

发现内在活力 给生命带来阳光

2014 / 11

活力泉

四步让你掌握非暴力沟通技巧

阳光咨询室

职场人际中的求同存异

爱的箴言

中国式男女的平等与独立

心贴士

立冬养身，更要养心

* 内部资料，严禁外传

免费预约心理咨询的新方式，自我成长的 EAP 平台，您贴
身的心灵保健师。欢迎扫描二维码订阅 EAP 服务微信号。





P01 活力泉

四步让你掌握非暴力沟通技巧

NVC 认为，当我们专注于澄清彼此的观察、感受、需要和请求，而不是分析和评判，我们将发现自己内在的慈悲；通过深入的倾听——倾听我们自己以及他人，NVC 有助于促进相互尊重、关注和理解，进而引发双方产生互助、双赢的愿望和行动。

P02 阳光咨询室

职场人际中的求同存异

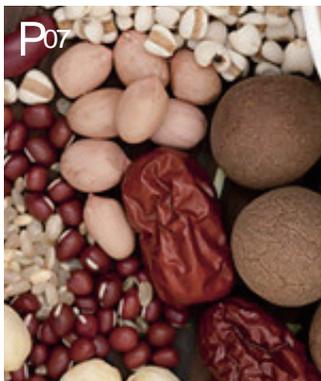
“钢铁和水泥是性质不同的物质，把它们结合起来，就变成钢筋水泥那样强有力的东西。科学家能把自然界不同的物质组合、统一起来，难道不能把有不同见解和脾气的人统一起来吗？”



P05 爱的箴言

中国式男女的平等与独立

平等，不是要女人变得和男人一样，而是要抛开男性对女性的审视，由女性自己定义女性的身份、思考自身的优势和弱点。女性的梦想应该在于取悦“自己”，所以自信、独立的女性应该这样问自己：究竟“我”想要什么？在对生活充满掌握能力之后内心的笃定和举止的利落，才是女性真正的酷。



员工帮助计划(EAP)

24 小时免费热线电话：

☎ 800-810-6605

☎ 400-650-6605

咨询信箱：zixun@eapchina.net

在线自我帮助：

<http://www.eapchina.net/help>

P07 心贴士

立冬养身，更要养心

在冬季应以宁静为本，精神上要豁达乐观、合理用脑、保持良好心态，要保护阳气，不过度消耗阴精，遇事做到含而不露，秘而不宣。

四步让你掌握非暴力沟通技巧

编辑：吴佳佳



非暴力沟通（NVC）技巧强调我们对自身感受、行为以及对他人做出反应时的选择负责，以及如何建立协作性的人际关系。它有助于化解冲突、建立联系，并对你和他人的生活需求保持一种清醒的、当下的联系，使人们能够不带内疚、羞愧、责备、强迫或威胁地满足他们非常在意的需求。

它涉及到一种简单、同理的沟通技巧，主要由4步骤构成：**观察、感受、需要、询问**。

步骤1：区分观察和评论，能够不带预设地仔细观察正在发生的事情，并具体指出正影响我们的行为和事物。

例如，“现在是凌晨2点，我听见你的音响还在播放”，这样的陈述只是呈现了一个观察到的事实，而“现在还弄出糟糕的噪音，你不觉得太晚了吗”，这样的表述则是在评价。人们往往对于评价是不

赞同的，毕竟每个人的立场不同，评价很难一致。但直接、观察性的事实则为沟通提供了一个共同的基础。

步骤2：区分感受和想法，能够识别和表达内在的身体感觉和情感状态，而不包含评判、指责等。感受可以是你基于观察产生的，或者是你理解并询问到的他人的感受。不带道德判断地给情绪命名，能帮助你与他人建立互相尊重和协作的联系。在进行这个步骤时，你的目的是识别你和对方在那一时刻的感受，而不是羞辱对方的感受，或者试图阻碍对方感受的流露。

例如，“离报告开始还有半小时的时间，我注意到你在来回踱步（观察）。你是紧张吗（感受）？”或者，“我感到你的狗不带绳索地到处跑（观察），我有点害怕（感受）。”

