

非暴力沟通在亲子沟通中的应用与启示

舒晨

(金华市金师附小教育集团婺城小学 浙江 金华 321025)

【摘要】随着家庭教育重要性的日益凸显，亲子沟通作为家庭教育的重要组成部分，越来越受到社会的关注。非暴力沟通（Nonviolent Communication, NVC）作为一种提倡同理心和尊重的沟通方式，其在亲子沟通中的应用研究引起了学术界和家庭教育者的广泛关注。本研究旨在探讨非暴力沟通在亲子沟通中的应用，并对一个具体案例——因压岁钱问题引发的孩子离家出走事件，进行深入分析。通过文献回顾非暴力沟通的理论基础，对非暴力沟通理论框架进行梳理，采用定性研究方法对“压岁钱”支配存在矛盾的家庭进行案例分析。重点分析在这些家庭中，采取非暴力沟通策略后，亲子间的沟通方式、相互理解与信任程度的变化。研究结果显示，非暴力沟通在处理亲子冲突和促进关系改善方面有着显著的正面效应。家长在了解和实践非暴力沟通原则后，有助于建立起更为和谐的亲子关系。

【关键词】非暴力沟通；同理心；亲子沟通；家庭教育

【作者简介】舒晨（1991.7-），女，汉族，浙江金华人，大学本科，二级教师，研究方向：中小学心理健康。

【中图分类号】G78 **【文献标识码】**A **【文章编号】**1671-0633(2023)20-000274-03

一、引言

近年来，随着家庭教育的重视程度不断提升，亲子沟通作为家庭教育的核心组成部分，逐渐成为研究焦点。研究发现亲子关系的和谐与否直接影响到青少年的心理健康和社会适应能力，良好的亲子关系对孩子的发展有着重要的影响。然而，不断变化的社会环境和多元化的价值观念对亲子沟通提出了新的挑战。传统的家庭教育方式在面对这些挑战时往往显得力不从心。因此，本研究旨在探索非暴力沟通在亲子沟通中应用的可能性与效果，以促进家庭关系的和谐。非暴力沟通是由美国心理学家马歇尔·卢森伯格提出的一种倾听和表达的沟通方法，以促进彼此之间的理解和共情，从而建立健康、平等和尊重的关系。通过研究非暴力沟通在亲子沟通中的应用，我们试图找到一种有效的沟通策略，帮助家长和孩子建立更好的沟通模式，改善亲子关系，提高孩子的心理健康和社会适应能力。

本研究将采用定性研究方法，通过参与观察、深度访谈以评估非暴力沟通在亲子沟通中的实际应用效果，并探讨其对亲子关系和家庭环境的改善启示。通过本研究的开展，我们希望能够为家庭教育领域提供新的理论支撑和实践指导，为促进亲子关系的和谐作出积极的贡献。

二、非暴力沟通的理论基础

非暴力沟通是由马歇尔·罗森伯格开发，强调基于同情的沟通模式，旨在建立彼此之间的真诚连接。非暴力沟通包含四个基本组成部分：观察、感受、需求和请求。



观察是非暴力沟通的第一个组成部分。它指的是以客观、无判断的方式观察和描述事实。通过准确观察，我们能够避免陷入主观评判和指责的陷阱，从而保持沟通的有效性和和谐性。感受则是我们对某种情境或行为所感受到的情绪反应。非暴力沟通强调我们要识别和表达自己的感受，而非将其归因于他人的行为。真诚且明确地表达自己的感受是亲子沟通中的重要技巧。亲子之间常出现矛盾和冲突的根源往往是因为某个需要没有得到满足，而需要是非暴力沟通中的另一个重要组成部分。意识到并表达自己的需求能够促进有效的沟通和理解。最后，请求以一种明确、积极的方式提出来自内心的请求。非暴力沟通鼓励我们将请求转化为具体、可行的行动，并尊重他人的自由选择。通过请求来促进有效的合作和互助。研究表明，通过使用非暴力沟通技巧，亲子沟通的质量得到了显著提高。

综上所述，非暴力沟通作为一种以同情为基础的沟通模式，强调了观察、感受、需求和请求这四个基本组成部分。非暴力沟通的应用有效地改善了人们之间的沟通关系，促进了更深层次的理解和共情。通过使用非暴力沟通技巧，人们

能够在亲子沟通中建立真正的连接，使得亲子沟通的质量得到显著提高。

三、压岁钱离家出走事件回顾

2024年2月10日大年初一，因不满压岁钱“被保管”，青岛西海岸新区一名12岁男孩乐乐赌气，带着一袋子烟花出走，警方出动百名警力，带警犬和无人机找了俩小时，在戴戈庄水库西侧山脚下找到了被冻得瑟瑟发抖的男孩。这一事件为社会各界带来了深远的思考。根据相关数据，近年来，随着经济水平的提高，压岁钱的数额不断增加，导致了家长和孩子之间在压岁钱管理上产生了冲突。这种冲突不仅仅是关于钱的分配问题，更反映出当代亲子沟通中存在的更深层次的问题与挑战。压岁钱离家出走事件引发了广泛的关注和讨论，使人们意识到亲子关系中的沟通问题亟待解决。

