

<<爱的语言练习本>>

图书基本信息

书名：<<爱的语言练习本>>

13位ISBN编号：9789575467319

10位ISBN编号：9575467310

出版时间：2012-7

出版时间：光启文化事业

作者：吕露西 Lucy Leu

译者：黄女玲,ISBN：978-957-546-731-9

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<爱的语言练习本>>

### 内容概要

#### 内容简介

透過「觀察、感受、需要、請求」四個步驟，非暴力溝通法讓我們能觸及自己內在的聲音，也能學會傾聽他人的需要，讓彼此產生連結，享受全新的人際關係。

這四個步驟看似容易，但要打破習以為常的固定模式、養成新的習慣，發生改變的效果，則需要練習。

《愛的語言練習本》是為熟練「非暴力溝通」而策劃的。

本書以《愛的語言——非暴力溝通》為本，根據其內容章節，安排相應、有效的十三週的練習。

這十三週練習有：個人作業、領導指南、回答範例，能幫助使用者深入熟悉所學。

適合個人、團體或有心傳授非暴力溝通的教師使用。

一起來加入這個能和自己、他人產生連結、創造幸福的過程！

## <<爱的语言练习本>>

### 作者简介

是美國非暴力溝通中心前任會長，也是《愛的語言——非暴力溝通》一書的編輯。他將非暴力溝通法帶入監獄，幫助受刑人重新建立與社會的連結。

## <<爱的语言练习本>>

### 书籍目录

序 感謝 第一部：關於使用這本練習手冊 這本練習手冊的目的 使用練習手冊的建議 第二部：獨自練習  
第三部：一起練習 一、建立練習小組 二、謹記練習的目的 / 放慢腳步 三、帶領練習小組 四、「我們  
所注重練習小組領導者的特徵？」  
五、訂規矩 六、邀請組員回饋 七、團體中的衝突 八、接納衝突：提醒與建議 九、團體互動的型態  
十、如何進行同理心傾聽活動的建議 十一、角色扮演的建議 第四部：練習：個人作業、領導指南、  
回答範例 練習第一章：讓愛融入生活 個人作業 領導指南 領導指南之回答範例 練習第二章：是什麼蒙  
蔽了愛？  
個人作業 領導指南 領導指南之回答範例 練習第三章：區分觀察和評論 個人作業 領導指南 領導指南  
之回答範例 練習第四章：體會和表達感受 個人作業 領導指南 領導指南之回答範例 練習第五章：感受  
的根源 個人作業 領導指南 領導指南之回答範例 練習第六章：請求幫助 個人作業 領導指南 領導指南  
之回答範例 練習第七章：用全身心傾聽（以同理心領受） 個人作業 領導指南 領導指南之回答範例 練  
習第八章：傾聽的力量 個人作業 領導指南 領導指南之回答範例 練習第九章：愛惜自己 個人作業 領  
導指南 領導指南之回答範例 練習第十章：充分表達憤怒 個人作業 領導指南 領導指南之回答範例 練  
習第十一章：運用強制力避免傷害 個人作業 領導指南 領導指南之回答範例 練習第十二章：重獲生活的熱  
情 個人作業 領導指南 領導指南之回答範例 練習第十三章：表達感激 個人作業 領導指南 領導指南之  
回答範例 附錄 附錄一、進一步練習非暴力溝通的建議 附錄二、感受表 附錄三、人類共同需要表 附錄  
四、「別被憤怒擊垮」 附錄五、個人回饋表 附錄六、團體回饋表 附錄七、非暴力溝通程序追蹤表 附  
錄八、進一步的相關資料 非暴力溝通的四個程序 一些我們人人都會有的基本感受 我們人人都有的基  
本需要 關於非暴力溝通

<<爱的语言练习本>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>