

# 非暴力沟通“禅”： 超越二元对立，彻底活出和谐统一

重拾内在力量同时拥抱脆弱

Reclaiming power  
while fully embracing  
our vulnerability

“脆弱是勇气的最准确衡量 标准”

布伦·布朗

“Vulnerability is the most  
accurate measure of courage”

Brene Brown

“我们最大的力量在于我 们内心的  
温柔和柔软”

~ 鲁米

"Our greatest strength lies in the  
gentleness and tenderness of our Heart”

~ Rumi

## 重新定义脆弱 - 从视为弱点到内在力量

Re-framing vulnerability - from a weakness to a strength

“勇气的词根'cor' 是拉丁文中的'心'。最初勇气一词意味着：“表达自己的观点代表吐露自己的内心” ~ 布伦·布朗

“The root of the word courage is 'cor' – the latin word for heart. In one of its earliest forms, the word courage meant “to speak one's mind by telling all one's heart” ~ Brene Brown

**NVC: 我们分享相同的脆弱(感受和需要)。当我们展露内心时, 我们促成了与人的连结。连结是我们存在的原因。给予我们的生命意义和目的。从脑神经生物学角度来看, 这是我们运作的方式。连接也是我们最有力量产生影响的地方。**

“上帝在我们之间的连结中显现” ~ 卡巴拉

**“God is revealed in the connection between us”  
~ Kabbalah**

# 保护我们的脆弱

## Protecting our Vulnerability

“眼泪是神圣的。它们不是软弱的标记，而是属于力量的” ~ 鲁米

“There is sacredness in tears. They are not the mark of weakness, but of power.~ Rumi

Mr. Rogers video

<https://www.youtube.com/watch?v=fKy7IjRr0AA>

人类的内心世界是预设了积极回应脆弱的能力的，因为脆弱是生命的属性。我们会闭上心扉是因为受过教育，被教导脆弱是一种弱点 - “要坚强”、“要像个男人”、“振作起来”、“放下吧”等等。

重拾脆弱会治愈并赋予我们力量。我们连结真实的自己，并将自己作为礼物奉献给世界。

**脆弱的力量**：我们表达内心的真实会产生影响。当我们的真相未被表达，或者以保护性的方式表达时，这意味着其他人将无法聆听我们，我们参与创造世界的力量就会受到损害。

Aya Caspi CNVC Certified Trainer, [aya.openheart@gmail.com](mailto:aya.openheart@gmail.com)

# 表现为攻击的自我保护

## Protection appears as aggression

愤怒隐藏了脆弱 - 掩盖了羞耻感、恐惧、无助等感觉。当我们无法与强烈的脆弱感同在时，我们会关上心扉来断开连接。

当我们隐藏时 - 我们会显得有攻击性。

悲剧的后果是：当我们最需要帮助时，我们却让自己无法得到帮助。愤怒成为一种策略，因为至少在我们看来，它能让我们有价值感。

这也是一种获得力量的策略 - 这种力量是假象，是一种动员身体能量，然后投向我们的恐惧、羞耻感或无助的方式。

药方：拥抱我们的内在脆弱 - 增长能力陪伴我们所有的内在经验

Aya Caspi CNVC Certified Trainer, [aya.openheart@gmail.com](mailto:aya.openheart@gmail.com)

当我们将内在脆弱视为内在力量时，  
转变就会发生。

Transformation happens when we  
recognize vulnerability as a path to  
power from within.

1. 增长连结、得到倾听和理解的力量
2. 增长回应需要的力量
3. 增长回应自身经验的力量
4. 增长带来更大影响力的力量

非暴力之路邀请我们选择内在脆弱以转化我们与恐惧的关系。

“就像人们必须在暴力训练中学习杀戮的艺术一般，人们必须在非暴力的训练中学习死亡的艺术。暴力并不意味着从恐惧中解脱，而是发现对抗恐惧根源的方法。另一方面，非暴力没有恐惧的根源...那些没有克服所有恐惧的人无法实践非暴力 (ahimsa)。”

(甘地, All Men Are Brothers, 104)

‘希伯来语中“英雄”一词 (“gibor”) 的意思是克服者。恐惧不会消失。使我们能够克服它的是增长我们对自己及内心真实的爱和信任。’

# 回应内心的脆弱

## Responding to Vulnerability

1. **自我保护**：关闭心扉、孤立、产生内心的隔膜。

2. **放下防御**：保持开放并受到影响，依靠自我接纳、信仰和信任。我们麻木起内心的脆弱以便感到安全。结果：负债累累、肥胖和超重、服药、抑郁和上瘾。

“我们无法选择性地麻痹感受。当我们麻痹了脆弱、悲伤、羞耻感、恐惧和失望时，我们也麻痹了喜乐、感恩和幸福” ~ 布伦·布朗

# 非暴力之力

## The power of nonviolence

武术：放下防御 - 柔而不刚。

自我保护时，我们紧张而变得僵硬。柔软让我们保持灵活和回应力，它也使我们解除别人的防御。

我们信任共同的人性--人类共通的需要 --来找到勇气来展露我们'柔软的腹部'。

当我们与他人的人性相连时，我们不会害怕他人。

当我们克服恐惧时，我们可以获得更多力量 and 选择去给予非暴力的回应，结果是情境降温。

# 拥抱内心的脆弱

## Embracing Vulnerability

”你的任务不是寻找爱，  
而是辨认内心筑起对爱的所有障碍。“  
~ 鲁米

Your task is not to seek for love,  
but merely to seek and find  
all the barriers within yourself  
that you have built against it.

