**非暴力沟通的第一个要素是观察。**

**早该帮 编制**

非暴力沟通的第一个要素是观察。

将观察和评论混为一谈，别人就会倾向于听到批评，并反驳我们。在日常生活中，我们每一个人都或多或少地被贴过标签，比如善良、懒惰、坚强、愚蠢等等。人们有时候并不能区分这些标签是出于评价还是观察。印度哲学家克里希那穆提曾经说：“不带评论的观察是人类智力的最高形式。我们平常对某件事或是某个人，都会自动忽略我们动态的观察，而直接有了属于自己的评论。这些评论往往带有我们的主观色彩，有时候未必就是客观事实的真实表达。

这样过于主观的评论，必然会影响人与人的沟通效果。

在非暴力沟通中，观察是其中一个重要的方法和技巧。它的意义就在于，让我们在与人交流的时候，不去做主观的评论，不去关注应该如何，而仅仅是观察事实。

非暴力沟通的第二个要素是感受。

你越是留意自己内心的声音，就越能听到别人的声音。区分感受与想法，用具体的语言如实陈述自己的感受。

在生活我们经常会看见亲密关系中的夫妻，他们之间越来越沉默，很少交流和沟通。举个例子，多年来，妻子一直在生丈夫的气，她认为丈夫从来没有在乎过她的感受。而实际上，妻子从来没有对丈夫表达过自己的感受和想法，那丈夫如何能得知妻子的感受和想法呢？

要区分感受和想法。我们表达感受的时候可以用“我觉得”，但当我们表达想法时，最好还是用“我认为”。马歇尔·卢森堡博士说：我们可以通过“我（感到）……因为我……”这种表达方式来认识感受与自身的关系。例如：“你没把饭吃完，妈妈感到失望。因为妈妈希望你能健康成长。”“看到公司海报出现拼写错误，我很不高兴，因为我重视公司的形象。”

清晰地表达自己的感受，是自我表达的一种最有效的方式，它可以引起他人的共鸣，更体现了人性之间的相通之处。

非暴力沟通的第三个要素是需要。

如果我们感到恐惧，是因为我们需要足够的安全感；如果我们感到愤怒，是因为我们需要得到更多的理解和支持；如果我们感到悲伤，是因为我们需要他人的关怀和安慰……因为某些事情，某些语言，我们的内心会出现种种情绪感受，最根本的原因是自己的内心深处有某种需要没有被满足。在人际沟通时，了解自己和他人的需要，是健康的交流关系得以建立的重要因素。一旦人们开始谈论需要，而不是指责对方，他们就有可能找到办法来满足双方的需要。

只有了解了自己的需要，并将它们表达出来，我们才能够获得他人的帮助；只有明白确认了对方的需要，我们才能够去满足他们，才能使沟通顺利地进行。

非暴力沟通的第四个要素是请求。

在表达观察、感受和需要之后，我们请求他人的帮助。以什么样的方式提出请求容易得到积极回应呢？

一位女士想让自己的先生少花一些时间在工作上，可是三个星期后，她先生却报名参加高尔夫球比赛。

其实这位女士的真实想法是不希望先生花太多的时间在工作上，但没有说清楚她想要什么。马歇尔·卢森堡博士鼓励她直接说出愿望，这位女士想了想说：“我希望他每周至少有一个晚上在家陪我和孩子。”

清楚地告诉他人我们的请求是什么，要借助具体的语言去描述，而不是停留在表达需要的阶段。只有这样，对方才不会感到困惑，才能够清楚地明白我们想要他怎样去做。我们将自己的请求讲述得越清楚具体，就越能够得到他人理性而积极的回应。

图片

关键词：暴力、非暴力、沟通、的、第一、一个、第一个、要素、是、观察、。

参考文献：[1]早该帮https://bang.zaogai.com/item/BPS-ITEM-20912.html