步骤3：体会与这一感受相关的需要（如得到信任、理解等）到底是什么，它

是否得到满足。同时去询问触发了对方当下感受的需求。当我们的需求被满足时，我们便产生愉快和高兴的感受；而我们的需求没有被满足，会带给我们不良的感受。

例如，“我注意到你在我说话时看向一边，并沉默了（观察），这使我感到不舒服（感受），因为我此刻需要和你有深入的交流（需求）”。

步骤4：提出具体、明确的请求（要什么，而不是不要什么），而且确实是请求而非要求（希望对方的行为是出于由衷的关心，而不是出于恐惧、内疚、惭愧、责任等）。

例如，“我注意到这十分钟你几乎没说话（观察）。你是感到无聊吗（感受）？”如果对方的回答是肯定的，你可以表达你的感受并提出询问：“是啊，我也觉得无聊（感受），你想一起出去走走吗（询问）？”或者，“我觉得这报告的主题挺有趣（感

受）。要不我们一小时后碰头吧（询问）？”值得注意的是，询问而非要求是允许对方拒绝或提出其他建议的。**你有责任满足自己的需求，反之，你也允许他人满足他们的需求。有时，我们可以找到共同满足自己和他人需求的建议，另一些时候我们则需要抱有求同存异的心态。**

NVC认为，当我们专注于澄清彼此的观察、感受、需要和请求，而不是分析和评判，我们将发现自己内在的慈悲；通过深入的倾听——倾听我们自己以及他人，NVC有助于促进相互尊重、关注和理解，进而引发双方产生互助、双赢的愿望和行动。

欢迎拨打 EAP 7×24 小时免费
热线：4006506605（手机拨打），
8008106605（座机拨打），或发咨询预
约邮件至：zixun@capchina.net。

职场人际中的求同存异

盛心阳光咨询师：代芳芳 编辑：徐小雪



Devin 是一名刚入职场的小菜鸟，自认为是个比较低调沉稳的人。刚来到这个企业的时候 Devin 是很低调、亲和、热情的，而且不乱说话，夹起尾巴做人，和同事的关系也很好。后来慢慢发现情况不对。周围的人都比自己大几岁，而且以已婚妇女为多。她们经常喜欢一起聊天，内容无非是家庭琐事、这人那人的，Devin 听他们聊天和听母亲的唠叨没什么区别。

Devin 非常不解，都是新世纪的一代人了，她们比自己也大不了多少，为什么和上一辈人那么像呢？而且为什么她们还喜欢背后议论别人呢？Devin 不会参与其中，就算聊的话也从不议论别人，尤其是背后议论。慢慢 Devin 发现这些人还是自己的领导，指使自己干这干那的，分配自己干些职责之外的活什么的。开始，Devin 觉得自己经验少，初来乍到的，当

然要像老同志学习，干了也就干了吧。但最要命的是，Devin 发现：那些所谓的领导们（老员工）不喜欢承担责任，工作有问题有错误首先想到自己，能推的倒霉都推给自己，而且还不领自己情。其实他们是欺软怕硬！后来 Devin 就开始软中带硬地回应他们，结果是：他们不太指使自己了，但自己和他们的距离好像更远了！

Devin 陷入了一个两难境地：自己软弱一些吧，会被他们欺负而且不把自己放在眼里；强硬一些吧，自己本来和他们就像两代人一样，这样的话和他们的关系就更疏远了。Devin 希望知道，像自己这样低调沉稳的人，和一群性格目标都不太一样的同事在一起，如何既不被别人看扁，又能保持较和谐的同事关系呢？

Devin 遇到的困扰是很多刚入职场的员工经常会遇到的问题。常见的有以下几

种问题：

“为什么我的老板同事那么极品？”

“怎样才能使同事喜欢我？”

“为什么我总觉得其他人比我强，怎样才能消除自卑感？”

“为什么我觉得在办公室很不开心？”

人际关系是职业生涯中一个非常重要的课题，良好的人际关系是舒心工作安心生活的必要条件。在心理学上，解决问题要运用是所谓的“心法”，而在职场关系中，最重要的“心法”就是在职场人际中求同存异，才可能实现有效沟通。

求同存异即找出共同点，保留不同意见，1955年，周恩来在亚非万隆会议上提出“求同存异”的方针，也是周恩来处理复杂关系、解决复杂矛盾一以贯之的思想方法和行为模式。而要达成有效沟通，须具备两个必要条件：首先，信息发送者

