

# 班主任德育班会课实录与反思

## ——“非暴力沟通”：生命与语言共成长

彭雨笛

(广州大学附属中学, 广东 广州 510006)

**摘要:** 在当今的中小校园生活中, 语言暴力已经成为越来越显著的问题, 它所带来的影响是恶劣且深远的, 不少青少年因此遭受心理疾病的困扰, 严重影响学业和正常的社交生活。虽然在多数情况下, 它的表现形式并不激烈, 但如果缺乏恰当的介入, 也可能会升级为更为严重的校园问题。笔者所管理的初二班级中, 学生们正处躁动的青春期, 语言伤害在班级中时有发生, 甚至有因为沟通不当而演变为肢体伤害的案例。在此契机下, 笔者以班会课的形式, 引导学生认识到语言的力量, 反思自己在人际交往中的不足, 并在课堂中学习和实践“非暴力沟通法”, 培养共情能力、沟通技巧。

**关键词:** 语言暴力; 公开课; 非暴力沟通

### 一、公开课背景

根据香港学者刘再复的定义, 语言暴力指的是以语言为武器进行人身攻击与生命摧残的暴烈现象, 它是暴力行为在语言中的体现。笔者所管理的初二班级, 大多学生的年龄在13到14岁, 正值青春期, 这一时期的学生们身心处于剧烈的变化之中, 他们向往、模仿成人的谈吐及行为方式, 却对其带来的后果缺乏清晰的认识。因此, 处在这一时期的学生极易产生情绪的波动, 不知如何处理人际关系中的矛盾, 从而在冲突过程中会频繁使用侮辱性、中伤性的语言。

在意识到语言暴力的现象在学生中频发的情况后, 笔者开展了一堂德育班会课, 旨在帮助学生更深刻地理解语言暴力所带来的破坏性, 正确地识别和应对语言暴力, 有意识地使用“非暴力沟通”来缓和矛盾冲突。

### 二、理论背景

非暴力沟通(Nonviolent Communication, NVC)由美国心理学家马歇尔·卢森堡提出, 它也被称为“爱的语言”。NVC的核心是通过不断的心理暗示, 提醒人们应该专注于所发生的事实(不加以评价的观察), 清晰地识别和表达自己的感受(区别“感受”和“想法”), 直接明了地告诉对方自己的需要(而不是通过指责、评判), 合理、具体、正向地提出请求(可接纳拒绝的请求)。

非暴力沟通是一种能够降低人际交往冲突的有效手段, 它让人们从消极的表达和误导性的关注中解脱出来, 着眼于当下的事件和感受, 并持续地关注自己和彼此的需求, 形成人与人之间良性的互动。

### 三、课堂实记及分析

#### ●课前调研:

笔者以问卷调查的形式, 让学生回顾以往的经历, 收集并分析问卷, 在课堂步骤的“故事分享”环节, 为保护学生的隐私, 笔者没有记录学生的原话, 仅以总结的形式阐述故事梗概。问卷内容如下:

1. 在过去的经历当中, 你的父母、老师或是同伴是否曾对你说过什么话, 至今仍让你念念不忘, 并影响了或影响过你的人生选择、生活状态? 请具体描述这个情境。

2. 在过去的经历当中, 你曾经对谁(老师、父母、朋友、同学)说过什么话, 让你感到骄傲、懊恼或是惭愧等等, 至今仍让你念念不忘并产生反省?

#### ●课堂步骤一: 向学生展示一副素描, 讨论画中的内容。

师: 请大家仔细观察这幅画, 告诉我你看到了什么?

生: 有个女孩坐在路边, 她在哭, 旁边的行人都在观察她。

师: 如果你是人群中的一员, 你想对这位女孩说些什么?

生1: 会去问问她遇到什么困难了, 有什么需要帮助。

生2: 想想爱你的人, 不管你遇到了什么, 一切都会过去的。

师(总结): 人与人之间的距离, 虽然如今科技、网络的发展越来越近了, 刷刷朋友圈, 我们就能知道朋友们的近况, 打开微博, 离我们的生活似乎很遥远的明星、公众, 好像就如同熟人一般, 向我们展示、分享着他们生活的点点滴滴。但是尽管如此, 我们的心又好像在渐行渐远, 因为舆论的自由, 我们有了空间去对别人的生活品头论足, 却很少真诚地去问一句: 你还好吗?

