

<p>解脱之路</p> <p>自我评估矩阵</p> <p>1.2 版：2011 年 4 月</p>	<p>不熟练</p> <p>不知道这个技能。</p> <p>没有意识到自己不能够</p>	<p>觉醒</p> <p>知悉这个技能。</p> <p>意识到自己不能够</p>	<p>能够</p> <p>经过努力，能够使用这个技能。</p> <p>意识到自己能够</p>	<p>整合</p> <p>能轻松流畅地自然使用技能。</p> <p>不知不觉就能够</p>
<p>在场：</p> <p>关注当下正在发生的。不会在思想、情绪反应等中间迷失。</p>	<p>不知不觉迷失在过去或未来；把人等同于人的思想和行动。</p>	<p>逐渐意识到，对实际发生的事情保持警醒，与迷失于想法，两者的不同之处。</p>	<p>能够观察到想法和感受，并对其回应，而不是反应；当意识到已经迷失于想法中，能够让自己回到警醒状态。</p>	<p>在放松的状态下仍然保持对每个当下发生的事情的警醒，对于目的和选项有深邃感；对本来面目保持开放，足智多谋，能够相互依存，对过去和未来的前景都很清晰。</p>
<p>观察：</p> <p>注意到(也可能还有描述)我们的感官和精神体验，并能区分这些经验与我们对这些经验的解释。</p>	<p>习惯性地混淆解释与观察；将评估和诠释视为事实。</p>	<p>当回首往事时能够逐渐意识到，诠释与观察是不同的；对正在发生的事件进行区分的技巧或者清晰度还很欠缺。</p>	<p>能够越来越多地记得观察与解释是不同的，并实际区分它们。</p>	<p>能够毫不费力地区分诠释与观察。</p>
<p>对感觉的觉察：</p> <p>能识别和体验我们的身体感觉和情绪。</p>	<p>很少甚至根本不知道情绪；将自己认同为情绪，和/或抗拒情绪。</p>	<p>开始注意并意识到，感觉是有价值的。</p>	<p>只要努力，就能够识别、接受和允许情绪体验。</p>	<p>轻松识别，接受和允许情感体验。</p>
<p>自我接纳：</p> <p>以无条件的关爱接纳自己。</p>	<p>习惯性反应模式是自我评判，特别是羞愧、自责、自我批评、防卫或自我膨胀。</p>	<p>能注意到自我判断，并意识到，要实现自己的幸福需要付出的代价；渴望自我接纳。</p>	<p>对于自己的感受、思考、需求和行动都有越来越多的接纳，而且会采取应对方式使得生活更丰富。</p>	<p>内心清明并关爱自己。</p>

<p>对自己的感觉负责： 认定只有自己引发自己的情绪 – 我的情绪不是由别人造成的。</p>	<p>当一个人的感觉出现时，会归功于或责备自己、他人或外部环境。</p>	<p>有时候能够观察到自己在责备和批评，同时不清楚如何对自己的感觉负责。</p>	<p>当被触发时，能够注意到，并将其作为一个信号进行自我连接。</p>	<p>认定自己的情绪体验是是基于自己的需求状态和思考品质而产生的。</p>
<p>对需求的觉察： 觉察到(并且愿意尊重)各种需求，生活中必需的、普遍基本品质(如营养，爱和意义)。</p>	<p>不知道有普遍的需求；把策略当成需求，形成依附和抵抗。</p>	<p>理智上能够理解到普遍的需求；还是会混淆需求与策略，认为人必须有特定的策略。</p>	<p>看到需求和策略之间的区别；能够找到词汇来表达感觉和需求；利用没有表达出来的潜在需求进行与感觉的连接(有时需要努力，尤其是被触发时)。</p>	<p>坚持认为我们做的任何事情都是为了(不管有效与否)生存和发展。</p>
<p>重新与自我连接，并从反应中复原： 反应是对本来面目的内部阻抗。恢复是放开那部分阻抗。重新与自我连接是用在场和慈悲的方式与自己的体验在一起。</p>	<p>大多情况下是无意识的习惯性反应模式。</p>	<p>有时候能够注意到习惯模式，并记得共情和/或诚实是可能的选项。</p>	<p>被触发时，通常还能够记得有选择，第一个反应通常是共情和/或诚实。</p>	<p>能够注意到内部制约，并能够自然打开。</p>
<p>觉察需求并提出要求： 愿意寻求自己想要的东西，对任何回应都保持开放，不预先选定任何特定的结果。</p>	<p>要么强求，要么不愿意/无法对自己所希望的东西提出要求。</p>	<p>越来越意识到，依附、强求、不能提出请求，都不太可能让自己的需求得到满足。</p>	<p>通常愿意且能够提出具体的请求，在注意到自己依附于某个特定的策略时，能够力求从局限转向开放性和创造性。</p>	<p>愿意寻求自己想要的东西；即使得到的回应是“不”，仍然可以在场，有创造力和慈悲心。</p>

