

生活中大部分的争吵 是因为倾听无能(图)

【阿波罗新闻网 2017-05-04 讯】



我们总是在表达

想把自己的观点传达给对方看起来是在交流实际上是在自言自语

我们都有耳朵

却从没听进去对方的话我们都换上了一种病——倾听无能。

记得以前和朋友去看电影，本来打算去看一部评价很高的犯罪片，但是朋友不同意，坚决要看一部在豆瓣上评分很低的爱情片，不管从内容剧情上看，还是从口碑好评上看，都应该选择那部犯罪片，但是她还是不为所动，就是拒绝。后来我才知道其实她也想看这部犯罪片，只是每次都是我说看什么就看什么，从来都是她迁就我，所以那一次，她就想让我放弃自己的坚持，迁就一下她。

很多时候我们都会遇到这样的情况，有的人并不是在想法和观点上与你产生对立，而是在情绪上排斥你拒绝你，而当一个人和你在情绪上产生对立的时候，是无法接受和理解你的观点的。

这也就解释了为什么同样的话，父母说的和朋友说的效果完全不一样，因为当父母在说话时，你首先就会产生对立的情绪，觉得他们又在干涉你的生活了，所以不管什么样的话你都不会听进去，而朋友在提供建议时，你是没有对立情绪的，因此愿意客观地思考问题，接受对方有用的建议。

因此当你感受到对方有对立情绪时，你要做的不是好好表达自己的观点，据理力争，而是试图倾听对方反对和拒绝后面的感受和需要。

在《暴力的沟通》里提到，一个人产生对立情绪的背后其实是他的需要没有得到满足。譬如你会经常听到你妈在耳边唠叨抱怨“你看你的房间，成天弄得跟狗窝似的”，如果你按照字面意思理解，只是以为你妈又开始没事找事了，但是如果你能够站在你妈的立场上体会她的感受和需要，就会发现，她之所以抱怨，或许是因为做家务很累，她希望你能够帮她一起做。

当对方觉得你在用心倾听自己，觉得自己的感受得到理解，需要能够得到满足，也就放下了自己对立的情绪，愿意站在你的角度上试着理解你，帮助你。

或许你自以为自己是良好的倾听者，但是在对方眼中或许并不是这样，先来看看哪些是让人反感的倾听，你有没有躺枪？

首先设定一个情境，朋友的手机被人偷了，他感到很沮丧，向你诉苦。

►马后炮

“我早就告诉过你手机不要放在裤兜里啦，你看，这下被偷了吧”。

对方的心情本来就不好了，听你这么说可能更坏了。

►感同身受

“我明白你的感受”

对方内心OS：不，你不明白，你手机又没被偷过。

►把话题转移到自己身上

“你这算什么，我才惨呢，之前刚刚买的苹果就被偷了”

对方内心OS：我是想让你安慰我的，不是让你跟我比惨的。

►评论

“你太不小心了”

对方内心OS：那你小心一个给我看看。

►大题小做

“我还以为怎么了，点小事就值得你哭丧着脸？”

对方内心OS：小事？你丢一个试试？

在《沟通的艺术》里提到，倾听分为听到、专注、理解、回应、记忆五个元素。而最重要的两个元素便是理解和回应，听只是最简单的一步，当你理解了对方的感受和需要时，还应该给予对方恰当的反馈，表示自己愿意站在对方的角度思考事情。

举个例子来说，有一天我一个人宿舍，突然断电了，由于是晚上，学校充电费的地方早就关了，当另外一个室友回来时，得知停电了，就开始很不爽，指责我说“为什么你不早点告诉我停电了，我在外面就可以充啊”，我当时听了也觉得有些生气，宿舍断电又不是我能控制的，而且也是刚刚断的，大晚上的人充电费的早就下班了，如果这时候只是把焦点放在自己被无缘无故指责了，感到委屈和气氛上面，那么一场小小的停电可能就引发两个人的争吵，但是，如果这时候我却冷静下来，用心体会室友的感受，思考她的哪方面需要没有得到满足。

一旦你把焦点放在对方的感受和需要上的时候，就不再有受伤或者生气的情绪，便不会再说激化矛盾的话，而是专注于思考如何解决问题。

但是，你对对方行为的解读并不意味着这就是对方的真正感受和想法，因此在《沟通的艺术》里有提到“知觉检核”技巧：1.描述你观察到的行为。2.列出关于此行为至少两种可能的诠释。3.请求对方对行为的诠释作澄清。

因为不太确定室友的需要，所以我运用了知觉检核技巧。

►描述室友的行为。

“你刚刚回来发现断电后看起来有点生气”

►列出至少两种可能的诠释。

“是因为断电了你没办法用电脑做毕设，还是因为天气热你没办法开空调？”

►请求对方做出澄清

“你能告诉我是什么原因吗？”

所以，那天晚上，我并没有和室友发生争执，而是问她：“你刚刚回来发现断电后看起来有点生气（行为），是因为断电了你没办法用电脑做毕设（第一种诠释）还是因为天气热你没办法开空调（第二种诠释），你能告诉我是什么原因吗（请求作澄清）？”，这时候，她显得没那么生气了，说：“不是啦，毕设倒没什么，我电脑电池还有电，就是晚上回来身上都是汗，断电了怎么洗澡嘛，”，于是，我知道了她真正的需要——洗澡，所以我提出了去隔壁宿舍洗澡的办法，而她也就不再有情绪了。

很多时候，我们会因为别人的拒绝而受伤，因为别人的反对而生气，但是不管是一颗玻璃心摇摇欲碎还是满腔怒火口不择言都无法达到目的，反而会把事情弄得更糟糕，当把注意力放在体会别人未被满足的愿望和需求上面时，便不会再受伤或者生气，而对方感受到你的用心倾听后，也会放下对你的情绪，好好交流。

这个世界有太多会说话的人，却很少有会倾听的人。

[阿波罗网](#)责任编辑：宋云 来源：壹心理

本文URL: <http://www.aboluowang.com/2017/0504/924087.html>

[郑重声明: 新闻和文章取自世界媒体和论坛, 本则消息未经严格核实, 也不代表《阿波罗网》观点。]