清晰地表达信息的内涵，以便信息接收者能确切理解；其次，信息发送者重视信息接收者的反应并根据其反应及时修正信息的传递。要免除不必要的误解，两者缺一不可。钱其琛曾评价说：“周恩来同志善于在尖锐的矛盾中求同，善于在适当的条件下存异，他因这种高超的外交艺术被誉为处理外交难题的能手。”周恩来自己也曾颇有感慨地说：“钢铁和水泥是性质不同的物质，把它们结合起来，就变成钢筋水泥那样强有力的东西。科学家能把自然界不同的物质组合、统一起来，难道不能把有不同见解和脾气的人统一起来吗？”周总理用求同存异的思想 and 有效沟通的方法巧妙处理了很多看似不可调和的人际争端，成功实现了有效沟通，我们如何把这一巧妙的人际处理艺术运用到我们的职场关系处理中呢？

职场人际中的求同存异

盛心阳光咨询师：代芳芳 编辑：徐小雪

一、存异源于尊重，尊重基于换位思考

如何与共事的伙伴相处，是一门大学问。有同可求，自然是桩可遇不可求的妙事，相异则不妨创造一个安全的环境去容纳它们。毕竟每个人是从他们各自的成长史走来，有优先度不同的心理需求（例如有人更重视钱，有人则更希望得到尊重与理解），各有气质性格与禀赋能力。而他们的行为模式往往基于其成长背景下发展出来、至少在某个生命阶段是最合适的。例如有的女士在工作中极为负责甚至堪称强势，殊不知她身上所谓的“强势”帮助她在少年时代和生性散漫的母亲相依为命中活下来。这时的存异，是一种对生命体独特性的尊重。萨特有言称“他人即地狱”，确实，完全意义上的同理心是不存在的，但换位思考依旧能够帮助我们更好一点地

理解他人。不走出自己的立场和视角，不站到对方的立场，就无法看到别样的景色，而一旦体会了对方的立场，我们之前所有不理解的淤堵情绪也就烟消云散了。也有一些时候，当实在无法生出尊重之心时，可以简单、心平气和地诉诸于“存异”，和不同者和平共处，是人们成熟的心智境界。

从另一方面来看，心理学认为，人们周围的人群特点都是他自身人格特点的外部体现，吸引力法则认为我们吸引而来的人与我们的能量段相当，所以**职场亦是修罗场，与他人存异，其实是我们与自己尚不接纳的某些内在部分的和平共处**。例如有些生性内向苛严的人很反感那些长袖善舞、左右逢源的同事，事实上，他们的嫌恶很大程度上源于他们自身无法做到在人际关系中游刃有余。如果能认识到这一点，



我们起码可以建立起一种对个人情绪自我负责的态度。

在 Devin 的案例中，Devin 和同事的差异来自于不同的性别和年龄、背景等方面，Devin 已经看到自己和同事之间的不同，同时也可以继续找出同事身上和自己相同的地方，而相同的方面则是大家都在为同样一个企业服务，有着共同的奋斗目标。如何在这些相同的地方寻找共同的价值点，同时尊重不同同事的不同点，是 Devin 值得进一步思考的。

二、要学会与他人合作与分享

不管公司的规章制度多完善，要做好

一份工作总是无法离开同事们的配合，彼此之间如何纳长补短、化阻力为助力，是很重要的协作性工作。相信自己与相信别人同等重要，这帮助我们摆正自己在组织中的位置，从而建立不卑不亢的心理位置，也有助于营造整个和谐的工作氛围。进而，既勇于领导他人，也愿意被他人所领导，在不同场合与任务上灵活转变角色，更是职场人心理弹性的体现。只要有心观察，你会发现同事、老板与客户身上都有令你佩服、值得学习的闪光之处。并且无形中你已经在这些方面去学习他们。既然如此，何不慷慨表达对他们的赞美，试想若有人对你有发自内心深处、毫不虚假的欣赏和尊重，你肯定会由衷地喜欢他们、并与他

职场人际中的求同存异

盛心阳光咨询师：代芳芳 编辑：徐小雪



们真诚相待。此外，更多地分享你对问题的看法和困难，多听取并能虚心接受别人的意见和建议，才能拓展你的工作思路。懂得慷慨分享他人成功经验和自己的失败教训，虚心求教，心态开放，通常比别人更容易成就自己的事业。

和咨询师沟通后，Devin 逐渐发现，坐在自己对面的莫妮卡刚生完小宝宝，所以在工作之余总是忍不住跟同事分享自己有了孩子之后的烦恼与快乐，但是她也同样对工作很认真负责，是一把好手，且消息灵通，善于和领导沟通。而 Devin 同办公室的 Amanda 大姐年龄比较大了，平时总爱指使自己干这干那，且说话爱得理不饶人，但是 Devin 后面却细心地发现，Amanda 大姐经常在自己不注意的时候给自己一些小小的关怀，甚至因为 Amanda

