

## 沟通的艺术——有话好好说

亲爱的同学们，在人际交往的广阔天地里，你是否曾经历过那些让人头疼又无奈的瞬间：

🔥 当你与室友因作息不合而陷入冷战的僵局，心中渴望和解却又苦于找不到恰当的开口时机？

🔥 在小组作业讨论中，面对意见的分歧，你明明有满腔的想法想要表达，却又害怕被贴上“过于较真”的标签？

🔥 与恋人争吵之后，心中满是委屈与不解，而脱口而出的却往往是那些伤人的反话，让彼此的心渐行渐远？

其实，“不会好好说话”的背后，藏着你未曾觉察的心理按钮。今天，我们从心理学视角拆解人际沟通的奥秘，教你用科学方法让关系升温！

### Part 1 | 为什么我们总把天“聊死”？——解码沟通中的心理陷阱

#### 1. 情绪劫持：当理智的灯塔被情绪的巨浪淹没

心理学研究发现：当我们的情绪处于激昂状态时，大脑中的杏仁核（这一情绪处理中心）会强势介入，暂时性地“压制”前额叶皮层（负责理性思考和决策的区域）的功能（LeDoux, 1996）。这就是为什么我们在情绪激动时往往会“口不择言”，说出一些事后后悔莫及的话。

##### ✓破解之道：

- 6秒深呼吸法：在情绪即将失控的那一刻，试着深吸一口气，默数6秒，让理智重新回归大脑，为你的言行负责。
- 情绪ABC理论 (Albert Ellis)：学会区分事件本身与我们对事件的解读，认识到是“我对事件的看法”而非“事件本身”引发了我们的情绪反应。

#### 2. 投射效应：你以为的≠对方听到的

“投射效应”是心理学中的一个有趣现象，它让我们在沟通时容易将自己的想法、感受或期待投射到对方身上，从而误读对方的真实意图。比如，你的一句“早点睡”可能出自关心，但在对方听来却可能成了控制。



### ✓ 破解之道：

• “反馈式倾听”：在沟通中主动询问对方的想法和感受，用“你的意思是……对吗？”这样的句式来确认对方的真实意图。

• 元沟通 (Meta-communication)：直接而坦诚地讨论双方的沟通方式，比如：“我担心我刚才的语气可能让你误会了，其实我真正想表达的是……”

## Part 2 | 高情商沟通的四步法——心理学技术实操手册

### Step 1: 非暴力沟通 (NVC)

非暴力沟通是一种充满爱与理解的沟通方式，它鼓励我们诚实地表达自己，同时尊重并倾听他人的声音。其核心在于四个步骤：观察（描述事实而不带评判）、感受（表达内心的情绪）、需要（明确自己的深层需求）、请求（提出具体的行动请求）。

#### 案例分析（室友矛盾）

✗ 指责版：“你总是半夜打游戏，吵得我没法睡觉！”

✓ NVC 版：“最近三天，我注意到凌晨 1 点左右会听到键盘声（观察），这让我感到有些焦虑，因为我需要充足的睡眠来应对早课（感受与需要）。我们可以商量一下，23 点之后戴上耳机打游戏吗？（请求）”

### Step 2: “三明治沟通法”——让批评变得温柔可接受

“三明治沟通法”是一种既表达批评又保持尊重的沟通方式。它通过将批评“夹在”肯定和鼓励之间，使对方更容易接受。

#### 案例分析（小组作业）

✗ 直白版：“你这部分的数据分析全是错的，简直没法用！”

✓ 三明治版：“你找的案例非常新颖，为我们的项目增添了不少亮点（肯定）。不过，我觉得数据分析部分可以更加严谨一些，比如使用更权威的数据来源（建议）。我们一起努力，争取让这个项目更加完美！（鼓励）”

### Step 3: 用“我-信息”表达——告别指责式沟通

用“我-信息”表达是一种关注自我感受和需求，同时避免指责对方的沟通



方式。它鼓励我们用“当……（事实），我感到……（情绪），因为……（影响）”的句式来表达自己。

### 案例分析（恋爱沟通）

✘ 攻击式：“你从来都不记得我们的纪念日！”

✔ “我-信息”：“当纪念日到来时，我没有收到你的消息（事实），这让我感到有些失落和失望（情绪），因为被在乎的感觉对我来说非常重要（影响）。”

### Step 4：共情式回应——让TA觉得“被看见”

共情式回应是一种能够迅速拉近彼此距离的沟通方式。它要求我们倾听并理解对方的情绪，用“反映情绪”“表达理解”和“支持赋能”的方式来回应对方。

- 反映情绪：“听起来你现在真的很生气/开心……”
- 表达理解：“我能理解你的感受，如果是我，可能也会这样想/做。”
- 支持赋能：“你打算接下来怎么做呢？如果需要，我会一直陪在你身边，一起想办法解决。”

## Part 3 | 特别场景急救包——大学生专属沟通锦囊

### 场景 1：如何拒绝别人而不伤感情？

• “温和而坚定”公式：在拒绝他人时，既要表达出对对方的尊重和感激，又要明确自己的难处和无法承担的责任，同时提供一个可行的替代方案。

→ “真的很感谢你的邀请和信任（肯定），但我这周学习任务繁重，实在抽不出时间来组队（难处）。不过，我可以帮你联系一下小明，他在这个领域很擅长，也许能帮到你（替代方案）。”

### 场景 2：被误解时，如何冷静澄清？

• “事实-感受-澄清”三步法：当被误解时，首先要冷静地陈述事实，然后表达自己的感受，最后进行澄清和解释。

→ “你刚才说我‘不负责’（事实），这让我感到有些难过和委屈（感受）。其实，我为了这个项目熬夜修改了三版方案，可能有些细节没来得及跟你沟通清楚，我想跟你解释一下（澄清）。”



### 场景 3：面对冲突，如何快速破冰？

• “幽默化解术”：在冲突升级之前，用幽默的语气和态度来打破僵局，降低双方的防御心理，为后续的沟通创造轻松的氛围。

→ “咱俩刚才是不是有点像辩论赛的双方辩友？要不我们先休战喝杯奶茶，然后再继续‘辩论’？（激活大脑的多巴胺，让彼此都放松下来）”

通过这些心理学技术和沟通策略的学习与实践，相信你一定能在人际交往中更加游刃有余，用高情商的沟通方式为自己赢得更多的朋友和机会。



#### 【写在最后】

亲爱的同学，语言是心灵的画笔，可以画出隔阂的高墙，也可以架起理解的桥梁。

下一次当你想要脱口而出伤人的话时，记得暂停一秒，让前额叶皮层追上杏仁核的速度，给情绪一个温柔的缓冲带。

“好好说话”不是压抑真实，而是用尊重的方式，让爱意穿透盔甲，让委屈找到归处。”

愿我们都能在话语的交响中，听见彼此灵魂的共鸣。

愿你的每一句话，都成为照亮关系的星光。

#### 【心理服务资源分享】

1. 云南省“守望云心”心理服务平台：

QQ 咨询：3116422154；公益心理热线：0871-65919822

2. 云南省青少年服务热线：12355

3. 云南大学心理健康教育中心 AI 心理咨询平台

网页版网址：<http://mhi-sei.ynu.edu.cn>

AI 心理咨询微信小程序：





4. 我校心理服务:

QQ 咨询: 670781363; 心理热线: 0883-8884488;

地址: 学校致真楼附楼 219 室

心理咨询预约二维码:

心理咨询预约登记表



微信扫码或长按识别, 填写内容

来源/心理健康教育管理科

编辑/罗小萍

初审/杨秀芬、黎俊良

终审/辛锡灿

