### 20211222产后风群心理讲座：情绪管理之沟通

------国家二级心理咨询师 张娟

### 整理：淡如水

各位亲爱的朋友，我们相约周三，这周我们一起来聊一聊沟通，前面我们了解了情绪。我们知道情绪有一个非常重要的点就是沟通不畅，也可以引起我们的情绪。石油大王洛克菲勒也曾说过，假如人体的沟通能力也是和汤、咖啡一样的商品的话，我愿意付出比任何东西都高昂的价格来购买这种能力。

从石油大王的这段话，我们可以看出沟通真的特别重要，根据我多年的咨询经验，我们出现人际关系的问题，前来咨询的沟通占了很大一部分的比例。有效的沟通是和谐人际关系的基本的要素，想要做好沟通，就要学会倾听，做好情绪管理，有效解决矛盾，沟通就是学会倾听。

春秋里面有一句话叫做私听使耳聋，私虑使心狂。带着私心去听问题就会变成聋子，带着私心去思考问题，就会是心狂没有准则。有效的倾听是建立和谐人际关系的关键，雅阁在圣经里面写道，要快快的听，慢慢的说。

当我们与别人建立交流和沟通的时候，首先我们要学会倾听，美国主持人英克莱特访问一名小朋友说，你长大以后想要当什么样？小朋友回答说，我要当飞机的驾驶员。

英克莱特接着问，如果有一天你的飞机飞到太平洋上空，所有引擎都熄火了，怎么办？小朋友回答说我会先告诉飞机上的人绑好安全带，然后我挂上我的降落伞跳出去，现场的观众哄堂大笑，英克莱特继续看着孩子，想看他是不是自作聪明的家伙，没想到孩子的热泪夺眶而出，英克莱特问为什么要这么做？小孩子真诚的回答说，因为我要去拿燃料，我还要回来。

关于沟通有一本书叫做非暴力沟通，这本书非常的好，我本人已经看了三遍以上。而且还组成了读书会，在读书会的环境之下，我们去研讨这本书。在这本书里面有一句话叫做真正的倾听是放下自己心中已有的想法和判断，真正的倾听者放下自己心中已有的想法和判断，一心一意的去体会他人。那么从这个层面上来讲，我们是否做到过真正的倾听，我们是否放下过自己心中已有的判断和想法，一心一意的去体会过他人呢？

普通的沟通者只听自己认为重要的信息，而真正厉害的沟通者会全身心的聆听，不放过任何一个细节，倾听不仅仅是用耳朵来听诉说者的言辞，还需要一个人全身心的去感受对方在谈话过程中所表达的言语信息和情感传递。它体现了你的教养，展现了你的素质，也能让你准确快速的了解对方内心的真实想法。

有效的沟通是懂得倾听别人并给予尊重，别人表达的时候不随意否定别人，以免产生不必要的误会。沟通也是情绪管理，我们人人都会产生情绪，但是并非人人都会管理情绪，不同的情绪会导致不同的沟通的结果。有句话说的非常好，好的情绪沟通的效果会事半功倍，坏的情绪沟通的效果往往是制造麻烦。电影《搜索》里讲了这样一个故事，都市白领叶兰秋意外查出淋巴癌晚期，当天在公交车上，因为沉浸在恐惧中，情绪低落，拒绝给车上的老大爷让座，并说了一句气话，要坐坐这，她的大腿上。

这一过程恰好被电视台的实习记者用手机拍个正着，此举被恶意放大，一经发布便引起众议，网友集体讨伐叶兰秋道德沦丧，他的老板借给他100万，也被误会并冠以小三的名义，最终因未能让座而引发的蝴蝶效应般的网络暴力让她不堪重负，选择了自杀。

拿破仑说过能控制好自己情绪的人，比能拿下一座城市的将军更伟大，高品质的沟通应该把注意力放在结果上，而不是放在情绪上。沟通应该从心开始，夫妻之间做不好情绪管理会变成吵架，甚至动手；家人之间做不好情绪管理，会心态崩溃，产生矛盾；朋友之间做不好情绪管理，会情感疏离，产生隔阂，情绪不好，心里的话说不出来，真心话也听不进去，表达的内容往往会被扭曲和误解。