指使自己的倒霉事，使自己学会了很多意料之外的工作经验。

随着 Devin 心态的开放，Devin 和整个办公室同事的相处又顺畅了起来。老同事们也逐渐认可了这个新来的小伙子，并且认为这个小伙子肯吃苦，又尊重同事，头脑还灵活，与他的合作越来越顺达。

三、低调为人，善解人意

在职场中低调做人和善解人意是基本的潜规则，谁也不喜欢跟个性过于张扬、爱炫耀和自以为是的家伙共事，尤其是工作中处处以个人利益或小团体利益为重的人，通常都会被同仁们唾弃，因此，同事生病时的一个电话，同事忙不过来时的出手相助，都是让你在公司博取好感的方式。

四、融入同事的爱好之中

俗话说“趣味相投”，有共同的爱好、兴趣，可以让人们走得更近。

Abby 所在单位大部分同事都是男性的，中午吃饭时的短暂休息时间，同事们往往会聚集在一起谈天说地，可惜 Abby 总感觉到插不上嘴，起初的一段日子只能在旁边远听。男同事们喜欢谈论的话题无非集中在体育、股票上面。为了和这些男同事搞好同事关系，Abby 开始强迫自己去接受他们感兴趣的爱好，每天都“有意识”地关注体育方面的消息和新闻，遇到合适机会甚至还和男同事们一起去看球。

“现在有了共同话题后，和男同事相处容易多了，和他们闲聊的过程中，也开始会将自己在工作中的一些感受和他们进行交流，不仅是友谊，感觉工作状态也开阔了很多”，Abby 说。

天下没有两片相同的树叶，也没有两个完全相同的人。俗话说，“尺有所短，寸有所长”，人的性格、特长各有差异，要和谐相处，只有求同存异、相互体谅才能得以经营和成就。感谢见证我们职场成长的同行者！

欢迎拨打 EAP 7×24 小时免费
热线：4006506605（手机拨打），
8008106605（座机拨打），或发咨询预
约邮件至：zixun@capchina.net。

中国式男女的平等与独立

编辑：郭莹



又到11月，又到“光棍节”。

疯狂抢购也好，孤单落寞也罢，在各种“求安慰”、“求脱单”的舆论声中，我们来聊一聊“精神独立”这个话题。

对大多数中国女性而言，无论身边的男性有多么的优秀和令人羡慕，但大男子主义的毛病却总是让她们忿忿不平。

前段时间习主席给第一夫人拎包的PS图片在朋友圈被铺天盖地转发，于是很多女性理直气壮地挺直腰板，把包塞到丈夫手里：“主席在为老婆拎包。”男人们再也找不出拒绝的理由，于是女人觉得多年的抗争终于取得了阶段性胜利，拎包成了有划时代意义的重大事件，足以彰显男女平等。

前一阵还有一篇热帖在朋友圈里被点赞 22255 次，浏

览超过 100000 次——《谢霆锋和贝克汉姆的区别》。文章里说：一家人在一起时，张柏芝永远是抱小孩的那个，谢霆锋永远手插口袋，然后有个耳机；而小贝，永远抱着孩子，贝嫂则只负责貌美如花。

文章中还引用了一段马云的话：“当你对老婆千依百顺的时候，说明你已经成为一个有胸怀的男人；当你放下面子对老婆好的时候，说明你已经成为一个真正有担当的男人。”

可以想像，多少女人被这段话深深打动，切齿转发。

然而婚姻不是做慈善。一个再有胸怀的男人，也不会毫无理由地对老婆千依百顺。即使是那些成功人士身边的家庭妇女，大多是一起笑傲江湖之后的归隐，或者你耕田我来织布的责任分工，而不是不劳而获。

中国式男女的平等与独立

编辑：郭莹

一对男女用什么样的方式相处，取决于彼此对自己和对对方的要求，以及社会的普遍价值观。大男子主义的男人往往对应了依赖性十足的女人，抱孩子拎包的男人则呼应了自信独立的女人。

中国式男人与中国式女人配合默契地当了五千年大老爷们和小媳妇儿，突然让人家 180 度转弯去拎包抱孩子，从小谢变小贝，由走兽成家禽，难度太大。再者，“平等”与“精神的独立和行为的自立”是相匹配的。中国式女人尽管有工作、有独立的收入，但缺乏精神上的独立性，她们不相信自己可以给自己一份不错的生活。她们的情感、心态上还是有很大的依赖性，把幸福的宝还是压在男人身上。

