**什么叫非暴力沟通？**

**非暴力沟通的第一步，是表达的时候要说出感受，而不是说出评判，或发泄情绪。**这点我们往往很难做到，很容易被情绪冲昏了头脑，张口就来。例如：一个丈夫晚上很晚回来，妻子会直接说：还知道回来呀？下次干脆不要回来了。显然，妻子的这句话并没有说出感受，而是在发泄情绪。**非暴力沟通的核心是：当一个人觉得情绪受伤的时候，都是因为某一些需求没有得到满足。所以这时候最重要的是去寻找这个需求，而不是发泄情绪。**发泄情绪一时很爽，但却伤人伤己，这种暴力的沟通方式，导致感情受阻，生活越来越糟糕，这时候应该去寻找需求。**情绪的根源就是需求没有得到满足。**联想到工作中，如果员工工作情绪不高，肯定要么是钱没得到满足，公司钱没给够；要么就是成就感、归属感没得到满足，领导不重视等等。

**非暴力沟通的方法**

非暴力沟通的结构及四步法：

第一步：观察，说出一个事实，不带评论（讲事实）。

例如：上面的例子，妻子说：老公，这一周你每天都凌晨2点才回来。

这就是事实，不带任何评判。

有一句话特别棒，印度心灵大师克里西那木讲的：**不带评论的观察是人类智力的最高形式。**不要轻易去给别人下定义、去评判别人，这是一种美德。

第二步：要体会和表达感受（讲感受）。

例如：我觉得很伤心与失落。

这是感受，讲了自己的感受。

我们有些人受小时候的影响，父母工作忙，没法照顾我们的情绪，长大以后，我们也不太愿意或懂得表达自己的情绪，往往有事自己扛，就自己压抑，导致情绪累积，要么压抑出病来，要么就是宣泄出去，伤害到周边的人，或突然暴怒、欺负别人。

通过观察小孩发现：常说我不和你玩的小孩，其实是特别希望有朋友，特别希望朋友重视他，但是因为不会表达感受与情绪，导致张口就是“我不和你玩”之类的话，希望引起别的小朋友紧张，从而与他玩及重视他。

第三步：找到感受的根源，来自于需求（讲原因）；

例如：我希望你能早点回来，我们能一起聊聊天，你也能多陪陪孩子，辅导辅导孩子作业，一家人也能多点时间在一起，我也可以喘口气。

这就是讲原因与需求。

当我们面对一次暴力语言或伤害的时候，我们通常有四种反应的方法：

第一种反应是：责备自己、内疚，这事都怪我；

第二种反应是：责怪他人，这事怪他；

第三种反应是：体会自己的感受和需要，那我到底想要得到什么？我需要什么？

第四种反应是：体会他人的感受和需要。

以上四种反应，很明显前两种会带来暴力的情绪，后两种则是体会感受与需求。

唯有成为自己情绪的主人，才能找到生活的主人。

**第四步：提要求，讲出一个清晰明确的要求。**

例如：我希望以后每周你至少有三天都在晚上8点前回来，咱们也能一起聊聊天，你也能辅导辅导孩子作业，可以吗？

这就是明确的要求。

四步沟通法：讲事实，讲感受，讲原因，提要求，看似很简单，往往大家就是做不到。为什么呢？因为我们被暴力的情绪所控制。

有人会说，正在气头上，哪还能心平气和地好好说话，那岂不是要憋死。卢森堡博士说：**非暴力沟通绝不是教你忍辱负重，啥事都憋着别说，你可以把自己的愤怒表达出来，你可以非常清晰地解决这个问题，但是你不会轻易地用语言去伤害别人。**