

的失望是你引起的，因为你没写我的名字，所以我很失望。

可是，如果你是那个为自己感受负责的人，也许你的说法就变成了：

“你未在房产证上写我的名字，我很失望，因为我很想和你有更紧密的联系。”或者说：“因为我很想减少婚后可能的矛盾和猜忌。”

这么说和前面的说法有什么区别呢？

她其实是在说，她很失望，但不是因为“你未在房产证上写我的名字”这个行为本身，而是因为她的需要没有得到满足。

在这样的表达中，我们把自己的需要和他人的行为分开，从而承担起了关系中，我们对自己行为和感受的责任。

这两种不同的表达，在沟通中的意义是不同的。

你的行为引起我的感受，所以如果我感觉不好，那么“都是你的错”。而我的需要和期待没有得到满足，这就没有了指责的味道。

相反，我把自己放到了一个需要安慰的位置，而对方也更可能从他的防御姿态中解脱出来，来理解和安慰我们。

所以，通过在表达感受的时候，把“我的感受”和“你的行为”分开，我们就避免了“都是你的错”的思维误区，从而促进了合作的沟通。

第三个要素，就是直接说我们的需要。

我们总是容易以批评的方式来提出我们的主张，而不是直接说我们的需要。

越是对自己的需要不确信，我们越容易在提出需要之前，用长篇大论来说明我所提的需要是合理的。这时候，我们很容易陷入一种自我辩护的立场。

比如，你和同事一起配合做一项工作。你工作了很长时间，觉得累了。你可以跟他说：“我很累了，能不能来帮帮我？”而不是说：“我都干了一天活了，都这么累了，你就不能帮帮我吗？”

因为后一种表达，其实已经是一种指责了。

这时候同事可能就会说：“干这么点活也叫累，我上次连续干了两星期，是怎么做的？”

为什么我们会以自我辩护的方式提出需要呢？

当我们这样做的时候，我们聚焦的重点不再是自己的需要，而是对方的反应。我们在想的，是怎么说服他，而不是表达自己的需要。

可是你要知道，如果你假设他是需要说服的，你同时也假设了他并不情愿来帮助你。在这样的假设里，你已经把他放到了你的对立面。他拒绝帮你，也许拒绝的不是你的需要，而是你提需要背后的指责。

提需要的要点，是把自己的需要和对对方的期待分开，只专注于自己的需要，而不要去想对方会怎么回应。这样，反而能促进彼此的合作。

第四个要素，是提出请求。

请求，就是清楚地告诉对方，我们希望他们做什么。但是，请求不是命令。

就像我们在课题分离中所说的，提出请求是我们自己的事情，而别人是否答应，这是别人的事情。

可是，如果我们提出请求的时候，给人的感觉是：如果他不答应我们的请求，就会受到惩罚。那我们提出的就不是请求，而是命令。

而别人对待命令的方式，通常只是服从或者反抗，而不是出自本心的帮助。

还是回到前面那个情侣的例子。

这个女士是很生气的，当她提出一二三四的时候，她到底是在请求还是在命令呢？

我想，还是命令居多的。可以设想一下，当那个男生不答应，也许她就会说：“那我们分手吧”。

但是，如果她是以一种请求的方式提出，她可能会说：“能在房产证上加我的名字吗？因为我很需要”也许男生会更容易考虑她的请求。

好，回顾一下这一讲的内容。

这一讲我们主要讲了非暴力沟通的四个要素。

通过这样的沟通方式，我们既能分清楚什么是我的事，什么是你的事，同时还能促进彼此的合作。我们都要为自己的感受负责，这没错。可这并不妨碍我伸出手来，邀请你来走近我、理解我、帮助我，如果你愿意。

下一讲，是关系这一章的最后一节，我想谈谈建立新关系的必走之路。

我们下一讲见。

欢迎关注陈海贤公众号，获取更多延伸阅读。  
(微信搜索公众号：陈海贤 添加关注，ID: haixiansalt)

改变第32天

“表达感受”像是一种邀请。

通过把我真实的、甚至脆弱的部分暴露给你，来邀请你跟我真诚地沟通。



陈海贤 · 自我发展心理学  
来自「得到」APP

点击图片可分享



陈海贤 · 自我发展心理学  
实现人生突破的系统方法  
版权归得到App所有，未经许可不得转载

留言精选

提交留言可与陈海贤互动

写留言

分享