

# 解析遭遇“不中听话”时的四种选择

◆符丹

(四川财经职业学院 四川成都 610100)

摘要:人与人之间,语言可以是一堵墙,也可以是一扇窗。下面我们将对人们听到不中听话时或者受到指责时的反应进行分类介绍,并剖析每种反应背后的心理路径,有助于人们做出对自己和对他人有利的选择。从而实现非暴力沟通,建立起和谐、友好的人际关系。

关键词:不中听话;指责;同理

作为一个遵纪守法的人,亦或者作为一个有文化有修养的现代人,我们并不觉得自己是暴力的,甚至我们认为自己能说会道,善于交际。可在面对别人的指责或者是听到一些不中听话时,我们真的能做出和其他人不一样的选择吗?假设:某一天,你坐在沙发上边吃零食边玩手机,还时不时大笑起来,可妈妈下班回家看到你后,瞪了你一眼,还说:“养你20年,还不如养头猪呢。”听到这句话后,你会怎么反应?……也许一千个人面对同样一句不中听话时,具体的回应内容各有不同。但归类起来,不外乎以下四种:

## 一、听到不中听话时的四种选择

### (一) 指责他人

大多数的反应都是以语言信息或者是非语言信息的方式让妈妈也不高兴,这就是我们大多数人多数时候使用的方式,也就是我们今天要谈到的第一种选择。我用同样的攻击的方式来攻击他人。他人说一句攻击我的话,我就说说五句攻击的话回击他,或者是他说了一句带有五分攻击性的话,我们要回一句带有十分攻击性的话,这就是我们大多数特别常用、特别擅长使用的方式;我们管这种选择叫以牙还牙式的回应方式。

### (二) 指责自己

我就这个问题访问过很多人。其中一个是我的朋友,他说她小时候还真有过这个经历,当时她的反应先是一惊,然后瘫坐在那里上,没有说话。但在她的脑海里进行了一场对话:我妈为什么要这样说我呢?她很讨厌我吗?在学校成绩差,老师说笨,像猪一样笨,同学们也不跟我玩,我知道我长得不好看,可能跟猪一样丑,喜欢吃零食还很懒,我确实像个猪,是个没用的猪。我的这个朋友她有没有指责?他指责了谁?这就是听到不中听话时的第二种选择:就是当他人攻击我们的时候,我们也攻击自己。或许我们很多人也有过类似的经历:就是当别人指责我们时,我们真的把错误的原因都归于自己,于是我们羞愧自责、懊恼后悔、无地自容。

### (三) 同理他人

来到学校后,就这个问题我又问了我的同事们,其中一个人说,她可能会这样回答:妈,你现在很生气,是因为我把客厅弄得乱了吗?我马上去收拾。我同事的这个回答让我很震撼:她不仅不指责,不生气,她还从妈妈的话里面看到了妈妈的情绪和期待。这是被指责时的第三种选择,就是别人指责你的时候,你看到了他的感受和需要,主动去理解他,支持他。我们管这种选择叫做“以德报怨”式的圣人模式。

### (四) 同理自己

对于我们大多数够不着的普通人来说,除了这种圣人模式,人本主义心理学家马歇尔说:我们还有一种选择,那就是同理自己。就是当别人指责我们时,我们把注意力放在自己的感受上,跟自己的感受待一会儿,而不是去急于去回应。比如当我妈说“我不如猪”时,我一定会有很多的感受和(想法)冒出来,于是我看向自己的内心:我听到了指责和嫌弃,我感到很难过,我妈为什么要这样说我呢?我妈妈是嫌弃我?她还爱我吗?我好害怕,我害怕妈妈嫌弃我,我害怕妈妈不爱我。哦,我难过,是因为我想要妈妈的爱和接纳,我渴望妈妈的爱和接纳。我看重爱和接纳,我要采取正确的方式来满足自己对于爱和接纳的需要。这就是一个自我同情、同理自己的过程,也就是我们的第四种选择:自我倾听,同理自己。

当遭遇指责时,我们与其把精力放在彼此指责上,若你能够

同理自己或者同理他人,然后慈悲心油然而生,我们的行动就可能直接转化成满足自己的需要和满足别人的需要,其实真正用行动去满足需要的精力和代价往往不大,而我们不断地指责别人消耗的能量和精力几十倍于我们去满足需要的行动所消耗的能量。

## 二、四种选择背后的心理路径

遭遇指责或听到不中听话时,人们的具体应对总会对应上述四种选择中的某一种,其背后的心理路径和心理构造对比分析如下图:

四种选择	回应方式	内在逻辑	注意力
指责他人	以牙还牙	你有问题	对方错误
指责自己	自怨自艾	我有问题	自己错误
同理他人	以德报怨	理解他人	对方感受
同理自己	自我倾听	关爱自己	自己感受

每种选择的语言表达不一样,实则是因为语言之下的心理构造和心理路径不一样。也许我们并不认为自己的谈话方式是暴力的,但当我们在用使用以牙还牙或者引咎自责这两种回应方式时,就难以体会到心中的爱,甚至引发他人或自己的痛快,如果使用以德报怨或者是同理自己的回应方式,退去了隐蔽的精神暴力,关注人的情绪情感和需要,爱将自然流露,人与人之间将会情意相通,乐于互助。

由此我们可以发现,语言从指责到同理的转变,是因为我们的内心已经先起了变化:那就是从关注对错转移到关注人本身、关注人的感受和需要。有了同理心,不管别人怎么说话,我们总能听到他的感受和需要。

## 三、同理心让生活更美好

相互指责时,语言就是一堵墙,在人与人之间形成隔阂与冷漠;但若能相互同理,语言就是一扇窗,人与人之间就能够彼此连接,情谊相通。所以,改变内心世界,才会改变沟通方式,才能够改变人际关系,以致改变我们的生存环境。通过改变我们的内心世界,可以让我们想要的心情和生活得以实现。所以同理心能够让心情更美好,同理心能够让我们的生活更美好。

### 参考文献:

- [1]张洞娇.同理心的力量[J].教育研究.2016,4.
- [2]袁益民.教育的和谐发展呼唤和谐的人际关系——关于非暴力沟通的建议[J].教育科学.2017,3.
- [3]王西东.师生满意度:简要平息师生沟通[J].当代教育论坛.2016,3.
- [4]陈国民.从人际沟通看心理健康状况[J].中国教育学报.2016,8.
- [5]刘长海.大学生人际交往现状评估[J].新时代教育.2014,12.

作者简介:符丹(1985.11-),女,汉族,四川达州人,四川大学公共管理学院,教育学硕士,讲师,从事大学生心理健康、大学生人际交往、非暴力沟通、心理咨询研究。

