**有话好好说，做智慧父母**

**——李卓远教授《有话好好说》直播课堂有感**

语言是带有情绪的，能给人以温暖，也能给人带来伤害。言语上的伤害比外在伤害更严重：外在的伤痕清晰可见，言语上的伤害却是伤人于无形。

家，不仅是爱与温暖的传递通道，往往也是恨与伤害的传递通道。李卓远教授《有话好好说》的直播课堂上，开始的两个短片让我感受到了暴力的沟通方式对家人的身心伤害是多么巨大，甚至能让孩子走上违法犯罪的道路。指责评判、进行比较、推卸责任、命令控制以及讲道理说教都是暴力沟通的方式，这不禁让我想起平常和家人、朋友之间的沟通，处处都体现着言语上的暴力，细思恐极。

当孩子哭着回家，告诉在学校受欺负了，在此之前，可能我会立刻询问情况，帮孩子去解决。听了李教授的课，我学会了新的沟通方式，不要立刻去解决问题，孩子最需要的可能是倾听或是温暖的问候，先动之以情，觉察接纳孩子的情绪，聆听孩子情绪后面的需要，不要着急给予答案。

李教授课堂上同时讲到了非暴力沟通的沟通方式，即一致性表达：观察（描述事实）、感受（表达情绪）、想法（陈述原因）、请求（说出需求）。举了一个日常生活中最常见的例子：当孩子满地乱丢玩具，我们之前是怎么做的呢？对孩子大喊大叫抑或是进行批评教育，这些都是暴力的沟通方式，而非暴力沟通方式非常棒的解决了问题，我想在这里进行一下复盘：

第一句：当我看到你又把玩具丢在地上（描述事实，不能说乱丢，因为乱丢是一种批判，不是事实，说不准人家觉得玩具本来就该放地上呢）

第二句：我觉得很不舒服（陈述自己的感受，诚实中肯）

第三句：因为我很不喜欢家里看起来凌乱（说明自己的原因）

第四句：可以请你捡起来么？或是以后你玩耍后能放进收纳箱吗？（提出一个可行的要求，对方可以照做的合理要求）

作为两个孩子的父亲，我一直在摸索我和孩子之间的相处模式。通过这堂课我明白了他们不仅是我的子女，还是区别于我的独立的个体。他们有权表达自己的情绪、需求，我需要站在他们的角度去积极倾听他们的情绪和需求。尤其是当他们愤怒、伤心的时候，我只要陪伴在他们身边，倾听他们的想法，引导确认他们的情绪，让他们发泄出来，而不是把我的所谓的人生经验强加给他们。然而我之前的很多做法确实是剥夺了孩子的探索和体验，让孩子缺失了创新能力和独特性。

这堂课不仅让我学会了亲子关系的相处，也让我对夫妻关系有了进一步了解。如果以后在某件事上存在分歧，我一定会先把事情表述清楚，明确的告诉对方我的感受是什么，我的需求是什么，这样对方才可以清楚的知道我生气的原因，然后做出回应。当然，我也要冷静的听她的想法，明白她的感受。通过这种换位思考的方式，肯定会减少吵架的次数，更好的是，孩子在这样的环境中长大，可以真切的感受人与人之间的相互尊重与理解，这样孩子心理才会更加健康，一个心理健康的孩子内心才可以足够强大。

通过李教授这堂课，得以让我重新审视自己与孩子、妻子及朋友间的沟通方式，学到了非暴力沟通的沟通方式：真心倾听他人，充分表达自己。有话好好说，做一个有智慧的父亲，潜移默化中为孩子们做好榜样，让他们成为想成为的人！

管歆父亲

2020年12月