

非暴力沟通地板舞

由 Bridget Belgrave & Gina Lawrie 设计

用来在工作坊、练习小组或家中学习、练习非暴力沟通

它们是什么

非暴力沟通地板舞是由大卡片组成的**空间地图**，这些大卡片将非暴力沟通过程以各种布局（称为“地板舞”）放置在地板上。每张卡片都代表了沟通地板舞的一个步骤。这些步骤可以以任意顺序进行，以支持真实的、流动的、有意识的沟通。

学习非暴力沟通的人们通过这些舞步来学习，通常是在培训师的辅导下或得到练习小组中他人的支持。

共有**九个地板舞**，如此设计旨在提高在特定领域的非暴力沟通意识和技能。四个是“内外沟通地板舞”用于角色扮演对话。五个是“内在沟通地板舞”，用于转化内在思维过程。

3个内外沟通地板舞	用于角色扮演对话
“13步”地板舞	学习与练习基本技巧
“整合与连结”地板舞	内化过程与发展连结
“流畅”地板舞	在无论情况中保持慈悲心
“带着尊重连结”地板舞	适用于年轻人的“13步”地板舞
5个内在沟通地板舞	用于内在转化的过程
“自我同理”地板舞	花些时间来关注自己，理清内在，自我赋能
“愤怒/羞耻”地板舞	将愤怒和羞愧转化为有建设性的内在状态，重新连结到真正重要的事情
“教导者/选择者”地板舞	探索一些令你后悔的行为，走向真正的自我接纳
“是/否”地板舞	超越内心的冲突和不确定性，做出令你不会后悔的决定
“转化痛苦”的地板舞	转化需要未满足引发的痛苦为需要之美，深度疗愈过去的痛苦

它们为你提供什么

- 已经在世界各地试验和测试过的、清晰实用的学习与实践非暴力沟通的方法
- 支持、指导你练习非暴力沟通，但不会限制你
- 一种非线性的练习方法，具有流动、自由、深度和清晰度的
- 一种整合肢体、听觉和视觉的学习方式
- 主动和反思学习
- 阐明“聆听你的指责、评判和演绎”是非暴力沟通中不可或缺的重要组成部分
- 觉知沟通中的三种模式：“诚实表达自己”，“同理他人”和“自我连结”
- 通过在三种模式之间自由和有意识的转换，收获微妙、敏锐和灵活性
- 见证和支持另一个人内在和外在的沟通过程

“因为能够站起来四处走走，我发现自己的内心过程能够更加自由。” Kris Gibson,美国

非暴力沟通地板舞的发展过程

Bridget Belgrave和**Gina Lawrie**在1996/1997年开始担任国际非暴力沟通中心的认证培训师。她们为传播非暴力沟通和支持世界各地的培训师发展做出了贡献，特别是在欧洲、澳大利亚、印度和北美。

从她开始非暴力沟通工作的时候，**Bridget**就使用有色彩编码的卡片支持人们学习非暴力沟通的各个要素。1999年，她的灵感来自**Klaus Karstædt**的“非暴力沟通和椅子”方法。**Bridget**和**Gina**改编并发展了这一点，尝试各种布局。椅子上的标签很快成为地板上的卡片。在卡片上的站立和身体移动，启发了“地板舞”的隐喻。

在接下来的几年里，**Bridget**和**Gina**创造增加了六个“地板舞”，并学会如何最好地在培训中使用这些地板舞。这七个地板舞的“整体”竟超过其各部分的总和，提供了一种介绍、学习、体验和练习非暴力沟通的综合方法。

Bridget和**Gina**收到了来自世界各地的请求，撰写了“引导者手册”，把它和原来的七个地板舞发布出来，并在2003年在德国举行的国际非暴力沟通活动中推出。从那时起，她们一直致力于地板舞的传播与使用质量。“地板舞”因而来到了人们手中，并让人们从中受益。

2005年，她们增加了“带着尊重连结”地板舞，供年轻人使用，并在2009年与**Robert Gonzales**和**Susan Skye**合作，创造了一个新的地板舞“转化需要未满足的痛苦为需要之美”。

在2013年，她们与**Elkie Deadman**和**Sander van Gaalen**合作出版了三本教学DVD；与**Martin Ceelen**合作，发布了智能手机的地板舞应用程序中的第一个；与**Pauline Dirksen**合作，发布了地板舞在线教练工具。

非暴力沟通地板舞资料在全球各地均有销售

途径: Bridget和Gina希望所有人都能广泛使用这个工具。为了简单和可持续发展,他们使用在线商店销售这些资料。但是,如果你无法使用在线商店,请向以下地址发送电子邮件。此外,如果你无法支付材料的价格,请告诉我们什么价格是你接受的。

语言: 非暴力沟通地板舞有10种语言: 英语、丹麦语、荷兰语、法语、德语、韩语、挪威语、西班牙语和瑞典语、简体中文与繁体中文。引导者手册有英语版、德语版、简体中文与繁体中文版。(我们请求在练习和学习小组中使用地板舞的每一个人都尽可能可以阅读引导者手册,以便这种方法的完整细致、深度和灵敏度得到发挥。) DVD有六种语言字幕, APP应用程序以三种语言开发。详情请参阅我们的网站。

工作坊: Bridget和Gina在几个国家和在线提供工作坊,你可以在这里了解如何在你的练习小组和培训中使用非暴力沟通地板舞,并体验它们如何为你自己的发展做出贡献。

获得简体与繁体中文版地板舞

经过数年的准备, NVC中文网 (NVC Chinese Net) 完成了NVC地板舞的简体与繁体教学套装的翻译、设计与制作。作为授权发行方, NVC中文网享有在世界范围内发售简体与繁体中文版NVC地板舞的打印版教学套装的权利。

订购方式: NVC中文网微店 <https://k.weidian.com/G-6dz4t4>

联系人: 微信号nvcnet2020 / 邮箱 xiana@nvcnet.cn

info@NvcDanceFloors.com

www.NvcDanceFloors.com