读《非暴力沟通》有感

一个闲暇的午后，无意间在晨婉的桌上看到这本书《非暴力沟通》，再想起她同样作为班主任却总能和学生们有说有笑，为了孩子们的幸福，也为了自己的工作能够更顺利一些，我翻开了这本书。

记忆中，小学的那位英语老师一直笑容洋溢，从不对我们怒目而视，却能让每一个孩子爱上英语。或许这就是非暴力沟通的魅力所在：疗愈内心深处的隐秘伤痛，超越个人心智和情感的局限性，突破那些引发愤怒、沮丧、焦虑等负面情绪的思维方式，用不带伤害的方式去化解人际间的冲突，学会建立和谐的生命体验。作者卢森堡博士还主持过非暴力沟通国际培训，他希望这本书能帮助更多的人安静下来，使用暴力的人其实是因为他们内心的宁静遭到了破坏，所以他们才会用暴力的方式维护和寻求心灵的和平。而我们作为老师，更需要心平气和地进行教育，因为我们的对象是年龄不到15岁的青少年，他们正处于心理变化波动大且敏感的阶段。“语言是窗户，或者是墙，它们审判我们，或者让我们自由。在我说和听的时候，请让爱的光芒，如果你以为我想羞辱你，如果你认定我不在乎你，请透过我的言语，倾听我们共有的情感。”有一位教师在运用了这个方法之后写道：在特殊教育的课程中，我使用非暴力沟通大约已有一年。有些学生具有表达困难、学习障碍和行为问题，但也能运用非暴力沟通。比如，有位学生在教室中吐痰、咒骂、尖叫，并用铅笔戳走近他课桌的同学。我提醒他：“请换一种方式表达。使用长颈鹿语言。”（在一些研讨班中，长颈鹿形状的木偶，被用作解释非暴力沟通的教具）他立即站起来，看着本想指责的同学，平静地说：“你靠我这么近，我都要生气了！离我的桌子远点好吗？”另一个学生也许会说：“没问题，我忘了你不喜欢这样。”我开始思考为什么我会有挫折感。我想知道，除了和谐与秩序，我还需要什么。我投入大量时间备课，可为了管理课堂，无法好好讲课。不过在课后和学生进行缓和的沟通之后，孩子们明显有所进步。另外，持续进行这样的沟通，对自身也有很大的益处。人在冲动的时候容易犯错，而现在，我能尽量克制，想方设法用非暴力的沟通方式，而不是批评地面红耳赤，一方面，让我能够理性地面对孩子，处理孩子的问题；另一方面，也让孩子们的心灵受到保护，让他们在意识到问题的基础上还能心服口服地接受。

一个学期能空出一些时间多读几本书是幸福的。《非暴力沟通》这本书给了我很多思考，也让我在处理班主任工作时能更加智慧地运用。