

善意沟通的理论基础与实践

沈一平, 屠佳贞

嘉兴技师学院, 浙江 嘉兴 314000

DOI: 10.61369/SSSD.2025140023

摘 要 : 中职学生处于身心发展关键时期, 常面临多种心理困惑, 人际矛盾频发, 亟需人际沟通辅导。当前师生间存在诸多矛盾冲突, 教师善意的教育行为往往因未被学生理解而效果不佳。善意沟通(非暴力沟通)以尊重、倾听和明确表达需求为核心, 在教育中意义重大。通过转变教育视角、用积极态度观察评价学生, 如注重全面发展、提供建设性反馈、鼓励自我评价等方式, 可让学生感受到教育行为背后的善意。在实践方面, 教师应重视学生需求和兴趣, 建立信任尊重关系, 培养学生自信和个性, 提供学习支持和激励。班级建设中, 设定全面发展的建班目标, 采取提高班主任素养、深入了解学生、实施科学班级管理举措, 并开展系列相关活动, 有助于营造良好氛围, 促进学生成长。总之, 善意沟通能构建和谐师生关系, 推动学生全面发展, 为其未来奠定坚实基础。

关 键 词 : 中职学生; 善意沟通; 师生关系; 教育实践; 全面发展

Theoretical Basis and Practice of Benevolent Communication

Shen Yiping, Tu Jiazhen

Jiaxing Technician Institute, Jiaxing, Zhejiang 314000

Abstract : Vocational school students are at a critical stage of physical and mental development, often facing various psychological dilemmas and frequent interpersonal conflicts, making them in urgent need of interpersonal communication guidance. Currently, there are numerous conflicts between teachers and students, and well-intentioned educational behaviors often fail to achieve desired effects due to a lack of student understanding. Benevolent communication (nonviolent communication) is of great significance in education, with respect, active listening, and clear expression of needs as its core principles. By shifting educational perspectives and adopting a positive attitude toward observing and evaluating students—such as focusing on comprehensive development, providing constructive feedback, and encouraging self-assessment—students can perceive the goodwill behind educational actions. In practice, teachers should prioritize student needs and interests, establish trusting and respectful relationships, cultivate students' confidence and individuality, and provide learning support and motivation. In class management, setting comprehensive development goals, improving teacher's competency, gaining in-depth understanding of students, implementing scientific class management measures, and organizing a series of related activities can help create a positive atmosphere and promote student growth. In summary, benevolent communication fosters harmonious teacher-student relationships, drives students' holistic development, and lays a solid foundation for their future.

Keywords : vocational secondary students; sincere communication; teacher-student relationship; educational practice; holistic development

一、中职学生的心理特点

随着年龄的增长, 中职学生的身心发展正处于一段非常重要的时期。而大多数同学随着学习环境的改变, 他们在人际交往方面会遇到各种各样的心理问题以及困惑。近几年, 学校通过积极的心理课程、心理测试做到心理健康教育的预防、矫治和发展, 力所能及的帮助学生提高心理健康水平。中职学生正处于青春期, 身体上的变化让他们慢慢的有了成人感, 自我意识在迅速发展^[2]。他们认为自己已经长大了可以独立了, 在追求独立和自我价值的过程中, 他们的能力不足而导致现实受挫, 这时容易产生过

激的想法, 引发人际冲突, 甚至自我怀疑。因此, 他们需要正面引导, 正确处理人际关系, 帮助他们正确面对冲突, 解决冲突。

二、师生间主要的矛盾冲突

教师作为以学生为服务对象的职业, 工作的特点就是引入学识、品格、行为向善, 有的是引人的体魄向善。但是, 现实中老师善意的教育目的, 却招致学生的反对、抗议。教育行为的根本目的在于促进学生发展, 老师在施行某个教育行为之前, 如果从如何让我更方便实施, 更省事的角度, 转向如何让学生更乐于接

