



大
讲
堂



王琛 绘

好好说话 是最好的修养

近日,武汉一位卖糖水的老爷爷冲上了热搜。老人卖了十几年的糖水,秉持着良心平价的原则,一直都卖2元一杯,不涨价,还能续杯,老人小孩免费喝。这位淳朴摊贩谢永安赢得了大众喜爱,被网友亲切地称为“糖水爷爷”。可令人始料未及的是,此事在网上传播开来之后,老人家却遭遇了“按键伤人”。一些自媒体账号为了获得流量和眼球效应,质疑老人卖得便宜是因为用料差、卫生没有保障,这么大年纪出来摆摊是因为子女不孝不赡养……种种恶语中伤的言论,让老人无奈放弃了十几年的生意,决定回老家。

“糖水爷爷”的主动退让,不仅不是“键盘侠”的胜利,而且愈加彰显出他们逞一时口舌之快而暴戾伤人的面目可憎,恶语伤人者终究会受到大众的鄙视和舆论的谴责。无论在网络上还是现实中,一个人最大的悲哀,就是不懂得“好好说话”。

今天,我们和大家聊聊“好好说话”的重要性。

主讲人

象山教科中心
心育教研员
余也冰

A 好好说话,从表达善意开始

余光中说,说话,有时只是掀唇摇舌,有时是为了表情达意,有时,却也是一种艺术。

同样是网络中的例子,明星乔任梁去世三年后,他的父母开通了短视频账号成为美食博主,用并不标准的南方普通话分享自己制作美食的过程。有网友在评论区说两位老人为了捞钱蹭去世儿子的热度,并且对他们的长相进行攻击,说乔妈妈的的面相犯孤克子。对此,两位老人是如何回应的呢?他们拍了视频,端正坐在镜头前,充满了温和善意,他们感谢网友和粉丝对儿子的惦念和喜爱,并解释了自己拍视频做美食是为了振作起来,用烟火气避免自己陷入无尽的悲伤,并希望视频中的美好可以给更多的失独家庭、抑郁症患者带来鼓励。

B 好好说话,要觉察和控制情绪

人际沟通的脑科学告诉我们,大脑最聪明的CEO叫做前额叶,它有一个警卫员叫杏仁体。当一个人被强烈的情绪裹挟时,杏仁体就开始工作,它工作的结果就是关闭了前额叶的通道,这时候的我们只有三个动物性的反应:战、逃、僵。

也就是说,当我们带着强烈情绪说话时,我们是不带脑子的,我们说出来的话是宣泄、是攻击,结果还可能让人抱憾终身。

2021年,武汉一所初中的男生在教室打牌,老师叫妈妈到学校来商讨教育事宜,妈妈来到学校,找到站在走廊的儿子,劈头盖脸就是一顿斥责加上耳光,然后转身离去。男孩静默了三秒钟,转身从走廊一跃

C 好好说话,要放下自己的偏见

有个故事说,一个老奶奶透过自己家的窗户发现邻居晒的床单总是有污渍,就嘲笑了邻居一番。最后她才知道,不是邻居的床单不干净,而是自己家的窗玻璃脏了。也许,我们每个人都会像故事里的老奶奶一样,带着自己的有色眼镜看世界。

有时候,两个人沟通不畅,是因为内心的偏见:“你看看,你总是这样,上次你就……”一句话就将对方所有的努力和改变都否定了。尤其是,当对方主动要求与你聊天时,我们很容易油然而生一种“道德优越

即使面对攻击,依然能积极温暖地与人沟通。这是因为两位老人对年轻网友保有深深的善意。

保持善良的人,会发自己的光,也不会去吹灭别人的灯。

朋友圈曾经流传过一份《过年怼亲戚技巧》,教年轻人在亲戚问你一年收入多少、为何还不结婚等问题的时候,要怎样伶牙俐齿地坚决回怼,让他们尴尬,哑口无言,大快人心。但其实,年长的亲戚一年都见不了你一面,因为不在你生活圈里所以也不知道该跟你聊些啥,只能问问工资和感情状况,老人们真的没有那么多坏心思,寒暄罢了,不需要用恶意去揣测他们的用心。面对不常见的亲戚,也要像面对老友一样保持善意,有问有答,才是年轻人该有的修养。

而下。我们无法批评这位可怜的母亲,但是总也忍不住想:假如时光可以倒流该多好,一定得先处理心情,再处理事情!一位高中生还曾讲过这样一个故事:她因为一句话失去了一个最好的朋友。那时她中考失利,无法进入心仪的重高,正在嚎啕大哭,同样成绩不佳的好朋友走过来好言安慰:“别哭啦,至少你还能上普高嘛,比我好多了!”她正急火攻心,失去理智,回头就吼了一句:“比你好又有什么用!”话说完,两人都愣住了,但后悔已然于事无补,友谊的小船翻了。好好说话,就得不受杏仁体的绑架,及时觉察并调整好情绪,平心静气地让前额叶重新执掌大权。

D 好好说话,还要学会倾听

英国散文家黑兹利特说:“交谈之道不但在会说,也在会听。”

在公平的原则下,一个人要说得尽兴,必须有另一个人听得入神。如果好好说话是权利,那么好好倾听就是义务,义务应该轮流承担。凡是音乐家,一定先能听音辨声,先能收,才能发。2020年五四青年节,B站发布了一则视频《后浪》送给青年人,但有好一部分年轻孩子不买账,他们说这则视频说教的“爹”味太浓,让人不由得想起了一些父母总是在一刻不停地谆谆教诲,却从不知道好好倾听孩子内心的需求。我的学生向我举了一个例子,他有一天鼓起勇气要和母亲聊聊自己的想法:“妈妈,我觉得我们之间的沟通太少了,我有时候感到很孤单,很想找人聊聊天,你能少打点麻将,多陪陪我吗?”结果他的母亲根本不接话茬,只是苦口婆心地说:“人生最重要的不是沟通,而是行动。你只要一心扑在学习上,什么孤独啊寂寞啊早就不翼而飞了!”虽然有问有答,有来有往,但这母子二人说的话完全不在一个频道上,是典型的失败的沟通。

真正良好的倾听,是不带评判和个人的看法,接纳对方的情绪,了解对方的感受。比如有个小姑娘对妈妈说:“妈妈,我真想生一场病。”妈妈立刻捕捉到了孩子的弦外之音,和颜悦色地回答:“女儿,你是不是觉得上学太累了,想在家休息休息呀?”小姑娘立刻流出了眼泪:“妈妈,你真懂我。”

好好倾听,还能成为有效反驳的前提。美国心理医生埃斯特·佩雷尔提出,要避免“冲突性对话关系”:在这种关系中,我们将对话的大部分时间用于组织自己的反驳,而非倾听对方的观点。我们过分纠结于“我要说什么”,忽略了“说的质量取决于倾听的质量”这一事实。

在发现分歧时要做到以下三点:第一,让对方知道我在听。用眼神交流、不时的点头、或者一句“嗯”,让对方知道,“你的观点我接收到了”。第二,承认对方观点的存在。让对方觉得,无论如何你都会认真研究他的观点,这会使得沟通更顺畅,避免了情绪的冲突。第三,理解对方。你的观点不一定认同,但我理解你为何会有这样的观点,避免从道德上互相贬低。

好好说话,是最低成本的善良,也是一个人最好的修养。闲谈莫论他非,静坐常思己过,无聊多读好书。也许渐渐的你就会学会了好好说话。