管理情绪首先要在情绪来的时候对情绪有所察觉，然后识别它，再使用技巧去控制它。其实与人沟通70%是情绪，30%才是内容。亲爱的各位姐妹，你是否认同这个观点呢？做好情绪管理可以帮助我们更有效的与人交往，沟通也是我们成年人社交必备的一个技能。管理情绪是我们成年人的必修课，沟通也能解决矛盾。水浒传里有一句话叫做风不来树不动，船不摇水不浑，这世界上没有无缘无故的爱，也没有无缘无故的恨，世间万物都有前因后果。

如果两个人之间出了问题，一定要及时沟通，一个人不问，一个人不说，再熟悉的人也会渐渐的变得陌生，再深的感情也会渐渐的变得疏离。人和人相处难免是会发生误会，产生矛盾的，解决掉矛盾当然皆大欢喜，但是解决不了矛盾，有时候可能就会造成无法挽回的结果，而解决矛盾最重要的就是懂得沟通的重要性。

王小波曾经说过，一味的勇猛精进，不见得就有造就，相反的在平淡中冷静思索，更能解决问题。狮子和老虎之间爆发了一场激烈的冲突，到最后两败俱伤。狮子快要断气时对老虎说，如果不是你非要抢我的地盘，我也不会弄成现在这样，老虎吃惊的说，我从未想过要抢你的地盘，我一直以为是你要侵略我。

你看看，人与人之间的相处，最致命的是彼此不沟通，却随意猜测对方的想法，最后导致就是两个人彻底分手，越走越远，直到无法挽回。沟通是人与人之间，人与群体之间，思想与情感的传递与反馈的结果。卡耐基也说过，如果你是对的，就要试着温和的技巧的让对方同意你。如果你错了，就要迅速而热忱的承认，这要比为自己争辩而有效有趣的多。沟通是人际的交流也是感情的交流，更是消除误会解决矛盾的有效途径。缺乏沟通的家庭是不幸的，缺乏沟通的友情也不是长久的。

有人说最理想的关系是气质上互相亲吻，心灵上互相沟通，世界观上互相合拍。那么在我们的家庭里面，在我们的男女关系爱情里面，爱情只有在开始的第一秒，我们靠的是缘分，但是剩下的时间靠的却是我们的智慧和经营。一段长久、好的感情，两个人应该是合伙人的关系。

今天给大家分享到三个方法，帮助我们更好的维持我们夫妻或者男女之间的感情。首先第一个方法就是共情一致，是我们心理学上的一个专业的术语。共情用咱们的大白话来说，我是最懂你的知己，这就叫做共情。

在爱情中或者说或者说在夫妻关系中，什么叫做共情呢？就是说身临其境的理解和感受对方发生的各种情绪的变化。特别是当两个人在恋爱中遇到了矛盾和摩擦的时候，可以彼此站在对方的角度考虑问题，更好的互相理解。还需要有倾听的能力，学会聆听和关心对方的想法感觉和经验，想加以了解，而不是想加以改变，千万不能用推测的侦探的思维去打量你的爱人。还有反应的能力，所谓的反应就是，把自己想象成一面镜子，真实的映照出对方的话语，而不是要扭曲对方的话语，不要加油添醋或者自行的去揣测。当对方告诉你他的想法以后，你也要告诉对方你的需求和你渴望被爱。

除此之外，我们尽量不要用那些听起来充满攻击性或者质问性的态度去沟通，比如说你应该怎么样，你老是怎么样，这些沟通方式会让对方自动的陷入情绪抵抗的模式，也会让人不自觉的想去反击。这个时候我们可以换一句话说，谁或者某某某或者你这么做，总是让我觉得我被你忽略了，真实的表达出自己的感受，会让对方更真切的感受到你的感受，而不是感受到你的情绪。

各位姐妹是否有过这样的经历，在和对方，一般是男性，比如说你的老公或者你的男朋友聊天的过程中，本来你可能就心律不齐，有点紧张，有点兴奋，聊着聊着突然不回你的信息了，这个时候你一定会在心里面打鼓：我说错什么了吗？过了几分钟终于等到了对方的回复，当产生这些情绪波动的时候，你就会好奇：这到底是为什么？当你在探究的过程中，其实就是你对他情绪投资的一个过程。

情绪投资其实指的就是你会一直的关注他，你会有更多的时间和经验去研究，他为什么会这样或者那样，当你去花时间研究他的时候，以及他的感情就会慢慢产生，从而他在你心里的位置就会慢慢跟其他人变得不同，从而喜欢上他，所以说我们要懂得话术中的推拉，懂得制造所谓的小心思。