首先，这起压岁钱离家出走事件突显了家庭内部沟通不畅的现状。孩子们往往不愿意主动和父母交流，而父母也缺乏倾听和理解的能力。在对压岁钱的分配上，父母和孩子之间的沟通不足导致了矛盾的激化，甚至引发了孩子离家出走的行为。

其次，这起事件凸显了文化与价值观的碰撞。在中华文化中，压岁钱被视为长辈对晚辈的一种关爱表达，是传统文化中的一种重要习俗。然而，在当代社会，随着物质社会的发展，压岁钱的含义逐渐发生了变化。一些孩子将压岁钱看作是自己的私有财产，而一些家长则希望通过管理压岁钱来培养孩子的理财意识。这种文化与价值观的碰撞导致了家庭内部的冲突，并且可能对亲子关系产生长远的影响。

基于以上的分析，本研究将采用非暴力沟通理论为框架，旨在探讨通过应用非暴力沟通来缓解亲子冲突的可行性和效果。通过非暴力沟通，亲子双方可以更好地倾听对方的需求和情感，并协商解决问题。本研究将通过案例深入分析压岁钱矛盾中的亲子沟通模式，采用访谈记录等方式来评估非暴力沟通方法在压岁钱矛盾中的应用效果，以提升非暴力沟通的具体技巧呈现出对亲子关系改善的具体影响。希望本研究的结果能够为改进亲子沟通方式提供具体的实践指导，从而促进家庭和谐与孩子的全面发展。

四、非暴力沟通在“压岁钱”家庭矛盾中的应用研究

（一）研究设计

本研究采用定性研究方法，通过案例研究方式深入分析压岁钱矛盾中的亲子沟通模式。研究对象为存在“压岁钱”家庭矛盾的5个家庭，涉及10位家庭成员。这些家庭成员包括父母和子女，年龄范围在6周岁至14周岁之间。

研究采用半结构化访谈的方式进行调查，每个家庭成员接受独立的访谈，访谈时间约为30分钟。以下为访谈内容：

1. 职业，2. 学历，3. 压岁钱支配方式，4. 是否认可该支配方式，5. 谁确定的支配方式，6. 描述确定支配方式的过程，7. 是否接触过非暴力沟通，8. 是否了解非暴力沟通的四个基本组成部分：观察、感受、需求和请求。

在访谈过程中，研究者通过开放性问题引导受访者回忆与描述因“压岁钱”家庭矛盾发生时的亲子沟通过程，探索家庭成员之间的沟通模式、沟通方式及其影响因素。研究者同时会记录下访谈的文字记录，以便后续分析。通过这种质性研究方法，可以深入了解“压岁钱”家庭矛盾发生时的亲子沟通模式，揭示其中的行为、态度和情感的变化与呈现，从而为非暴力沟通在亲子沟通中的应用提供实证依据。

2) 情景再现，让家庭成员描述事发当时的具体对话，以捕捉沟通中的非语言信息。我们要求参与研究的家庭成员回忆并描述了事件发生时的对话情景，包括言语表达、肢体语言和情绪表达等，并进行记录。

（二）“压岁钱”家庭矛盾的亲子沟通分析

在本研究中，对“压岁钱”家庭矛盾的亲子沟通进行了细致的分析。针对具体的沟通内容、方式、频率和结果等方面，同家长和子女分别进行了深入的访谈。研究发现，在该事件中，家长与子女之间的沟通存在明显的信息不对称和期望落差。

初次沟通阶段，家长忽视了子女对压岁钱的自主管理意愿，并采用了单向教育方式进行沟通。统计数据显示，在与子女沟通的过程中，家长占据了绝大部分话语权。这种沟通方式导致了情绪上的紧张和进一步的沟通阻碍。

孩子们通过访谈表达了对家长控制和缺乏尊重的不满。一些子女们表示，在沟通过程中，他们感受到了家长的压力和命令式的态度，很少有机会表达自己的想法和意愿。一些子女还提到，他们对于如何管理压岁钱和树立理财观念有自己的想法，但家长往往不给予关注和支持。

这种信息不对称和期望落差导致了家长与子女之间的沟通障碍。家长的不了解和信任不足影响了他们与子女之间的有效沟通，而从子女的角度来看，他们渴望得到更多的尊重和信任，希望能够在沟通中被真正倾听和理解。

