**读《非暴力沟通》有感**

**温州财税学校——吴淑玲**

读了本书的前四章，我已被深深吸引，反复翻阅，感受较深的是以下几点：

**一、观察和评论的区别以及给我的生活和工作带来的影响**

书中列举了一首诗，形象生动地描述了观察和评论的区别。观察指对个体具体的或连续性的行为不带道德评价的意见，而不由此行为推测、总结其人的性格和其他方面，观察更加注重事实描述，不会没有事实依据，就直接下结论。而评论则更多地带着主观的感受和想法，容易片面和偏激。比如，评论“您不负责任”，人们往往会对后面的行为进行了猜测，并对此进行两轮分析。观察针对的是事，而评论往往针对的是人。如果评价一个人，很容易贴标签；而贴标签、猜测，往往会引起听者无奈、厌烦等负面情绪，甚至抓狂，而无法真正打动对方，不能达到解决问题的目的。要想不引起反感，需要观察，需要就事论事。在矛盾的双方中，观察有助于解决问题，而评论容易激化双方的矛盾。观察重在描述客观事实，强调客观事实，表达事实描述，可避免对方的负面情绪。

比如，上课时，看到学生趴着睡觉，以前，我可能会说：“怎么又趴着，你怎么这么爱睡觉？上课总是不认真？”学生很生气，他感到我指责他，给他贴了“爱睡觉，不认真听讲”的标签。

现在，我会说；“你怎么啦？怎么趴着？是哪里不舒服吗？还是昨晚没睡好？”学生马上很不好意意思地说：“老师，我感冒了，谢谢老师关心！”或者会说：“昨晚睡太迟了，我下次保证不会在您的课堂上睡觉了。”我只是提醒描述他现在的行为，而不评价他的品格，学生能强烈地感受到我对他的关心。

再如，看到学生没交作文，以前，我会很生气地说：“怎么又不交作文？”“为什么不写作文？昨天晚上干嘛去了？“这么多天，怎么一篇作文也写不出来？”“就知道玩？怎么这么不爱学习？”

学生感受到我的指责，他甚至很愤怒地说：“我不爱写作文，行了吧？”

现在，我会对他说：“是不是这次的作文题目很难？你在写作文的过程中遇到什么困难？”你最近是不是作业比较多，或者比较忙？学生感觉到我是就事论事，没有去评价他的性格，他也就会心平气和地去分析原因，接受我的建议和教导。

……

**二、在表达感受时，示弱有助于解决冲突**

我想起司马迁《史记》中的刘邦，在他还是“沛公”的时候，经常示弱，即使他已深谙处事或战争策略，他依然最爱说的一句话是“为之奈何。”

示弱有助于解决冲突。记得上个月，我们学校举办运动会。我们班学生的羽毛球的水平整体较弱，没有什么特别突出的。男女生都不愿意报名，班长使劲鼓动，也是徒劳无功，班级学生之间互相埋怨，甚至互相指责。我知道，即使男生女生实力不错的学生，他们上场也有压力，何况水平较弱的呢？ 他们深怕打不好，丢脸。

我就一个个地求助学生，我说：“”现在咱班级要参加学校的羽毛球赛，一个人都没有报名参加，作为班主任，我很焦急，怎么办？ 你能否帮助老师想想办法，如果你能够帮老师解决了这个难题，老师真是太开心了。我的语气充满真诚，学生看我这么焦急，这么真城，马上说，老师我报名参加。

同样，元旦汇演的节目，没有学生愿意出节目，没有学生愿意上台，我也是这样，找学生聊，真诚地说“为之奈何”。

**三、示弱能培养孩子的独立自主的能力**

在表达感受时，示弱有助于解决冲突，同样，在教育孩子的过程中，示弱也有助于培养孩子的自立能力。因此，在教育孩子的过程中，我始终示弱，我一直跟孩子是互换角色的，她是妈妈，我倒像个女儿。在女儿的印象中，我什么都不会，我是个超级无能的家长。主要体现在以下几点。

1、我是一个“无助” 的家长

女儿知道，妈妈没力气，抱不动她。犹记得女儿会走路的时候，我就没抱过她，因此，无论平路还是楼梯，都是她自己独立走。即使玩得很累很累，她也坚自己走回家，我只是默默陪着她，牵着她的手。

