

# 浅谈职业院校非暴力沟通实施策略

张 媛

(廊坊卫生职业学院, 廊坊 065001)

**摘要:** 校园欺凌事件中, 被欺凌者的症状与障碍并不会随着欺凌行为的停止而终止。许多的追踪研究证实, 校园欺凌会对学生造成长期的影响。即使欺凌事件已经停止, 这些影响体现在被欺凌者往后的个人生活, 包括物质的依赖, 犯罪行为, 混乱而紧张的人际关系, 以自杀意念等。

**关键词:** 职业教育; 非暴力沟通; 关系; 人际关系

校园不和谐事件中, 对于被欺凌者来说, 欺凌事件对其造成的伤害是非常大的。所以对于潜在的被欺凌者来说, 让他们拥有面对欺凌事件的能力就变得非常重要。

## 一、敏锐观察学生反常行为

通常学生在受到侵犯或者欺凌的时候, 都会在行为上出现一些反常行为。对于学生的反常行为要保持敏锐的觉察。比如在学校不愿与他人接触, 注意力不太集中, 说话越来越少, 学习成绩开始下降等等。这些反常行为的出现, 可能就是一个重要的信号。我们一定要及时地予以关注, 了解背后可能的原因。另一方面, 我们对学生反馈的特殊事件也要引起重视。我们常常会将他们所说的某某打我, 某某对我不好, 想当然认为是孩子之间的打打闹闹或者是当作普通的玩笑搪塞。而这样的结果往往是让被欺凌者觉得一旦告发他们, 就会遭遇更可怕的事情, 因此放弃向外求助, 从而又助长了欺凌者的嚣张气焰, 出现所有人都敢怒不敢言的局面。因此, 学校一方面要促进欺凌者与被欺凌者的家长与家长之间及家庭与家庭之间的沟通和联系, 这样联合起来, 对控制欺凌行为的出现有着积极的作用。

## 二、形成良好的班级氛围

很多欺凌者之所以持续做出欺凌行为, 往往是因为他们的行为得到了其他同学的认可, 至少是让其他学生都敬他们三分不敢招人, 甚至会簇拥他, 这就强化了他们。其实这很可能是欺凌行为的开始。因此, 当学生向我们诉说这些遭遇的时候, 一定要帮助他充分表达出事情的原委, 而不是简单的否定被侵犯学生的真实感受, 如果这样的话, 他就会失去信任。承认学生受到伤害的感受, 正是这个行为本身, 就是对他们最大的支持。这一点不仅仅是针对家长, 对于学校老师管理者一样。可能有一半以上的孩子在受到欺负之后, 并没有告诉家长或者老师, 而是保持沉默, 自己一个人承受, 很可能是由于我们常常忽略或者轻视他们的问题, 让他们对周围人持有严重的不信任。比如可能会说, 有本事就去打回来呀, 或者是一个巴掌拍不响, 你肯定也好不到哪里去。这样指责和批评已经受到伤害的学生, 只会将他们越推越远, 从而失去支持他帮助他的最好时机。因此面对学生可能受到的伤害, 不应该是简单的训斥或是批评, 或者胡乱地给出建议, 而是应该耐心地倾听他们的诉说, 多方了解事情, 特别要注意通常不建议使用“相信你一定可以的”、“这点小问题, 你肯定能处理好”之类的语言来鼓励。因为这并没有考虑到他们所处的真实情况, 而变成了一句假大空的话, 也让学生感到不被理解和忽略, 得不到支持与保护, 从而越来越严重。或许我们可以更多的表达, 让他们觉得我们能跟他感同身受。“这件事确实很糟糕, 我想你一定不知道该怎么办。”这样认同他们的情绪才是他们最重要的支持。这样学生也才会有安全感。对我们有信任感, 才愿意与我们进行更多的沟通。学校要建立恰当的处理机制。对于校园欺凌而言, 学校处理的机制绝不是老师把欺凌者叫来, 把父母也叫来劈头盖脸地一顿批评, 或者是给予一定的处罚, 就简单了事的。欺凌行为有重复性的特点, 如果只是简单的批评和处罚, 很可能是只要老师和管理者不再关注欺凌者, 就会再次对被欺凌者施加更加严重伤害。

