

非暴力沟通让生活更有爱

© 骆淑娣

下班回到家，打开家门，映入眼帘的是鞋柜下方歪七扭八的几只鞋子，穿过的袜子散落在地板上，东一只、西一只，疲惫的我不假思索的脱口而出：“你能不能不要整天都把袜子乱丢啊！你怎么这么不爱干净啊！”你猜听到这些话的对方会是如何反应呢？也许他会立刻反驳，也许他会当做听不见，也许他会跑过来收拾，有很多的也许，但我们也不太确定对方是否会按照我们的期望做出相应的行为。很明显，说出这些话的时候，我心底的期望是对方能够收拾好鞋袜，并且以后多注意不要乱丢乱放。但我要是以这种沟通方式开场的话，结果很大概率是不能如愿的，甚至还会造成双方情绪的对抗和隔阂。

暴力这个词对于我们来说并不陌生，通常暴力带给我们更多的联想是肉体的伤害。其实在生活中，除了肢体的暴力，语言暴力的危害也不容忽视。语言暴力可能随时随地发生在我们身边，有时候我们是语言暴力的施暴者，有时候我们也被他人语言暴力，它带来的精神伤害甚至会比肉体伤害令人更加痛苦。那什么是语言暴力呢？



在人际沟通的过程中，什么样的语言会让我们感到难过、沮丧，甚至会让双方争执、吵架呢？言语上的指责、嘲讽、否定、说教以及任意打断、拒不回应、随意出口的评价和结论给我们带来情感和精神上的创伤，这些无心或有意的语言

暴力拉开了人与人之间的距离，让彼此变得冷漠、隔阂、敌视。

如何才能避免使用暴力沟通方式呢？在这里分享非暴力沟通的4个关键步骤。

第一步是**观察，陈述事实**。

观察现状，陈述客观事实。在沟通时，我们不要急于对现状发表对他人的评价和结论。如果我们将观察和评论混为一谈，对方就会倾向于听到批评，并反驳我们。当我们在日常沟通中，能够先清楚的描述自己观察的事实，这会比直接发表自己的评价更容易令人接受。陈述事实就像一把“钥匙”，开启了良好沟通的门，有助于双方进一步的沟通。

第二步是**表达自己的感受**

在沟通中，我们更多的应该向对方表达自己的感受，让对方能够了解我们的感受，比如开心、喜悦、难过、害怕、担心.....。在这里我们要区分感受和想法，因为很多时候我们会把想法当做是感受。比如“你要离开，我很难过”、“你能来，我很高兴”、“你帮我的忙，我很开心”表达的是感受；“我觉得你不爱我”、“如果你不和我打招呼，我会觉得你不在乎我”、“我很想打你”表达的是想法。

能够清楚的向对方表达自己的感受并不是一件容易的事，特别是一些示弱的感受会让我们更加难以开口。但只有诚恳的表达出自己的感受，我们才能有机会让对方理解自己，体会自己的感受。

第三步是**明确自己的需要**

感受产生背后的原因是什么呢？我们需要体会为何会产生那样的感受，出于何种需要带给了我们那种感受呢？很多时候，我们会把感受归因于他人，实际上感受的根源在于我们自身，源于我们的需要和期待以及对他人言行的看法。比如“你来得这么晚，让我很郁闷”，我们将自己的郁闷归因于指责他人迟到。如果换一种表达方式“你来得晚了，我很郁闷，因为我希望我们能坐到前排去”。这句话不仅向对方诚实的表达自己的感受，也明确的表达了自己的需要。

当我们意识到我们的感受并不是他人导致的，那我们的沟通态度和效果就会大大不同。一旦把自己的难过、伤心归因于他人的行为时，我们就会开始指责或

者批评他人，而人在遭受到指责或者批评时，便会产生抵触、逆反或者内疚的情绪，这并不利于达成有效的沟通。

第四步请求帮助

当明确体会到自己的感受和需要并勇敢的表达出来时，那么我希望对方做些什么呢？向对方提出具体的请求，而不是要求对方不要去做什么，更加不是命令。比如开头分享的例子，运用非暴力沟通的四步骤，可以这么去表达“亲爱的，看到地板上你穿过的袜子东一只西一只，我不是很高兴，因为我喜欢整洁的环境，你可以把你的袜子拿到洗手间吗？”以这样的方式我们更容易得到对方积极的回应。

如何才能避免将请求误读为命令呢？如果请求他人时，得不到想要的回应时，就会得到惩罚或要挟，那就不能称之为请求。比如“你可以把你的袜子拿到洗手间吗？如果你不拿，我就丢到垃圾桶了”这样的言语会让对方感受到胁迫，这时一般会出现两种结果，一是被迫服从，二是反抗。

所以提出请求不仅要具体明确告诉对方希望对方做什么，而且不能用威胁或命令的方式。当然也有可能我们的请求并不能得到想要的回应，那么这时我们也需要尊重对方，并去体会对方的感受，如果我们愿意去体会对方为何会给我们否定的回应，充分去理解是什么阻碍了对方给予积极的回应，这会让彼此之间产生更多的尊重和爱。

生活总是难免出现不如意的事情，人和人之间的交际总是难免出现一些冲突。将非暴力沟通运用在生活和工作中，相信能帮助我们更顺畅的解决问题，有益于良好的人际关系。

其实非暴力沟通也提示我们用更有爱的方式对待这个世界，对待身边的人，对待自己。常常听到：一个人如果连自己都不爱，还指望谁能爱你呢？培养爱自己的能力，爱自己才能更懂得如何爱他人，爱自己才更热爱生活，出于对生活的热爱，让我们更加宽容，也让我们看到更多事物美好的一面，带着爱去沟通，让生活更有爱。