女儿知道，妈妈不会喂饭。从她会拿筷子和勺子的那一天起，我就没有喂过她吃一顿饭，我从来不会主动给她夹菜。我想：吃饭是她自己的事。

女儿知道，妈妈胆小，睡觉需要爸爸陪。而她说自己要做一个勇敢大胆的孩子，女儿幼儿园中班的时候，她就选择独立睡一个房间，在她的印象中，睡觉无须谁陪。

女儿知道，上下学是自己的事情，无需妈妈接送。记得女儿读小学第二册时候，她就开始自己来回学校。我就没有接送过她，刚开始冠冕堂皇的理由是我工作忙，没时间接送，我自责担心了好久。后来更重要的理由当然是她不喜欢我接送，因为她来回自己独立行走，就可以在路上蹦蹦跳跳游学回家，或者与几个同学在学校附近的小公园尽情玩耍后回家，即使不尽享玩耍之乐，至少也要在小公园里转几圈，摸一下每个运动器具后才恋恋不舍回家，我猜想小公园里的每个器具都有她小手抚摸过的痕迹。从家到学校的路上，哪里有水坑，哪里有狗屎，哪里的小花开了，哪里的小草嫣了，哪里最堵车，哪里行人最多，哪个时间段交通最通畅，早上的绿灯几秒，下午放学时的绿灯是几秒，她都一清二楚。后来我才深觉，这些东西也正是她快乐的源泉。

穿衣洗澡等自己的事情自己干，妈妈不会干，甚至家务活也要自己干。从女儿会穿衣服的那一天开始，我就再也没帮她穿过衣服，穿鞋子，系过鞋带。自从会洗澡的开始，好像是大班，就自己洗澡。换洗的衣服自己拿，自己的头发自己梳，她是二年级开始会梳头了，就自己梳头发。该自己做的事情，就自己做。二年级，开始，她就学习做饭，烧菜，因为我和她爸爸下班回家较迟，每天都是让她先把饭煮好，然后我们回家烧菜。偶尔，她也学习烧菜，我们不在家的时候，她就自己烧饭烧菜。后来我才知道，让孩子学会做家务，她更能体会父母的艰辛，家是一个团队，每一个人都需要贡献力量。

2、我是一个“无为”的家长

女儿知道，对于她的学习，我无能为力。从上小学一年级开始，我就没有帮她收拾过书包。早上，她自己定闹钟，起床。自己的学习用品自己整理，自己的书包自己整理。我跟她说，我记性很差的，我记不住的。就是一年级的时候，我会稍微关注一下她的作业习惯，回家先养成做作业的习惯。作业质量，无能的我当然是从来不管，让她自己检查去。

3、做一个“无能”的家长

在她的印象中，妈妈什么也不会什么也不懂的。说真的，女儿教会了我很多东西，我一向是个“马大哈”，经常丢三落四，丢钥匙丢钱包丢东西是常有的事情。从幼儿园开始，每次出门，她就提醒我，妈妈钥带了吗？每次外面回来，她都是反复提醒妈妈记得带上随身携带的雨伞包包等等。记得她读一年级上册时候，我和她牵手过马路，每次看到红灯，我都是故意装作要闯红灯的样子，每次都是她急忙拉着我说：“妈妈，不能闯红灯。”多次以后，我就知道，她是不会闯红灯的。比如，我出去买水果，我就说，然然，你挑水果，妈妈不知道哪个香蕉好，她就会告诉我：妈妈，如果今天吃，你就买熟一点的，如果明天吃，你就买生一点的。苹果要买怎么样的，我一律听她的，因为我懒得动脑。生活中的很多事情，我都是请教她的。

我深深明白，教育是一门高深的艺术，我不懂，我深怕我的错误指导会误导我孩子的人生，所以，我就示弱，就像老子说的“无为”，我坚信，万物都有自身的生长规律，我们的孩子也一样。 我希望她像野草一样自生自长，无论风吹雨打都不怕。记得，龙应台在《目送》一文里写道：我慢慢地、慢慢地了解到，所谓父女母子一场，只不过意味着，你和他的缘分就是今生今世不断地在目送他的背影渐行渐远。从她出生的那一刻开始，我知道，孩子终将会离我们而去，我们也不能陪伴孩子走完她一辈子的人生。我深深明白，每一个生命都是独立的个体，每个个体都要独立走完自己的人生之路，都要对自己的人生负责，注定要独立面对生命中的很多事，很多人，很多挫折。所以，我只能示弱。

期待下面几章，更多的精彩。