受，说不定会收到“柳暗花明又一村”的意外惊喜。善意在于尊重每一个学生，教育行为的设计，肯定是要顾及绝大部分学生，但也不可能满足每个学生的需求。这个时候，一个问题摆在老师面前：是对极少数学生的特殊要求熟视无睹？还是“自找麻烦”地创造其他条件，最大限度地满足他们的需要呢？选择前者，老师似乎可以轻装上阵，带着一群跟得上自己的学生勇往直前，但最后发现，跟在自己身后的学生越来越少；选择后者，前进的步伐可能会暂时耽搁一段时间，但是平等、关爱的观念在群体中深入人心，使集体的团结协作意识增强，士气高涨，最终是一群人达到终点。

三、善意的沟通的意义

善意的沟通也叫做非暴力沟通^[1]，是一种以尊重、倾听和明确表达需求为核心的沟通方式。它提倡人们在交流中避免使用暴力性词语和攻击性语言，而是通过自我觉察和情绪管理，以及真诚倾听他人观点的方式来建立更加和谐、平等和有效的沟通关系。非暴力沟通不仅能够帮助我们更好地与他人进行交流，还能够帮助我们处理冲突并寻找双赢解决方案。通过练习和实践非暴力沟通技巧，我们可以逐渐提升自己的沟通能力，使得我们的言辞更加尊重、理解和有效。^[7]

教育过程中，老师始终秉持着对学生的关爱、尊重和理解，以及对其成长和发展的真诚愿望。作为一种关怀和关注学生需求的态度，教育的善意体现了老师对于每个学生的独特性和潜力的认知，并通过给予支持、鼓励和引导来帮助他们实现自身的成长目标。在这个加深师生之间联系的过程中，老师将学生视为一个完整、有感情需求的个体，努力创造积极的学习环境，从而培养他们的自信心、独立思考能力和社会责任感。教育的善意贯穿于教育的方方面面，旨在提供一个让学生能够全面发展和收获的教育经验。^[8]

四、如何让学生感受到教育行为背后的善意

管理学中有一个规律^[4]：你希望看到什么，什么就会越来越多。老师希望看到什么？肯定是学生内外兼具、品学兼优。那我们的教育行为（尤其是观察、评价），是不是把这种信息传递给学生了呢？^[10]比如，一个学校的学生行为公开栏上，每天张榜公布的都是该校学生违纪的信息，学校的意图是什么呢？是提醒，是警告？对学校其他学生，会不会造成一种心理暗示：我们学校天天都有违纪行为？为什么不张贴一些好人好事（范围越宽越好），扭转学生对学校的印象呢？

学生是学校的主体这一基本原理，既表现在课堂学习中^[6]也适用于其他学校活动。在课堂教学中，学生站在课堂中央，他们发挥学习积极性、主动性，品格得到塑造、能力得到培养、个性得到施展，当他们真正地感受学习对成长巨大的助推时，还会怀疑教师教学行为背后的善意吗？在课外活动中，学生充分发挥聪明才智，自主策划、自主实施、自主协商，社会实践能力得到提

升，使他们逐步与社会现实生活接轨。他们在学校课外活动得到的收获，运用于社会生活中，获得成功，他们还会抵触课外活动吗？

善意在于用积极态度观察、评价学生：

1. 注重全面发展而非单一成绩，提倡综合评价，包括学术表现、品德素养和社会实践等方面。避免过分强调考试分数，鼓励多方面才华的展现。^[5]
2. 提供建设性反馈和指导，给予学生具体、有建设性的评价，指出优点和改进空间。提供个性化的反馈，帮助学生找到提升的方向
3. 鼓励学生自我评价和反思，培养学生独立思考和自我认知能力，引导学生审视自身表现，促进自我提升与成长。
4. 在评价中注重学习过程和个人成长，关注学生的学习过程和努力程度，而非结果，引导学生树立正确的学习态度，注重学习的乐趣和收获。

五、善意沟通的实践目标

结合学校德育目标，善意在于用积极态度观察、评价学生。

（一）注重全面发展而非单一成绩

提倡综合评价，包括学术表现、品德素养和社会实践等方面。避免过分强调考试分数，鼓励多方面才华的展现。本学期我班依然以文明班级、优秀班级为目标。每天有所进步，营造良好的争先创优的学习氛围，每个学生都能找到自己的兴趣点并在相关课程比赛中充分发挥自己的才能。重视毅力品德教育。

