**造成暴力沟通的因素**

**第一个：道德评判**

就是当一个人做了一个事后，我们会有习惯性的定义。对于不熟悉的人或事，会认为没有修养等等。之前看到一本书中讲到一件事：两个孩子在地铁里吵吵闹闹，他们的父亲坐在旁边默不作声，作者认为孩子没有教养，走过去提醒那位父亲管管他的孩子，那位父亲说：对不起，这两孩子的母亲刚刚在医院去世了，两孩子还没接受反应过来等等，作者立马理解了且提出是否需要帮助之类的。在知道原因前，我们会习惯性地进行道德评判，认为这两孩子无教养，一旦使用道德评判的方式与人沟通，肯定就是暴力沟通。**第二个：比较**看看别人怎么做的，你怎么做的，你为什么比不上谁谁谁？这种比较会给对方内心带来很大的伤害。

我们日常生活中，经常会犯比较的暴力沟通方式。我们会经常拿自己的孩子与别的孩子进行比较，例如：谁谁谁比你游泳好，比你学习好，比你乖等等，这会给孩子挫败感，孩子的信心会受到打击，甚至会认为自己不如别人，长此以往，孩子更容易叛逆。**第三个：回避责任**我们经常说“我不得不”，我不得不早起给家人做早餐，我不得不加班，我不得不干自己不喜欢的工作等等，相信大家都有这种“不得不”的事情，作为一个独立的人，我们可以选择不做早餐，选择不加班，选择不干自己不喜欢的工作，可是如果不做，那可能家人没有丰盛的早餐，工作就没有了。此时，就面临着选择。**我非常认同卢森堡博士倡导的一个方法：就是把“我不得不”改成“我选择”。当把它改成“我选择”的时候，心情就马上不一样了。我虽然不喜欢加班，但是如果不加班的话，我就没法承担家庭责任，所以我选择承担家庭责任，这时候负面情绪马上就会下降很多。我们有时候不能选择这件事，但是我们可以选择面对这件事的态度。第四个：强人所难**威胁，你不听我的，就怎么样怎么样。这种经常出现在父母与孩子的沟通上，我经常听见有父母说：你不听话，我就不要你了等等，这对孩子来说就很恐慌，很威胁了。

总而言之，非暴力沟通就是讲事实，讲感受，讲需求，希望得到什么，最后希望对方怎么做的具体要求，只有将四步连通起来，非暴力沟通就实现了。

**非常有收获的一句话：一个人只要生气，一定是因为他的某种需求没有得到满足。**首先我们观察实际上发生了什么，无论他人的言行是否有益于我们。我们只是去观察，要做到清晰表达所观察到的，我们的挑战在于不夹杂任何评判。印度哲学家克里希纳穆提曾经说：“不带评论的观察是人类智力的最高形式。”

**非暴力沟通的第一个要素是区分观察与评论。**非暴力沟通是一种动态的语言，它不鼓励人们做静态、一概而论的陈述，而是提倡我们在描述观察时清楚的说出特定的时间和情境。我们习惯混淆观察和评论而不自知，如“我家孩子爱拖延”；若用区分观察和评论的方式表述，可表达为“我家孩子只在考试前一晚学习。”

当我们评判、批评、分析或判断他人的言行时，实际上是在用疏离生命的方式表达自己的需要。当我们说“你从不懂我”，真正的心声是渴望得到理解。但对方听到的是批评，并随之启动自我辩护和反抗。