

论非暴力沟通在教育领域中的应用

◆陈泽娜

(广东省汕头市潮南区职业技术教育中心)

时光荏苒,转眼间从事教育工作已有五年,其中,每年都兼顾教学与班主任管理工作;自己也从一个职场小白成长为可以独当一面的教育工作者。在这五年里,遇到过风格各异的学生,处理过各式各样的问题,从一开始的惊慌失措到如今的淡然处之;在这当中也尝试过很多方法解决学生间的问题与矛盾,但效果各异,然而教育工作注定是一个不断探索思考的过程,一次偶然机会,我有幸拜读了马歇尔·卢森堡博士的非暴力沟通,其模式为自己与学生之间的沟通提供了一种新的思维模式。

非暴力沟通的模式包含四个要素,即观察-感受-需要-请求。

观察,即仔细观察正在发生的事情,并客观地表达观察结果,不包括对结果的评价。在我们的固有思维中,我们习惯通过对学生的观察与分析,从而得出我们个人对学生的一些看法、判断与评价。如果评价是正面的,积极的,那么我认为可以通过观察+结果+评价来激励学生,从而对学生的发展起到正向的引导作用;如果评价是负面的,那么我建议在教育学生的过程中不要轻易地将他的行为所导致的个人对他的负面看法讲出来,因为一旦学生听到老师对他的表达中含有批判,那么他可能会因此产生逆反心理,从而使问题更难于解决。印度哲学家克里希那穆提曾经说:不带评价的观察是人类智力的最高形式。因此,我认为作为一个教育行业的工作者,应该尽量改变我们固有的思维模式,不应轻易地给学生下结论,也不应过早地盖棺定论,而应以发展的眼光看待学生,帮助学生更好地成长。

感受,作为非暴力沟通的第二个要素,首先要明确感受的根源来自于我们自身,我们的需要和期待,以及对他人言行的看法,导致了我们的感受,我们要对自己的感受负责。明确了这一点,当我们在处理学生犯下的错误时,我们才能及时抑制住自己的怒气。学生犯错,老师之所以会生气,是因为老师对学生怀有某种期待,只要意识到这一点,教育者就会明白,情绪的责任方在于己方,而不在于学生。其次,教育者可以尝试适当地表达自己的感受,如果学生犯错,老师通过批评提出主张,那么学生的反应往往是申辩或反击。反之,如果老师直接说出学生的某种行为给老师所带来的感受,那么可能反而会得到积极的回应。教育的最佳境遇是双方通过平等的沟通找到解决问题的方法,教师适当地表达自己的感受,有利于为双方的平等沟通建立好的基调。然而中国人表达情感的方式比较含蓄,不善于直接表达自己的内心感受,因此这需要一过程。

需要,学生的行为是由其动机引起的,而动机隐藏着他们的

某种需要。当学生犯下某种错误时,我们所熟悉的处理场景是教师在旁对学生进行敦敦教诲,学生站在教师面前唯唯诺诺地听教。然而非暴力沟通告诉我们,想要平等地进行沟通,那么需要了解双方的需求点在哪。作为非暴力沟通模式的四大要素之一,作为经常被教育者忽视的学生的需要,我想或许我们可以换一种方式,教师倾听,学生表达,通过学生的表达找到学生的需要,或者引导他们讲出他们真正的需求,从而达到更好的沟通效果。中职生普遍的特性是缺乏关注与关爱,他们的行为往往背后反映的真实需求是他们需要得到别人的关注或重视。当他们表达出他们的需求后,他们会觉得自己的需求与感受得到了重视,从而有助于更积极地解决问题。所以,在多种教育方式无效的情况下,教师可以尝试当一个倾听者,而不是批评者,认真倾听学生的真正的需要。

请求,当行为、感受、需要都得到处理后,我们可以适当地提出一些请求。请求,即我们告诉人们,为了改善生活,我们希望他们做什么。对于学生而言,我们可以告诉他们,为了避免再次犯错,我们希望他做什么。基于学生自身利益的考量,这样学生会比较容易接受。同时,这里也有一个小窍门,心理学上有一个效应叫“登门槛效应”,即先向学生提出一个小请求,学生答应并执行后再向其提出一个大的请求,这样学生为了保持前后言行的一致也会答应大的请求并努力完成它。另外,值得注意的是提出请求时要避免强人所难,避免采用强硬态度,一旦学生认为不答应老师的请求就会受到责罚,那么他们会把请求当做命令,从而产生逆反心理。

以上即为非暴力沟通模式在教育工作中的运用,当我们在描述学生行为,注重学生感受,倾听学生需求,最终提出请求的过程中,我们努力建立的是一种平等沟通的模式。中职学生正是处于青春期阶段,他们的特性在于他们注重自身感受,自我意识强,重视平等,要求平等,而社会的包容性与信息的开放性导致他们要求平等的呼声年年攀高。面对这一特殊时期的学生,传统教育方式的效果已经不能满足各式学生的教育需求,在坚持传统教育方式的基础上,注入或尝试新的教育模式,或许可以收获意外的惊喜。在今后的教育教学生涯中,我也会继续尝试运用非暴力沟通模式去解决学生问题,在不断地实践中获取更多的经验,我希望可以找到一个好的方式,让我可以在让学生感受到尊重的前提下,以平等沟通的方式促使学生更好地接受老师的教育方式,从而不断地改进自己。当然教育是一个不断进行探索与反思的过程。路漫漫其修远兮,吾将上下而求索!