<p>哀悼: 转化丧失的痛苦; 不再抵抗本来面目, 并愿意让我们的体验展开。</p>	<p>因为丧失而责备自己、他人或外在环境; 拒绝失落感; 试图“坚强”或对他隐藏自己的感受。</p>	<p>逐渐意识到在丧失的时候, 自己的抵抗或指责倾向。</p>	<p>注意到回避或责备可能带来损失, 可以放开“某个事情是错误的”信念, 而允许自己体验到感觉, 对连接的需求保持开放。</p>	<p>即使面对丧失, 也能充分参与生活的整体性。</p>
<p>共情: 与对方的经验同在, 无条件地接受对方。</p>	<p>习惯性地用同情, 建议, 批评, 将重心转移到自身等等方式来回应别人。</p>	<p>在故事中容易迷失自己。有时能猜到, 观察、感受、需求和要求(需要有感受/需求的清单的支持)。开始有意识地给别人以空间、在场和关注。</p>	<p>有能力与他人相处而不试图带领他们, 并能反映别人的经验, 而不加以断言或添加自己的意见或评估。</p>	<p>当与对方的经验同在的时候, 自然地处于聚焦并补充活力的状态, 同时能无条件地接受对方。</p>
<p>化解敌人的意象: 超越个人的看法和角度, 不再认为另一个人应该受到惩罚或伤害。</p>	<p>“我们对付他们”的思想方式, 认为“他们”应该受到惩罚或伤害。</p>	<p>开始意识到拥有敌人的意象的代价, 并探索找到替代惩罚的方式的价值。</p>	<p>当注意到自己认为一个人或一群人敌人, 能够重新连接到所有相关的人的人性部分, 消解敌人的意象。</p>	<p>怀着慈悲心抱持每个人, 尊重所有人的福祉。</p>
<p>慧眼: 拥有清明, 洞察力和智慧以做出有益于生活的辨别和选择; 认识到人是有选择的。</p>	<p>意见和选择是基于对与错的判断; 相信自己的判断就是事实。</p>	<p>开始意识到, 除了判断好坏或者对错之外, 还能够用另外的满足普遍需求的方式, 做出辨别和选择。</p>	<p>具有越来越强的能力, 有更广阔的视野进行区辨和选择, 理解在表面之下隐藏的更深的含义和意图。</p>	<p>会凭直觉调整到有清明、洞察力和智慧的状态, 做出有益于生活的辨别和选择。</p>

<p>能够相互依赖: 认定每一个人与另外一个人相关联的 - 一个系统的每个部分都会影响到其他每一个部分。</p>	<p>将独立/依赖的概念、支配/服从的概念对立起来,看成只能二选一,而不能意识到其他的选择。</p>	<p>知道(并且感兴趣于)这样的想法:所有的需求都重要;慢慢意识到自己的非黑即白的想法,以及要么屈从要么反叛的愿望。</p>	<p>一般都能同时考虑自己的需求以及别人的需求。</p>	<p>可以一贯性地对他人的观点和需求保持开放;将他人的需求体验为整体上是与自己的需求相连接的。</p>
<p>诚实的自我表达: 拥有自己的经验,并能真实地表达意愿,而没有责怪或批评。</p>	<p>不高兴的时候,习惯性地表达抱怨、指责或批评;将自己的意见和信仰作为确定性的事务与别人分享。</p>	<p>发展出来不断增加的觉察,看到一些思考和表达的模式往往会致连接中断;开始探索其他方案。</p>	<p>即使在有压力的情况下,通常还是能够真实表达连接的愿望。</p>	<p>能表达脆弱,能珍惜每个人的需求;对结果保持开放。</p>
<p>促进连接: 在对话中促进同理心和诚实,有建立连接的动机。</p>	<p>不是与人交流,而是说话时暗藏机锋;或辩论,或说服,或不为自己的需求发声。</p>	<p>注意到让生命孤单的沟通模式,并试图拥有更多的选择来支持连接。</p>	<p>有意识地去进行连接;能够诚实与邀请他人表达做出恰当的权衡。</p>	<p>怀着真实和同情与人交流;协助大家进行连接。</p>
<p>耐心: 觉得有压力的时候,仍然保持广泛的在场。有保持自己的反应能力,而不是直接付诸于行动。</p>	<p>耐心通常是与得到东西的动机相关,并且/或者处于屈从的位置。</p>	<p>因为自己的冲动而感到不耐烦或心烦意乱;阻断;倾向于采取行动来作为反应。</p>	<p>致力于扩大自己能够接纳的范围,提高在应对反应之前暂停并连接到自己的能力。</p>	<p>在被束缚或者紧急情况下,能很自然地实现自我连接和打开,并愿意等待。</p>
<p>对别人的反应做出回应: 当其他人陷入了激烈的分离情绪中,可以保持回应,而不是直接反应。</p>	<p>当他人处于被激惹状态时,习惯性地用防御、屈从或者回避方式来回应对方。</p>	<p>越来越注意到自己习惯性的反应及其对连接的影响。</p>	<p>加强自我连接,并能更多地选择共情的或诚信的方式面对他人的反应性;对别人的观点保持开放好奇。</p>	<p>在回应对方的反应时能够保持以自己为中心;别人是在激惹状态时,仍能对其接纳;有保持在场的能力。</p>