师(总结): 那么在过去的短短几分钟的时间里, 我相信我们都达成了一个共识, 那就是——有时候, 语言的力量超乎我们的想象。它可能让人看到生命的美好和希望, 也可能让一个灿烂的生命充斥着灰暗。一个语言能力正常、具备一定社交能力的人平均一天要说两万字。同学们有没有想过, 是否曾有那么几句话点亮了他人的生命, 又是否有那么几句不经意的话, 曾经让他人的生命陷入困境和失落。

#### ●步骤二: 问卷回顾及故事分享。

师: 在上这堂班会课之前, 我做了一个问卷调查, 现在我想请几位同学来分享一下你的故事。

生1: 学生因自身性格较为内向自卑, 不敢主动交朋友, 也总是害怕失去朋友。老师得知情况后找学生聊天, 倾听学生的困扰, 以平等对话的方式引导学生明白什么才是真正的友谊。学生感觉豁然开朗, 慢慢摆脱心里的负担。

师: 谢谢XX同学的分享。在我的眼中, XX是一位非常善良、宽容的男生, 在他和妈妈沟通的过程中我得知, 他因为一些自身的原因, 总害怕自己会交不到朋友, 因此, 对身边的同学、朋友他总是加倍去珍惜, 甚至会经常让自己受委屈。因此, 我就找他聊天, 想从我的角度告诉他, 我所认为的真心的朋友是什么样的。我很开心也很欣慰自己说的话能够帮助到他, 让他解开一些心中的困惑。所以说, 我们在说出善意的话语时, 同样是在温暖我们自己。

但是, 人生路途中, 我们也会听到很多刺耳的话, 它们刺痛我们的心, 甚至浇灭我们的梦想。接下来我们进入故事分享的第二个部分——语言伤害生命。是否你有听过, 或者说过什么话, 曾给你自己或他人的生命带来伤害。有哪位同学愿意来说一说吗?

生2: 学生A脸上有一块胎记, 他自己很在意, 也经常被同学们调侃。

师: 谢谢这位同学的分享。在你们交上来的问卷调查当中, 也有很多的同学谈到了这件事, 你们都意识到了这些话对他会带

来的伤害，其中也包括了几位曾经说过这些话的当事人，那么，有哪位同学愿意勇敢地站出来说些什么吗？

生3：起身道歉，与生2握手。

师（总结）：中国有句古语：“身体发肤，受之父母，不敢毁伤，孝之始也。”虽然人人都爱美、追求美，但是又是谁定义了美呢？我不敢确定内心的美一定胜过面容的美，但是健康、友谊、爱情、人性之光，它们不是以白皙的皮肤、苗条的身材去衡量的。今年跨年，我收集你们的新年祝福，无意间看到了B写给A的一张明信片，上面写道“接纳自己，你有你的胎记，我有我的雀斑，我们都是最美的自己。”这句话让我很感动，我们总看到自己缺乏的东西，却对自己所拥有的熟视无睹。

生4：学生A的父亲在她很小就出车祸去世了，被妈妈一个人抚养长大。学生B曾在一次俩人发生矛盾时，以单亲家庭为由讽刺攻击学生A，学生A深感受伤。

师：非常感谢XX同学愿意把自己生命中最悲伤的故事讲述出来，能够说出自己心底最深的秘密，我想是非常不容易的。她也很体贴地把故事中另一位主人公的名字给隐去了，但是我希望这位同学能够在课后和XX同学好好聊一聊，希望你们能解开彼此的心结，我也希望XX班这个温暖的大家庭能让我们每一位同学少一些孤独，多一份快乐。

●步骤三：XX班伤心语录。（汇总学生在问卷中写下的暴力语言，给予学生一点时间思考）

●步骤四：知识小课堂——“非暴力沟通法”（学生主讲，略去具体解说，仅做总结）

师：我们都知道，力都是相互的。言语伤害到他人的同时，它也像一根针一般扎在了我们的心上。但是，我相信可能在座的

每位同学都曾遇到过这样的情境，话一说出口，心里就充满悔恨，却因为一时的意气用事逃避沟通。每个人都有自己的喜怒哀乐，我们都有控制不住情绪，并或多或少会把这样的情绪宣泄在他人身上，对他人造成伤害甚至威胁；我们也是独立的个体，有自己的思想、观念，甚至是偏见。

