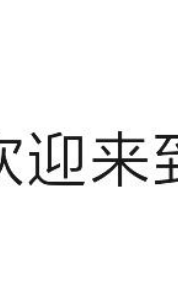


# 32 | 非暴力沟通：怎样进行高质量的对话？



陈海贤

今天 00:00



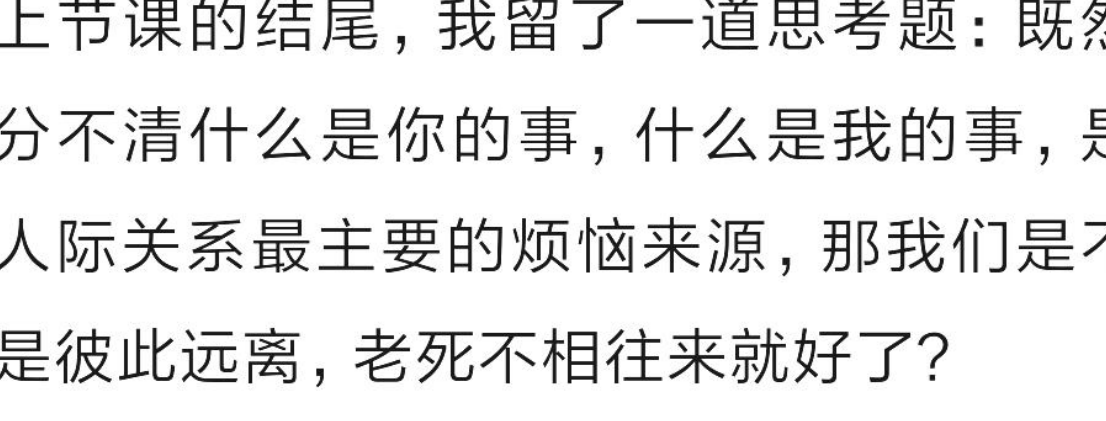
32 | 非暴力沟通：怎样进行...

12:01

5.63MB



陈海贤 亲述



欢迎来到《自我发展心理学》。

你好，我是陈海贤。

上节课的结尾，我留了一道思考题：既然分不清什么是你的事，什么是我的事，是人际关系最主要的烦恼来源，那我们是不是彼此远离，老死不相往来就好了？

如果是这样，那人和人之间的关系就会变得越来越冷漠，你也会越来越孤独。

课题分离所倡导的，不是把人与人分开的孤立主义。人总是需要相互支持、相互合作的。

那么，把自己的课题和别人的课题分开，会妨碍我们合作吗？

其实恰恰相反，不仅不会妨碍合作，还会促进合作。这就是这一讲我要讲的一一非暴力沟通。

## 解决纷争的“非暴力沟通”

前段时间，我看到一个新闻，讲一对情侣在结婚之前争论房子要不要加女方的名字。

事情是这样的，男生的爸妈婚前付首付给男生买了一套房，现在两人要结婚，男生并不是很想加女生的名字。然后女生就说，好，她也不是非要加她的名字。但是她也要提出她的要求：

“第一，我们两个人的生活开销我只出50%，你还完房贷有钱没钱不关我的事情，我不会借钱给你，因为我不好意思让你还。

“第二，如果父母要一起住，我没有义务照顾他们，我还有自己的父母要照顾。

“第三，所有琐碎的事情两人分担，我不是你请的保姆，没有这个义务。”

你看，这算课题分离吗？这算“你的事是你的事，我的事是我的事”吗？

我觉得不是。如果这算课题分离，这并不会解决他们的矛盾，而会让他们的矛盾加深。

这对情侣的沟通其实反映了我们在日常生活中经常有的沟通模式：如果我们在沟通中觉得委屈了，我们不会向对方表达这种委屈，或者提我们的需要，而是“以牙还牙”，以报复性的方式让对方同样感受到不舒服。

这样的沟通方式，很难有合作的基础。

为了解决这种沟通难题，马歇尔·卢森堡博士（Dr.Marshall Rosenberg）发明了一种特别的沟通方式，叫“非暴力沟通”，专门用来解决人们在沟通中的矛盾和冲突。