<p>对反馈保持开放: 能够平和泰然地接收他人对于我们的行动的看法。</p>	<p>将反馈理解为判断自己或他人是正确还是错误的根据。反馈被解释为批评或赞美。</p>	<p>有愿望接纳反馈, 改变自己的反应方式。</p>	<p>理解他人的反馈是他们的角度, 并把它理解为他人的需求; 将自己的反应理解成自己的需求发出的反馈信号。</p>	<p>将反馈作为要考虑的信息, 能够明晰自己的选择。意识到别人都是从自己的角度出发的。</p>
<p>有助益的遗憾: 如果错失了满足需求的机会, 能够承认并从中学习, 而不必有罪恶感和羞耻感, 或进行自我惩罚。</p>	<p>为他人的感受承担责任, 感觉到内疚和/或羞耻, 或防御自己; 为了保护自己, 通过道歉平息别人的感觉。</p>	<p>刚刚发现别人的感受是由他们的需求造成的, 而可能希望别人能“挺过来”。也越来越意识到自责的习惯。</p>	<p>逐步提高将内疚转化为学习的能力。当事情对别人没有效果时, 可以保持同理心和诚实, 促进自己去寻求与他人的连接的意愿。</p>	<p>保持一致的意愿, 在结果不如人意时仍然开放自己的部分; 愿意去感受和表达悔意; 寻求学习与成长。</p>
<p>与人连接的灵活性: 在与他人互动时保持开放性和灵活性。</p>	<p>习惯性地观点与正确/错误、赢/输, “应该”, “必须”等联系起来。</p>	<p>能逐渐区分让生活孤单的交流模式和非暴力沟通。反应性的交流模式依然存在。可以使用公式化的、自觉的非暴力沟通交流方式(诚实和共情), 认为非暴力沟通就是OFNR(同感地倾听并诚实地表达观察、感觉、需求和请求)。</p>	<p>愿意并且通常能够听到: 观察、感受、需求和请求, 不管这些部分是如何交流的。已开始进行“街头长颈鹿”实验, 用更容易连接的方式表达。</p>	<p>与真实和同理心保持连接。会根据需求和相关的场合的风格对表达进行调整, 可能听起来让人感觉不是非暴力沟通。</p>
<p>转化冲突: 如果与他人发生冲突, 能够加以利用来与人连接并创建一个双方共同的结局。</p>	<p>害怕或沉迷于冲突; 不自觉地意见和策略等同; 选择“站队”。</p>	<p>开始意识到自己在应对冲突时的反应模式; 开始注意到自己(对于决心, 冲突本身, 安全等)的依附。</p>	<p>愿意支持每个方面而让自己得到资源并富有创造性, 并将所有关心的方面的需求纳入考虑范围, 即使不得不面对自己对冲突的习惯性反应。</p>	<p>对于不同的角度具有开放性、好奇心和创造力, 视之为扩展自己觉察的契机, 并采取有效的行动。</p>