因此，本研究认为，在亲子沟通中应用非暴力沟通的方法可以有助于改善这种状况。非暴力沟通注重平等、尊重和共情，它强调双方彼此倾听、理解和表达自己的需求和感受。通过采用非暴力沟通的方式，家长可以更好地理解子女的意愿和需求，并更公平地解决争议和冲突。同时，子女也可以通过非暴力沟通的技巧来表达自己的观点，增强自信心和自

我管理能力。

（三）非暴力沟通的具体实践

首先，向家长和子女介绍非暴力沟通模式：

1. 诚实地表达自己，而不批评、指责

（1）观察：我所观察（看、听、回忆、想）到的有助于（或无助于）我的福祉的具体行为：“当我（看、听、想到我看到的/听到的）……”

（2）感受：对于这些行为，我有怎样的感受（情感而非思想）：“我感到……”

（3）需要：什么样的需要或价值（而非偏好或某种具体的行为）导致我那样的感受：“因为我需要/看重……”

（4）请求：清楚地请求（而非命令）那些能丰富我生命的具体行，“你是否愿意……？”

2. 关切地倾听他人，而不解读为批评或指责

（1）观察：你所观察（看、听、回忆、想）到的有助于（或无助于）你的福祉的具体行为：“当你（看、听、想到你看到的/听到的）……”

（2）感受：对于这些行为，你有怎样的感受（是情感而非思想）：“你感到……吗？”

（3）需要：什么样的需要或价值（而非偏好或某种具体的行为）导致你那样的感受：“因为你需要/看重……”

（4）请求：关切地倾听那些能丰富你生命的具体请求，而不解读为命令：“所以，你想……”

其次，指导家长和子女如何进行非暴力沟通：

1. 观察情境：你可以说：“我们需要决定如何支配压岁钱。”

2. 表达感受：然后你说：“我感觉有点困惑，因为我希望有一个大家都认可的支配方式。”

3. 表达需要：接着，你可以说：“我需要一种方式，能够满足我们每个人的兴趣和需要。”

4. 提出请求：最后，你可能会说：“你们是否愿意分享你们的想法，我们可以找到一个大家都认可的支配方式？”

（四）非暴力沟通应用的效果评估

将非暴力沟通模式引入亲子沟通中后，可以观察到显著的变化。调查显示，在采用非暴力沟通后，家长和子女的对话更为开放和建设性。具体地，家长更倾向于倾听孩子的感受和需求，而孩子们则更愿意分享自己的想法和计划。沟通质量的提升，使得原本的冲突逐渐转化为共识和协作，家庭成员之间的情感连接增强，亲子关系更加融洽，表明非暴力沟通在亲子沟通中具有较好的应用效果。

五、对亲子沟通改善的启示

（一）良好的倾听

倾听是沟通的第一步，“3F倾听法”能为高效倾听助力。“3F倾听”具体是指，倾听“事实”“感受”和“内心需求”。

家长在沟通中先关注已发生的“事实”，同时感知孩子当前的情绪，以同理心去体会孩子当下的“感受”，最后读取到该“事实”之下孩子“感受”背后的“需求”。

（二）正向地回应

父母是孩子的第一任老师，家长在家庭中说出的话语会影响孩子的成长。作为家长在与孩子的沟通过程中多采用积极的语言。

（三）采用奇迹问句。智慧的家长不仅是孩子情感上的陪伴者，还是孩子潜能的挖掘者。在亲子沟通中，家长可以通过奇迹问句“你是如何做到的呢？”来协助孩子形成积极的自我概念，提升问题解决能力。

（四）提出明确需求

当父母认为孩子的行为习惯等方面确实存在偏差时，我们会对孩子提出改正需求。父母明确提出要求时，需要注意的是注意避免模糊性用词和表述，用词尽量清晰、具体，让孩子明确领会到自己能够做什么，需要如何改进而非宏观概括。

结语

使用非暴力沟通技巧让双方都能够坦诚地表达感受、需求和关切，共同创造了一个理解和共情的空间，也培养了一个让父母和子女感到理解、支持和珍视的环境，使得双方沟通更加温暖、亲密，家庭成员之间的信任和理解也得到了增强。因此，合理运用非暴力沟通可以在家庭内部构建更为稳固的信任基础，促进亲子关系的良好发展。

参考文献

- [1] 马歇尔·卢森堡. 非暴力沟通[M]. 阮胤华, 译. 北京: 华夏出版社, 2016.
- [2] 刘莉. “非暴力沟通”在科技期刊编辑与作者沟通中的应用[J]. 编辑学报, 2020, 32(03): 338-341.
- [3] 李岑. 非暴力沟通: 亲子言语沟通新方式[J]. 开封文化艺术职业学院学报, 2021, 41(8): 189-190.
- [4] 张修权. 如何用压岁钱培养孩子财商[N]. 中国会计报, 2024-01-26(016).
- [5] 聂国春. 银行“盯上”孩子压岁钱[N]. 中国消费者报, 2024-02-20(004).