

如果你熟悉关系的语言，就能从两个人的只言片语中读出“谁在支持谁”、“谁在反对谁”、“谁在贬低谁”、“谁在生谁的气”……

内容是表，关系是里。

关系的语言：对人不对事

我们经常说：要对事不对人。可是关系的语言是相反的：对人不对事。

或者我们可以这样说：如果关系好了，什么事都可以谈。如果关系不好，谈什么事，其实都是在谈关系。

一些公司努力培养“对事不对人”的氛围，可是这种氛围的培养，并不说明关系不重要，恰恰说明关系很重要。

你要让员工畅所欲言，就要形成这样的关系：你和我之间是相互平等、相互配合的。

如果没有这种关系的共识，领导再说：我希望你们表达你们真实的想法，希望你们多提意见，员工也只会配合你演一个开明领导的角色而已。

只要有人的地方，就有关系，而只要有关系，就有关系的沟通。甚至可以说，这种关系的沟通比内容的沟通更加广泛，更加普遍。

有一个经典的沟通桥段，是情侣吵架。

男朋友跟女朋友说：“好了好了，我错了。”

有时候，女朋友还会不依不饶地说：“那你说说，你错哪里了？”

有时候，我们会吐槽这个女朋友，觉得她咄咄逼人。可是从关系的语言听来，男朋友说“我错了”的时候，其实是在说“我不想跟你说了。”

而她说“说说你错在哪了？”的时候，其实是在说“我不想你这么敷衍我。”

这样看来，她也没什么错。

那沉默不说话行不行？也不行。

从内容的沟通上，沉默不说话是没有内容的。可是从关系的沟通上，沉默不说话可以表达很多内容。

也许你的沉默，就在替你表达：我觉得你讲不通道理，不可理喻，所以不想跟你说话了。

那岔开话题行不行？还是不行。

因为当你岔开话题的时候，在关系的沟通上，你其实还是在说：我不想听你说了，你说的话不重要。

如何解决角色期待上的矛盾

从关系的语言来看角色的期待，我们就了解了，无论人们表面上在争论什么，他们争论的一个很大的主题，都是如何在角色期待上达成共识。

那么，怎么解决这种角色期待上的矛盾呢？

有三点：

第一，你只有直面关系，讨论关系，才有解决关系问题的机会。

关系的矛盾是很激烈的，它是我们最深层的爱和怕。所以，人会本能地回避直接讨论关系，而要通过沟通各种表面上的内容来做隐晦地表达。

可是你也知道，关系是躲不开的，关系的沟通随时随地都在发生。就算不讨论关系，就算沉默，就算转移话题，内容的讨论，也会变成关系的一面镜子。

你们的矛盾不仅没有回避，反而会进一步激化，误解会加深，你们会失去解决冲突和矛盾的机会。

而对于你自己来说，懂得从关系的角度来思考沟通，那你就会对自己和别人的反应多了很多理解。

第二，在了解关系的语言后，你就要学着从关系的角度理解别人在说什么，并从关系的角度来回应别人说的话。

当妻子说：“你怎么老把我们家的钱借给别人？”的时候，如果你知道了她顾虑的是关系，也许你就可以说：“老婆不是这样的，我也是很想告诉你，我就是有些担心你把我驳回了，我会没面子。”这就是对关系的回应了。

第三，要在讨论事情之前，先思考怎么才能在角色上达成共识。

如果我们感受到了一段关系出现了紧张的气息，那么可以组织关系中的人一起展开讨论，努力去就每个人的角色达成共识。

即使最后没有形成共识，这样的讨论也是有意义的，因为我们会知道矛盾在哪里，而不必再为胡乱的猜疑而痛苦。

回顾一下这一讲的内容。

这一讲里，我们讨论了关系的语言。

首先，我们了解了关系的语言为什么重要。可以说，如果你能理解关系的语言，那你就掌握了理解人际关系的密码。

之后，我们讨论了关系语言的特点——对人不对事。

最后，我们思考了从关系语言的角度，如何解决角色期待的矛盾。

陈海贤

最后留个作业给你：希望你去留意生活中的一段对话，无论是和朋友、家人还是和陌生人都可以。尝试去理解这段对话里，你们在关系上表达了什么，并尝试从关系的角度做出回应。

如果这节课对你有帮助，也希望你能分享给你的朋友们。

我们下一讲见。

改变
第24天

如果你不会听，
你就只能听到事情的表面；

如果你会听，
你就会知道，
每句话的背后都是在说关系。



陈海贤·自我发展心理学



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

写留言

提交留言可与陈海贤互动

Aa
字号

写留言

分享