我在准备这堂课的时候，无意中接触到一本书——《非暴力沟通》，书的篇幅比较长，我提取了一部分的精华来跟大家分享，下面我们有请XX同学来为我们讲解什么是非暴力沟通以及非暴力沟通的几个要素和原则。

生（讲解者）：

—什么是NVC

—NVC的核心

—NVC的四大要素：陈述事实、说出感受、什么原因导致感受、具体请求 & 解决方案。

—实例分析：

A看到同桌B课桌下很脏，其中有一些垃圾甚至散落在A的课桌下。A是很爱干净的人，对B的卫生习惯很不满，这时候他应该怎样去和B沟通呢？

师（总结）：谢谢XX同学精彩的解说，我相信聪明的你们已经明白了什么是非暴力沟通，但这些还只是停留在理论的层次，现在就到了实战的时候了。我给大家列举了四种情境冲突。请大家在和你的组员讨论后填写好这张表，并选出你们这一组的明星演员将它演绎出来。你们有五分钟的准备时间，现在开始吧！

●步骤五：情景演绎（最终成果：三组学生成功应用了“非暴力沟通法”解决了情景中的问题）

情境一： 结束了一周忙碌的学习生活，周末你想要放松一下，刚要打开“王者荣耀”，妈妈走过来制止：“你这段时间成绩那么差，还有心思玩游戏吗？”你不耐烦地说：“我都已经这么累了，你还管我这么多？烦死了！”	情境二： 卫生委员A放学后检查卫生，发现负责地面卫生的同学没有做完值日就擅自离开了，第二天早上他找到这位同学，质问道：“你昨天又逃跑了！每次都见不到你！”这位同学恼羞成怒，和A吵了起来。
情境三： 学生A因迟到被老师叫到办公室询问原因，老师问：“不是说了很多次了吗？早读的时间一定要守时！你看看其他同学几点到的？”小潘则认为自己迟到是因为下雨，心里觉得委屈，回应道：“我已经尽力了啊，下雨我也没办法啊！”	情境四： A和B曾经是很好的朋友，无话不谈。但是，A有一次无意中从C那里听说，B有好几次在别人面前说A的不是。A觉得愤怒无比，她在QQ上质问B：“你还算是我的朋友吗？你太让我失望了！”B也感到很委屈，因为她觉得当时自己只是就事论事，并没有真正的恶意，她回答道：“你都不弄清楚事实真相，到底是谁没把谁当朋友！”

组号	演员1	演员2	阐述事实	表达感受	为什么有这样的感受？	提出具体请求或解决办法

●步骤六：教师评价及总结。

师：我们每个人都或多或少是暴力语言的制造者、受害者，也是善意语言的传播者、受益者。语言大到可以影响一个人的生死，操控一个人对于人生的抉择，小到决定一个人一天的心情。而这一句句，一天天，汇聚起来的便是我们整个的生命。真正的成长不光是肉身的成熟，更多的是，我们的心和灵魂，我们自我反省的力量，我们怎样用话语去影响自己以及他人的生命。我们的生命息息相关，紧密相连，让我们用语言温暖生命，用语言滋养生命，让我们的生命和语言共同成长！

●步骤七：课后巩固。

本堂班会课后的两周内，笔者组织学生以小组的形式阅读了《非暴力沟通》，并在之后的班会课和日常事务处理过程中不断唤醒、巩固和强化。

四、课后反思

在本堂班会课前，笔者花费了大量的时间收集学生们生活中

和语言相关的故事，它们中有积极正向的，也有消极攻击的，它们让学生能提前感受到课堂与自己的相关性。课堂中，从社会事件入手，引发学生的思考，再把情景带回到学生身边的日常事务，向学生展示矛盾冲突的不同形式，以及如果不正确处理沟通的过程，有可能会产生的不同后果，让他们由此去反思自己在生活中一切不恰当、伤害性的语言。课后，笔者在管理工作中，也不断使用非暴力沟通的方式。因为学生对此方法已经有了较高的认知，它在处理实际冲突中都取得了良好的效果。

参考文献：

[1] 马歇尔·卢森堡. 阮胤华译. 非暴力沟通[M]. 北京：华夏出版社，2019.

[2] 杨洁译. 苏拉·哈特，维多利亚·霍德森. 教室里的非暴力沟通[M]. 北京：华夏出版社，2015.