主理人/獨立講師/生命教練
- [台北客家社大/優人神鼓/全人實驗中學/東海大學國際學程講師
- [亞太生態村網絡教育計畫成員
- [國際發展組織計畫經理

{課程設計}

- [生態意識社群—個人轉化與社群合作
- [非暴力溝通、正念與薩提爾模式
- [Dragon Dreaming 夢想設計與團隊協作工作坊

{相關培訓經歷}

- [Dragon Dreaming 夢想設計與團隊協作
- [英國蓋亞基金會生態社群設計教育(Ecovillage Design Education) 培訓師
- [Results Coach 成效教練、蛻變遊戲帶領教練、FCP個人教練

現職/ 獨立講師、情緒與生命教練

上課時間 | 每週三晚上07:00-09:50 第一次上課日期 2022年09月07日 (星期三)

課程理念



## 關於這一門課：

### 1. 為什麼想開這門課？希望帶領學員共同學習甚麼

日常生活中與家人、孩子、伴侶或職場上的溝通經驗裡，你是否曾因為衝突、指責、溝通不良、必須重複溝通，或是不知道該怎麼說，而感覺挫折、生氣、不舒服或不被理解？又或者，你與自己的關係不怎麼好，時常批判自己、對自己生氣？

我們與他人的關係，就是與自己關係的延伸。非暴力溝通就像是打開連結之門的第一道鑰匙，透過有覺知的練習，我們不僅轉化了溝通的語言，也轉化了我們看待自己與旁人的方式、甚至對於關係的認知。它協助我們更友善聆聽自己的需要，也對於他人的需求有更多的接納和理解。

我們也將有機會在過程中檢視自己的應對模式和繼承而來的信念，學習跨越內在的阻礙，繼而為自己的生命負起責任、也練習讓他人承擔自己言行的責任。

我們將在課堂安全的環境中，透過時事實例探討、同學的親身演練、角色扮演及正念練習，來進入這趟豐富的個人轉化歷程。過程或許會時而充滿歡笑、時而伴隨淚水，但只要願意信任過程，所有的收穫都終將成為滋養我們一生的養分，讓我們從內而外，成為一個有力量的人。

### 2. 修此門課需具備什麼條件？

- (1)任何希望認識非暴力溝通，並透過非暴力溝通瞭解自己及連結他人者。
- (2)適合任何在親子、家人、伴侶、職場或一般人際關係中因溝通感覺受挫者，或從事內在探索、團體帶領、自學/共學團體引導人、教育工作者等。
- (3)願意坦然分享溝通困境，亦願意自我省思、覺察，並尊重與聆聽他人者。

### 3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？ □

- (1)透過社會觀察、學員生活案例學習非暴力溝通的原則。
- (2)透過觀察、回顧、分享來辨識與覺察溝通誤區。
- (3)練習運用非暴力溝通來同理自己與他人，並選擇回應方式。

#### 學生可以有什麼收穫？

- (1)□對於自己的需要與期待有更高的理解，並以非暴力溝通方式提出請求。
- (2)□更能以同理心看待他人的需求與期待。
- (3)□增加自我覺察，開始以非暴力溝通方式回應衝突。

### 4. 如何取得學分？（評量方式）

出席率50%；上課參與（討論、提問、練習）50%。

### 5. 備註&推薦書目

1. 《非暴力溝通：愛的語言》，馬歇爾盧森堡著，蕭寶森譯，光啟文化事業出版
2. 《甘地教我的情商課》，阿倫甘地著，李康莉譯，天下文化出版

教材費 | 50 元

講義費 | 50 元（由各班自行收取）

招生人數 | 24 人（若非課程特殊需求，每班招收人數至少 35 人。）

學分收費 | 1 學分 1500 元（9 週課程/一次上課 3 小時）

週次	上課日期	課程主題	課程內容
1	2022-09-07 晚上07:00~09:50	話語是門，還是牆？	非暴力溝通的基礎概念 用非暴力溝通原則來認識彼此 練習深度聆聽
2	2022-09-14 晚上07:00~09:50	豺狼的嘴巴	是什麼阻礙了溝通，讓關係疏離？ 為什麼我們控制不了說出口的話？ 區分價值與道德判斷
3	2022-09-21 晚上07:00~09:50	「這是真的嗎？」：觀察與觀點	區分觀察與評斷 找出潛意識裡的信念模式 練習剝洋蔥法：我真正在乎的是什麼？
4	2022-09-28 晚上07:00~09:50	了解感受：你／我／他現在怎麼了？	想法與感受的不同 承認情緒、辨識未說出口的感受 健康的需要表達
5	2022-10-05 晚上07:00~09:50	提出請求、接受拒絕	你清楚自己的需要嗎？ 如何提出請求 接納允許「選擇」的困難 如何表達與面對拒絕
6	2022-10-12 晚上07:00~09:50	同理的力量	用同理心化解危機 坦承脆弱 如何面對拒絕 中斷對話的藝術
7	2022-10-19	如何表達怒氣	分辨引發怒氣的刺激跟原因

	晚上07:00~09:50		生氣給我們的提醒 如何表達怒氣
8	2022-10-26 晚上07:00~09:50	練習化解或調解 衝突	從策略到需要 協助雙方建立連結 我們不一樣：好奇的練習
9	2022-11-02 晚上07:00~09:50	用同理心提升自己的生命；肯定 與感激的力量	覺察對自我的評論 覺察評論底下的信念 「一念之轉」練習 完整表達讚美與感謝 出離慣性：幫大腦建立新的神經迴路 遇到衝突時，自我引導的方法