

第6周：正念和沟通

我们生活中的很多压力都和他人有关。本周我们将关注沟通，以及在与他人（如家人、同事、邻居）互动时，保持觉察的意义。到目前为止，我们一直关注我们的内心世界（思想、情感和感觉）；现在，我们要从内心转向人际，考虑他人的世界，以及两个世界如何交汇。这意味着要认识到“他人”有自己的看法、感受和需求，而这些几乎肯定与我们的看法、感受和需求不同。

倾听

我们大多数人在交谈时并没有全身心的倾听。正如Tara Brach在**倾听的至上艺术**所说：“当别人发言时，我们的大部分时间都在计划要说什么，评价对方说的话，试图展现自我或者控制局面。”纯粹的倾听是一种放弃控制。这并不容易，需要训练……最重要的是，当我们被倾听时，我们会感觉到彼此之间的联系。当我们没有被倾听时，我们会感到孤立。”

处理冲突

与我们意见不同的人进行有效沟通异常困难。如果你和大多数人一样，你在生活中很早就学会了处理冲突的策略，这种策略是习惯性的，并已融入与他人的互动中。最常见的三种策略是：**迁就**（“要友善”）、**需求**（“优先满足自己”）或**退后**（“我不在乎”）。还有第四种方法，即同时探索自己的世界和对方的世界，有时会产生出人意料的、创造性的解决方案。在武术“合气道”中，这被称为“**混合**”，是一种对双方都无害的动作，它将冲突转化为舞蹈而非打斗。这本身就是一门复杂的艺术，也是本周简要介绍的Marshall Rosenberg的**非暴力沟通**的基础。

视频

在简短而有力的视频**深入聆听**中，Frank Ostaseski建议不仅用我们的头脑和耳朵，而且用我们的心和身体来倾听，在视频**共情在沟通中的力量**中，Ann Weiser Cornell讲述了一个精彩的故事，一个小女孩在托儿所的崩溃是如何通过一次有同理心的表达而改变的。这个道理在董事会或政界也很适用。在**被倾听的艺术**中，Susan Piver描述了正念沟通的三个原则（时机、倾听、无议程）。在接下来的两个视频**倾听的至上艺术**和**在冲突中觉醒**中，Tara Brach开始分享如何处理沟通中的冲突。在与人打交道时，责备很容易，同理心很难，视频以两个简短但强大的动画结束，**责备**和**共情**均由Brené Brown讲述。

阅读

阅读内容包括Tara Brach为上述视频撰写的文字说明，也叫做**聆听的神圣艺术**。愤怒有时与仇恨相混淆，被认为是“灵性”人不会有的情绪。Sylvia Boorstein在**常见问题**中澄清了这种误解。我们通常处理愤怒的方式要么是向外发泄，要么是压抑在内，在**耐心是愤怒和攻击的答案**中，Pema Chodron描述了一种有力的中间道路，既不爆发也不内敛。**冲突管理风格**描述了上述四种处理冲突的方式（迁就、需求、退后、混合），以及Marshall Rosenberg的**非暴力沟通的核心**，介绍了非暴力沟通，这是一种在困难情境下进行沟通的巧妙方式。如需了解关于非暴力沟通的更多信息，请参阅补充材料。

每日练习

对于本周的**正式练习**，我们现在可以自由选择您学习过的三种主要练习中的任何一种：身体扫描、坐姿冥想、瑜伽（以及至少一天的山地冥想或湖泊冥想）。

到目前为止，**非正式练习**一直专注于你内心发生的事情，现在我们开始关注人际关系，使用**沟通日历**，注意当我们将正念带入人际关系时会发生什么。

第6周材料

视频列表

- ☐ [深入聆听](#) - Frank Ostaseski[3分钟]
- ☐ [共情在沟通中的力量](#) - Ann Weiser Cornell[2分钟]
- ☐ [被倾听的艺术](#) - Susan Piver[4分钟]
- ☐ [倾听的至上艺术](#) - Tara Brach[19分钟]
- ☐ [在冲突中觉醒](#) - Tara Brach[9分钟]
- ☐ [责备](#) - Brené Brown[3分钟]
- ☐ [共情](#) - Brené Brown[3分钟]

阅读列表

- ☐ [聆听的神圣艺术](#) - Tara Brach
- ☐ [常见问题](#) - Sylvia Boorstein
- ☐ [耐心是愤怒和攻击的答案](#) - Pema Chodron
- ☐ [冲突管理风格](#) - 沟通风格摘要
- ☐ [非暴力沟通（NVC）的核心](#) - Marshall Rosenberg

练习表

- ☐ [正式练习表的PDF](#)或 [WORD格式](#) - 身体扫描、静坐冥想、瑜伽
- ☐ [非正式练习表的PDF格式](#)或 [WORD格式](#) - 沟通日历

所有引导练习都可以在上方菜单栏找到

一旦您完成了至少六天的练习（不需要连续进行），并通过视频和阅读掌握到本“周”的精髓，您就可以进入 [第7周](#)的学习了。

练习日志 - 第6周

正式练习：这周最少进行六次练习，可以是**身体扫描**，**瑜伽**（瑜伽 1 或瑜伽 2），或者**静坐瑜伽**（有引导或无引导）。像之前一样，不要有任何期待，仅仅让你的体验如其所是。

非正式练习：每天晚上，在你睡觉前，回忆并且在[沟通日记](#)上记录一次沟通的经历。不需要是一次特别有难度的沟通，只要是一次你希望在这过程中满足某种需求的对话就可以了（即使需要的仅是一个微笑或者某个回应）。

备注：在这个非正式的练习中，我们第一次把正念扩展到包含另一个人的世界，并且会有一些空白的位置（第4列），让你去写上**他们**期望从沟通中获得什么，以及**他们**实际上得到了什么。要真的做到这一点，你需要，起码在那一刻，设身处地为对方着想。对这一过程的充分探索，当然了，包含了去询问他们，在一次重要的沟通中什么才是最关键的。真的去理解对方的感受-需要-需求-观点这一方法论是一个非常有力量的过程。非暴力沟通值得我们好好探索，这不光是在本周的练习时间内。

...日期...

练习的评价（包括瑜伽、身体扫描或是静坐）

[illegible]

非正式练习日志（沟通日记） - 第6周

[illegible]