另外在两人的交往中，我们还要懂得目标一致，交流过程的目标一致，更能共同去完成一件事情，达成一个目标，在长期的稳定的关系中共谋非常的重要。当你们在为了一件事情绞尽脑汁的时候，也更容易产生思维的碰撞，情感的纠结，关系才能够更加的浓厚。如果两个人缺少感情的共鸣，是很难以向更深一步发展的。

同时在家庭中除了丈夫，除了男朋友，我们还会有孩子，那么我们如何与孩子沟通？我们常常听到我们的父母抱怨说呢，孩子越大越不听话越大，跟家里的人说的话越少，有时候大人可能问下一句，今天你过得怎么样，宝贝？答得到的答案往往是孩子一句特别敷衍的还行挺好的，然后就没有了下文。

孩子表面上看起来挺听话的，但是孩子的内心其实也有自己的小九九，就是不跟家长说。有些家长就开始翻，首先翻日记本，翻书，看能不能找到小纸条，好像这样才能了解孩子，其实这是孩子最反感的。那么我们如何与孩子进行一个有效的沟通，我们来聊一聊。

其实孩子最讨厌的也是最无用的聊天的方式，首先就是第一种目的性太强的，好多家长跟孩子聊天的时候，往往最后变成了说教，比如说今天你在学校待的怎么样？孩子说学生学了好多新知识。“学新知识就对了，要多学知识，不然以后你就只能搬砖。”你看孩子下句就不想接了。家长可能还会问今天你过得开心吗？开心，今天认识了一个新的朋友，我们特别聊得来。“交朋友可以，咱不能经常一起玩，先把学习搞好了再说。”你看孩子下句也就不想接了，所以说当家长聊什么都能聊到学习上的时候，本来孩子还想跟你分享一下，结果到最后往往就只能无语了。所以说家长这种在于目的性的了解，就是他们单方面的一种贯彻。

本来他是好心好意想要告诉孩子好好学习，但是恰恰不知道这种方式往往不需要花费太多的时间组织语言，简单省事的却不是孩子最喜欢的，这种沟通方式达到的效果也是微乎其微的。

还有一种就是家长审问似的与孩子的沟通，好多家长去学校接孩子放学的时候，一路上就会不断的询问孩子今天在学校的情况怎么样，每天都这样问，似乎形成了一个模式，长此以往，孩子的回答也开始模式化，不错，还可以的，挺好的，不错。这样的应付的回答家长你也得不到任何有效的信息。第三个就是自以为是，自己很会聊天，比如说孩子说妈妈我想跟你聊个事，妈妈说，“说”孩子说妈妈我想买一双球鞋，妈妈说买什么买？不是有那么多鞋吗？

孩子说就给我买一双嘛，妈妈说：“不买，赶紧做作业去。”孩子说：“你不买我就不做作业。”这样你看两个人形成了什么一个死结。这样就聊死了，你们俩都把天聊死了，何来的有效的沟通？那么如果说我们把这个话语变一变，“你为什么突然要买球鞋？”孩子说“因为我们学校要举行运动会了，我要参加比赛。”妈妈说：“你准备参加什么比赛？”孩子说：我想参加什么，我们老师夸我跑的好，我们老师说让我参加什么，我们老师说什么。哎这样两个人越聊越好，你看慢慢的接纳，接纳孩子沟通背后的信息，这样的话你们俩会越聊越聊得来。就像你跟单位上跟你女同事去八卦家里面的婆婆老公这样的时候，你们俩会越聊越投机，其实跟孩子之间也是一样，你看到背后的信息再去聊的话，你两会聊的越来越好。

今天我们主要分享了沟通，什么是沟通，什么有效沟通，我们夫妻之间如何有效沟通，男女朋友之间如何有效沟通，还有我们与孩子之间如何有效沟通，我们总结一下，就是沟通首先我们要学会倾听，第二就是沟通，不要表现的什么都懂。第三个沟通我们也要挑好时间。那么第四个就是沟通，我们还要抓住重点。第五个就是沟通的过程中，我们要适当的示弱。相信我们学了沟通，真正的用心去倾听对方的话语背后真正的需求是什么，和我们真实的表达自己的话语的时候，不带任何情绪，去真实的表达自己的话语的时候，我们的沟通会越来越有效，我们的人际关系也会越来越好，我们也能收获越来越幸福的人生，加上得明健身，咱们身体棒棒的，心理棒棒的，一定会开启我们后半段人生的加油站。各位姐妹，我们今天的分享就到这里，下周三我们不见不散。