这种沟通方式不仅被运用到日常的沟通，甚至还被运用到解决国际纷争这样的外交领域。据说，马歇尔博士本人还因为这套沟通方法获得过诺贝尔和平奖的提名。

为什么这样的沟通方式能够促进人们的相互合作呢？答案可能出乎意料。

它的原则其实就是上节课我们讲的课题分离，也就是把自己的事情和别人的事情分开。

## “非暴力沟通”的四要素

那么，什么叫“非暴力沟通”呢？

非暴力沟通的模式其实不难理解，只有四个要素：观察、感受、需要、请求。

听起来像是老生常谈是不是？可是这四个要素里，有很深刻的道理在，我来分别讲一讲。

**第一个要素**，是观察。

观察强调的是，把我的观察和我的评论分开。

举几个例子：

比如，你看到你爱人又在淘宝上买了一堆东西。也许你会说：“你太浪费钱了。”

可是，“浪费钱”就是一个评论，不是一个观察。

如果按照非暴力沟通的模式，你应该说：“我看到你又买了很多的东西，我觉得你太浪费钱了。”这样，就把观察和评论分开了。

再比如，同事在工作中犯了一个错误，你可能会说：“他根本不行。”这是一个评价。你应该说：“他又犯了错误，这已经是这个月第三次了。”

怎么样，这样的说法是不是有些别扭？

**这是因为，我们习惯的方式，是用评价来表达意见的。评价并不是事实，而是我们在加工事实的基础上所形成的意见。**

可是，我们很容易把它当做是一个事实，并要求别人也接受。

在评价所塑造的关系中，评价者和被评价者的关系是不对等的。评价者总是高高在上的。

所以，当你跟伴侣说：“你太浪费钱了。”的时候，你其实也是在说：“我有权力评价你，你需要接受我的意见。”

也许对方自然就会反抗：“我哪里浪费了？都是我们需要的东西啊！”

也许她反抗的，不是评价这件事本身，而是在评价背后的关系。

所以强调观察，就是强调把“我的意见”和事实分开。

我观察到的事实，就是我们都能共享的东西。事实里并没有我的意见在，也就不会有评价所造成的不对等的关系，自然就更有利于沟通了。

我再来强调一下：

评价是我的东西，是我对事情的意见，而观察是我们能共享的事实。而

我们要做的，是讲我们的观察，而不是评价。

**第二个要素**，是表达感受。

就是说，要表达我的情绪和感觉，而不是我的想法。

比如，“你在房产证上不加我的名字，我觉得不公平”，“不公平”是想法还是感受呢？是想法。

同时，不公平也是一种评价性的想法，对方很容易会把它当做批评。

如果要表达感受，也许你可以说：“你在房产证上不加我的名字，我觉得很沮丧，或者很委屈。”

如果有一个人跟你说，我很委屈，你的第一反应，肯定不是去批评他，而是去了解他，安慰他。这就是为什么我们要表达自己的感受。

这同样跟我们日常的做法不同。只有在最放松的时候，在我们最亲近的人面前，我们才会表达自己的感受。

假如我跟人说，我很委屈，而别人笑着说，你委屈关我什么事，我一定会深受伤害。这就是表达感受难的地方，也正是表达感受最有力的地方。

**它像是一种邀请，通过把我真实的，甚至脆弱的部分暴露给你，邀请你来跟我真诚地理解和沟通。**

可是，什么是造成我们感受的根源呢？

我们很容易觉得，对方是我们感受的根源。是对方没有满足我们的愿望，让我们这么沮丧或者委屈。如果是这样，那你还是没有把自己的事情和他人的事情分开。

事实上，我们自己才是我们感受的根源，我们需要为自己的感受负责。

让别人为我们的感受负责，和我们自己为自己的感受负责，表现在沟通上，就会有很大的差异。

如果是前一种，在表达的时候，我们自然就会说：

“你没在房产证上写我的名字，我很失望。”当我们这样说的时候，我们是说，我的失望是你引起的，因为你没写我的名

Aa



字号

写留言

分享