~ Rumi

1. 信任所有人都关心彼此的幸福安康，因为我们相互依存。
2. 信任人们喜欢互相贡献，当人们的需要(尤其是对选择的需要)得到重视。
3. 信任如果他人选择不贡献我的需要，那是因为他们选择回应了其他需要，所以我的重要性仍然是完整无缺的。
4. 我有很多方式可以回应我的需要，因此我永远也不必放弃他们。

*Aya Caspi CNVC Certified Trainer, [aya.openheart@gmail.com](mailto:aya.openheart@gmail.com)*

# 如何做到

## The how to

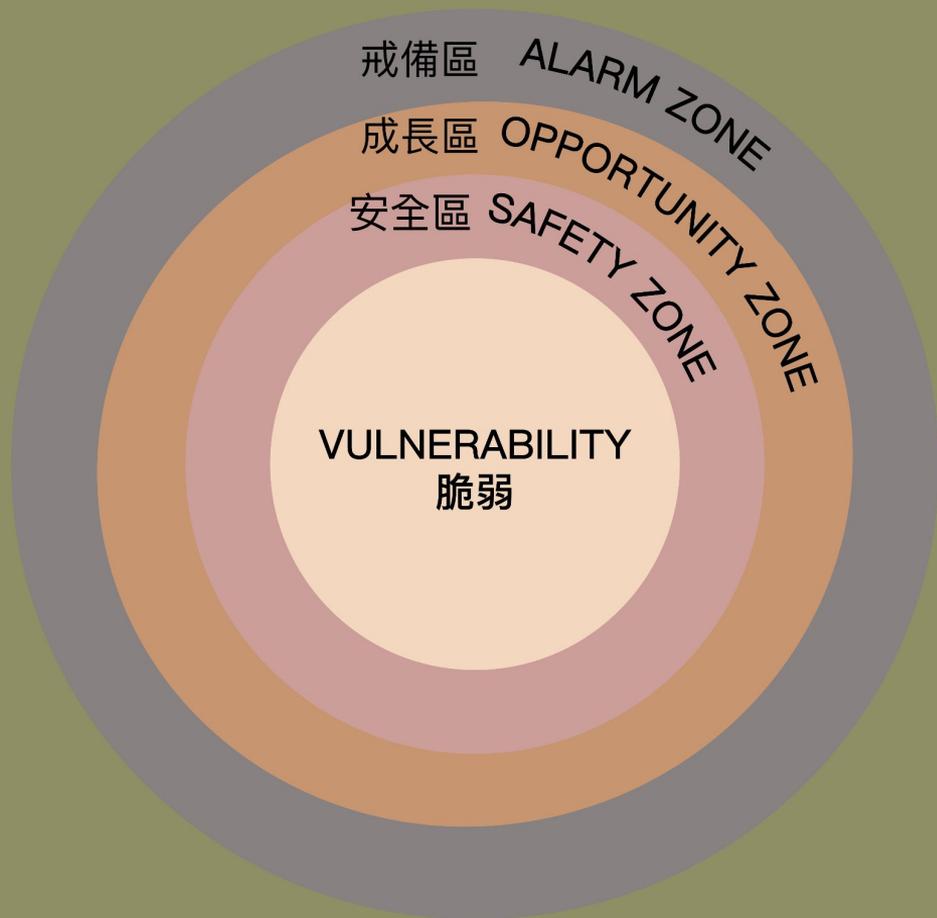
「忘却安全。生活在你害怕生活的地方。摧毁你的名誉。变得恶名昭彰。」  
~ 鲁米

“Forget safety. Live where you fear to live. Destroy your reputation. Be notorious” ~ Rumi

在不勉强自己的情况下，经验不适。

自相矛盾的是：承担潜在后果的意愿会给予我力量。我越接受内心的脆弱，它就越不“危险”。

- 1.从脆弱中获得内在力量。
- 2.培养内在安全感，建立自我接纳和自爱。
- 3.得到支持。
- 4.行使选择权：我们容让自己可以选择有时展现脆弱。



## STRATEGIC DISCOMFORT

*Aya Caspi, CNVC trainer, Reclaim Wholeness*

NVC =  
透过脆弱重拾内在力量

---

NVC = reclaiming  
power with vulnerability

1. **观察** - 将观察(我们感官感知的事物)与我们对发生事情的理解(解释、评价、比较、道德评判、诊断等)区分开来。
2. **感受和需要** - 顺应我们身体和心灵对观察产生的反应。体验背后的“为什么”。我们关心的事物和重要的事物。
3. **请求** - 请求我们所需的东西, 同时不追求必须得到回应。

# 练习 Practice:

“我感到……因为我需要……”

VS

“我感到……因为你……”

“ I feel because I need”

Vs.

“I feel because you did”

1.回想一个处境有人说或做了一些对你具影响的事情(当两者存在权力差异时脆弱感会更加强烈)

2.角色扮演:设想以你平常的方式向对方表达你所受到的影响(通常透过羞辱、指责、使人内疚、要胁、命令等)。

3.按照以下原则重拾脆弱:

- a.观察- 对方所做或说的事。
- b.直接表达与观察相关的感受和需要。我们关心的事和对对我们重要的事。
- C.提出请求而非要求(没有惩罚或奖励)

放下对结果的执着。具体、可行、正面的语言 - 我希望对方做或说什么来满足我的需要。

重拾更多内在力量……  
For more power...

**重拾他人的脆弱：**进入他人内心，按照相同的观察分享他们的感受、需要及请求