## 三、引导同学优化人际关系

根据学生的个性特点, 要教给他们一些必要的人际互动的方法。欺凌者往往很容易被激惹, 所以要让学生学会一些人际技巧, 特别是面对人际冲突时, 应该什么样的应对措施, 以及

如何表达自己的不满和反抗, 特别让他们知道忍让是有界限的。因为很多时候一味地忍让会让欺凌者的行为得到强化, 从而变本加厉。要懂得在什么时候可以采取反击在什么情况下就没有必要。什么样的反击行为是恰当的? 我们当然不是要鼓励报复, 而是要让他们知道, 当自己受到侵犯的时候, 可以用恰当的方式坚定严肃地表达出不满, 而不是用哭泣来暗示自己的软弱, 甚至必要的时候可以用行动来展示自己的力量, 让对方知道你的忍耐是有界限的。

良好的人际关系首先从非暴力沟通开始, 减少言语上的指责、嘲讽、否定、说教。i° NVC”指非暴力沟通或爱的语言。非暴力沟通的重点是自己, 我们自己本身即是感觉的根源, 我们有期待有需要, 以及对他人的言行有什么样的看法, 导致了我们的感受不同。听到那些不中听的话时, 我们有四种选择: 1. 责备自己: 认为自己犯错了。例如, 有人气愤地说“我没见过像你这么自私的人!”这是我们可能会自责: i° 哦, 我真是太自私了, 没有考虑别人的感受,!”这会使我们内疚、惭愧, 甚至厌恶自己。2. 责备他人: 是指责对方。接下来, 我们也许会反驳对方: “你没有权利这么说! 我一直很在乎你的感受, 你才自私!” 3. 体会自己的感受和需要: 了解我们自己的感受和需要。4. 体会他人的感受和需要: 用心体会他人的需要。这时我们也许会想“他伤心可能是他需要体贴和支持; ±。对他人的指责、批评、评论以及分析反映了我们的需要和价值观。正确的表达自身的需要, 批评指责不会带来理解, 带来的是辩解、愤怒和反击。反之, 如果直接说出我们的需要就可能做出积极的回应。如果引导学生使用非暴力沟通语言方法将会减少犯罪及危险事件的发生几率。最后特别重要的是, 我们一定不能忽略文化体系中所包含的结构性暴力, 不要用怀疑批评和指责让被欺凌者越来越弱, 而是正视他们所经历痛苦, 认同他们所拥有的感受, 通过非暴力沟通, 给他们真正的支持与帮助。

## 参考文献:

- [1] 教室里的非暴力沟通.(美)哈特.(美)霍德森著;杨洁译.北京:华夏出版社,2015.5 ISBN978-7-5080-8429-9
- [2] 方芳 李严. 心理行为干预在精神分裂症患者护理管理中的教学体会. 中国卫生产业, 2018.3 ISSN:1672-5654
- [3] 李国春, 金玲. 非暴力沟通在外科护理沟通中的应用[J]. 护理学杂志, 2018, 33(24): 52-54.
- [4] 罗大华. 有多少生命可以重来—青少年极端犯罪和非正常死亡案件剖析. 北京: 群众出版社, 2005.8 ISBN7-5014-3457-3
- [5] 布兰登. C. 韦尔什 秦英等译. 牛津犯罪预防指南. 中国人民公安大学外国警学译丛, 2015.10 ISBN978-7-5653-2178-8
- [6] 马歇尔. 卢森堡 于娟娟等译. 用非暴力沟通化解冲突. 华夏出版社, 2015.1 ISBN978-7-5080-8214-1
- [7] 胡磅. 橙色预警—52个“问题少年”的写真. 上海: 少年儿童出版社, 2011.7 ISBN978-7-5324-8763-9

作者简介: 张媛(1985-), 女, 河北廊坊人, 廊坊卫生职业学院药理教研室教师, 高校讲师, 研究方向为药理学高等教育;

廊坊市教育科学“十三五”规划2018年度课题。课题编号: 201803017 课题名称: 职业院校非暴力沟通实施策略的创新研究