中国式的女人在情感热线、专栏、闺蜜聚会等等力所能及的各个场所，不遗余力地把话题切换到“男人”这个永恒的频道。可是，男人不一样，他们的乐趣更多在于自我、

事业和生活本身。

平等，不是要女人变得和男人一样，而是要抛开男性对女性的审视，由女性自己定义女性的身份、思考自身的优势和弱点。女性的梦想应该在于取悦“自己”，所以自信、独立的女性应该这样问自己：究竟“我”想要什么？在对生活充满掌握能力之后内心的笃定和举止的利落，才是女性真正的酷。

真正精神独立的女性，例如贝嫂，即使有四个孩子，她的注意力，似乎绝大多数也都在自己身上。她关注自己的形象、自己的事业、以及怎样与丈夫保持同样的步速。网络上也不乏贝嫂抱孩子的照片，看上去就像是拿着当季的新款包包一样时尚。其实谁抱孩子不那么重要，自己强大，孩子抱在你手里你也不会苦情或者像大妈。

有人说，婚姻中最让人愉悦的状态就是“你高兴，我



随意”。只要你高兴了，我随意了，何必苛求谁抱孩子谁拎包呢？何必苛求他是小谢还是小贝呢？

欢迎拨打 EAP 7×24 小时免费热线：
4006506605（手机拨打），8008106605（座机拨打），
或发送咨询预约邮件至：zixun@capchina.net。

立冬养身，更要养心

编辑：盛心阳光 EAP 顾问 朱苓



“冬三月，此谓闭藏，水冰地坼，无扰乎阳，早卧晚起，必待日光，使志若伏若匿，若有私意，若已有得，去寒就温，无泄皮肤，使气亟夺，此冬气之应，养藏之道也。逆之则伤肾，春为痿厥，奉生者少。”

——《黄帝内经·素问·四气调神大论》

立冬起居小贴士：早睡晚起，护好颈背

《孝经纬》“霜降后十五日，斗指乾，为立冬。冬者，终也，万物皆收藏也”。2014年的立冬节气是11月7日。传统上立冬被当作冬季的开始，水冰地冻，万物收藏。动物准备冬眠，黄河中下游地区也会开始结冰了。过冬的候鸟会陆续到达南方。

在冬季，人体的代谢处于相对缓慢的

时期，因此，冬季养生要注重于“藏”，由于阳气潜藏，在人体是脾胃阳气渐强，食物入胃更易消化，适宜小进补。

初冬的寒，也许引不起人的注意，但却最容易伤害呼吸系统。此月气温变化颇大，在“小阳春”和寒流中交替度过，“去寒就温”就很重要，因此，立冬后不管是否感到寒冷，注意脖子和后背的保暖，可以有效避免对冷空气过敏的情况发生。

在起居调养上要有规律，比往日早睡1小时，早睡晚起，不要熬夜，保证充足睡眠，避免过度劳累，有利于阳气潜藏，见到日光升起便下床开始一天的生活，这就是最自然的养生。

要多晒太阳。因为冬季天黑的早，光照时间短，也是易使人产生抑郁情绪的一

个原因，因黑夜来临时，人体大脑松果体的褪黑激素分泌增强，能影响人的情绪，而光照可抑制此激素的分泌。

同时还要适度运动，如做操、散步等。由于是养藏的季节，运动不宜大汗淋漓，以微微出汗，心跳加速为宜。

立冬情绪小贴士：宁静悠闲

“冬三月……使志若伏若匿，若有私意，若已有得。”冬季应以宁静为本，精神上要豁达乐观、合理用脑、保持良好心态，要保护阳气，不过度消耗阴精，遇事做到含而不露，秘而不宣。而宁静是一种思想境界，不为权力所累，不为名利所诱，不为灯红酒绿所吸引，守住心灵上的一片净土，悠闲地品味人生。此外，条件允许的话，可以去欣赏那最

后的一片枫叶，有道是“霜天枫叶似火红，山川秀丽分外娇”，看到这样的景色，心情自然就多了几分宁静。

立冬茶饮小贴士：红枣汤

“是月宜进枣汤，其方取大枣去皮核，于文武火上反复焙香，然后泡作汤服”，可取优质红枣去核后，用锅炒到微微焦，此时皮焦肉香，泡水喝不容易滋腻上火。

欢迎拨打 EAP 7×24 小时免费
热线：4006506605（手机拨打），
8008106605（座机拨打），或发送咨
询预约邮件至：zixun@capchina.net。