

《非暴力沟通》

当我们褪去隐蔽的精神暴力，爱将自然流露。

----马歇尔·卢森堡博士

一．是什么蒙蔽了爱

【道德评判】

如果一个人的行为不符合我们的价值观，那他就被看成不道德的或邪恶的。

【进行比较】

比较也是评判的一种方式。

【回避责任】

“不得不”是淡化自我责任的最常见表达。

【强人所难】

常常把请求变成命令。

你这周能完成这项工作吗？

要这周完成这项工作的话，你需要哪些资源？

有策略地管理冲突

当工作中产生了冲突，人们趋于两种处理方式：

掩饰不悦，祈祷事情能自动消失

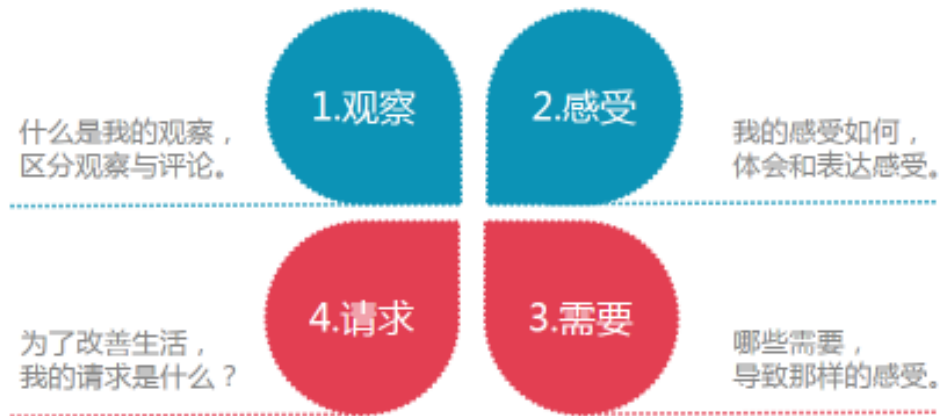
有话直说，通常言辞未加思考过滤

你最终目的是什么？

你希望我提供什么帮助？

二．如何做到非暴力沟通

如何做到非暴力沟通



1. 区分观察与评论

非暴力沟通不要求完全客观而不作任何评论，只强调区分两者的重要性。

将观察和评论混为一谈，人们将倾向于听到批评，甚至会产生逆反心理。

2. 体会和表达感受

3. 感受的根源

——自身的需要和期待以及对他人言行的看法

4. 请求帮助

应用实例：如何运用非暴力沟通应对 父母催婚

深呼吸、暂停，都能彻底清空大脑，也给对话按下了重启按钮；

聊聊过去，跟同事一起，回忆曾经的艰难和快乐。

三．非暴力沟通如何运用

认真倾听并反馈

如何爱自己

表达愤怒

如果想充分表达愤怒，我们就不能归咎他人，而把注意力放在自己的感受和需要上。

表达愤怒的四个步骤是

- 1.停下来，除了呼吸，什么都别做；
- 2.想一想是什么想法是我们生气了；
- 3.体会自己的需要；
- 4.表达感受和尚未满足的需要。

表达感激

表达感激时，我们应放下放下裁判的态度请说出：

- 1.对我们有益的行为；
- 2.我们的哪些需要得到了满足；
- 3.需要得到满足后，我们是什么样的心情。

“有人的地方就有矛盾，我们要做的是学会如何应对。”

A-E-I-O-U 冲突管理模型。

A-E-I-O-U 分别代表 Acknowledge（承认），Express（表达），Identify（确认），Outcome（结果）和 Understanding（理解）。