<p>感激之情： 能够在本来面目中寻找价值，欣赏和享受。</p>	<p>总是关注缺失和抱怨；想利用并寻求赞扬和奖励，从而确认自我。</p>	<p>能够注意到，得到赞美/奖励和外部肯定的策略，并不能支持连接；开始注意到，当需求被满足时感激的价值。</p>	<p>把正在发生的事件作为礼物，愿意并能够连接、细细品味、以及表达。</p>	<p>相信生活中每件事都可以激发快乐和/或生长。</p>
<p>给予和接纳中开放心胸，流动不羁： 将稀缺性的思考转化为丰盛的创造性；欣喜地贡献和接纳。</p>	<p>收集和/或利用资源控制别人；担心失去或不够；将钱和事物等同于安全。</p>	<p>开始意识到自己的恐惧是与不足有关的，也意识到贡献的价值。</p>	<p>越来越觉察到习惯性的程序，如囤积的欲望、难以接纳；在贡献和接纳的流动中有不断增加的喜悦。</p>	<p>喜悦轻松地给予和接纳，保持创造性和智谋；明白给予就是接纳。</p>
<p>培养活力： 能够转向自己内心，提供合适的对自己的关爱；为生活培育活力。</p>	<p>无意识的习惯模式和/或焦躁不安的心理活动，导致能量降低。</p>	<p>逐渐意识到自己的能量水平及其影响因素。</p>	<p>连接到需求从而获得资源；主动地寻求方式以获得资源，并作出贡献。</p>	<p>通过对身体，心灵，精神和社会做贡献来赋予自己活力。</p>
<p>分享权力： 转化控制；重视每个人的需求，能够相互协同和尊重；超越屈服和反叛。</p>	<p>关系是基于支配和屈从的；对于权力，要么恐惧，要么向往，或者囤积。</p>	<p>开始知悉支配和屈从，并知悉相互依存关系的可能性。</p>	<p>意识到自己的屈从或者试图主宰的状态。为了自己和其他人，努力达致相互依存和共情。</p>	<p>行事之时，能够重视每个人的需求，并尊重每个人的自主性；超越控制，屈服和反叛。</p>
<p>超越角色： 意识到我们不是我们所扮演的角色；我们可以选择我们采用何种角色，并且可以选择如何对他人的角色作出回应。</p>	<p>不自觉地停留在对自己和其他人角色反应里。</p>	<p>开始知悉，当我们不是应对需求，而是对角色做出反应时，会招致痛苦。</p>	<p>能够用自我连接、共情和诚实应对外界，而不是基于自己或/或其他人的角色去反应。</p>	<p>优雅而轻松地承担，响应和/或限定角色；知道我们的相互依存关系超出了我们的角色的限定。</p>

<p>对响应能力的觉察： 对生活中出现的事件，自由地选择自己的回应，在事件中拥有自己的那部分。不去拥有别人的部分，并承认自己的行为确实会影响他人。</p>	<p>受害者意识：对于哪些是自己的，哪些其他人的，缺乏明确性；将自己的经历和行为视为由他人或外在环境造成的(例如：我引起你的反应，你引起我的反应，或者这个事情引起你的或我的反应)</p>	<p>开始知悉受害人意识及其代价；只有在意识到自己的力量，才能得到解脱和自由，仍然被困在内疚和责怪的习惯模式；能看到他人被卡住或进行指责，并试图向他们灌输这个说法以保护自己。</p>	<p>当意识到指责、辩护或贬低的时候，能够对自己的经验和选择担负起责任，而不去对别人的反应和响应负责。</p>	<p>始终能够平和地回应。踏实而且对自己的生活负起全责。也完全尊重其他人对他们自己的生活的权利。</p>
<p>支持整个系统： 自觉参与整个系统的建立和发展，促进普遍的福祉。</p>	<p>对机构要么反叛，要么屈从；利用有组织的机构来维护一个人的权力，或对于与组织规则的关系感到无奈。</p>	<p>对于要促成系统朝着重视受影响的需求方向进行变革，视野受限、易被情绪淹没和/或感到无望。</p>	<p>意识到系统有潜力被组织起来，普遍尊重各方面的需求；愿意贡献以促进普遍福祉，有不断增长的创造力。</p>	<p>从事创造与促进整个系统的工作，从而可以对普遍的福祉做出贡献，并以开放性的态度对待任何反馈。</p>

Pathways to Liberation Self-Assessment Matrix, Version 1.2 is copyright © 2011 Jacob Gotwals, Jack Lehman, Jim Manske, and Jori Manske – visit them at www.pathwaystoliberation.net. This Simplified Chinese translation edition is copyright © 2014 Terry Pan.

版权信息：[解脱之路](http://www.pathwaystoliberation.net) 自我评估矩阵 版本 1.2 的版权© 2011 Jacob Gotwals, Jack Lehman, Jim Manske, and Jori Manske。可以访问他们的网站 www.pathwaystoliberation.net 获取更多信息。此简体中文版的版权：© 2014 Terry Pan 潘涛