（二）供建设性反馈和指导

给予学生具体、有建设性的评价，指出优点和改进空间。提供个性化的反馈，帮助学生找到提升的方向。利用班级早自修、晨会、班队会等时间，对学生进行思想教育，促进学生形成健康的自我意识，自觉抵御不良行为思想的影响，从而形成良好的行为习惯和思想品德。开展理想、品德、意志方面的教育，在升学就业等问题上能正确对待，做到有努力方向、奋斗目标，还要有踏实，努力的态度面对挑战。

（三）鼓励学生自我评价和反思

培养学生独立思考和自我认知能力，引导学生审视自身表现，促进自我提升与成长。以成才人为重点，开学初便要求每一位学生写好学期计划，明确本学期的目标，以及如何为实现目标付诸行动，在不同的阶段适时的提升学生的自信^[9]。

（四）在评价中注重学习过程和个人成长

关注每个学生的学习过程以及努力程度，而非结果导向，引导学生树立正确的学习态度，注重学习的乐趣和收获。积极参加学校的各种活动，争取学生全面的发展。比如，鼓励学生多参加体育锻炼，增强体质，强壮体魄，在运动中充分释放负能量，积极面对学习生活。班里学习好的带动学习困难的，参加技能训练的同学定期分享经验，奖学金获得者也要给与班级的荣誉表扬，从而形成良性竞争。

六、师生关系善意沟通的实践举措

（一）构建正向沟通的行为准则

教师作为沟通的引导者，其语言与姿态直接影响沟通效果。首先，应摒弃“评判式”表达，改用就事论事的模式。当学生未完成作业时，不说苛责的话，避免伤害学生自尊。尽量传递出解决问题的诚意。多多倾听学生的心声，沟通时放下手中事务，用眼神交流、点头回应，适时引导学生倾诉，让学生感受到被重视。

（二）搭建低压力的沟通渠道

单一的课堂沟通容易让学生产生压迫感，需拓展多元场景打破沟通壁垒。日常碎片化时间是沟通的窗口，课间时主动询问学生，午休时聊聊学生喜欢的书籍或动漫，让沟通变得日常，回归轻松的情感交流。同时，可设立“固定沟通时段”，每周划出1-2个下午，让学生提前预约，沟通内容不局限于学业，还可涉及人际关系、情绪困扰等，给学生足够的安全感。对于内向、不善言辞的学生，书面沟通是绝佳补充，周记有助于老师了解这一类孩子的真实想法，同时也能避免对这类学生管理中不足。

（三）完善双向反馈的循环体系

善意沟通需建立双向反馈机制确保沟通实效。一方面，定期通过匿名问卷或班级“意见箱”收集学生建议。可以询问“你希望老师用哪种方式和你沟通”，“最近沟通中让你觉得舒服的细节

有哪些”。根据学生反馈调整沟通策略，让学生从“被动接受者”转变为“主动参与者”。另一方面，教师需做好沟通复盘，若沟通中出现矛盾，如学生情绪激动、意见分歧等，事后及时记录问题核心、应对方式”，优化的方向，避免重复无效沟通。

七、总结

教育的本质是心灵与心灵的对话，而善意沟通则是搭建师生心灵桥梁的核心基石。在教学实践中，唯有以尊重为底色、以理解解为纽带、以包容为支撑。教育学家苏霍姆林斯基曾说：“没有情感，就没有教育”。^[8]善意沟通不是技巧的堆砌，而是教育者对学生真诚的关怀与尊重。当教师以正向言行引导沟通、以多元场景搭建桥梁、以双向机制保障效果时，师生之间便会形成相互理解、彼此信任的良好氛围，让教育真正成为温暖人心的事业。

学校是学生成长的精神家园。班级建设中的活动应该如暖阳，渗透到学校的每一个角落，使学生浸润其中，于无声无息间，拔节生长。尊重每一个学生，最大限度满足每个学生的需求，尊重学生的主体地位，充分发挥其主动性、积极性，激发其聪明才智，提升其实践能力。正面观察、评价学生，引导学生积极向上，激发正能量。

参考文献

- [1]Marshall B.Rosenberg. 非暴力沟通 [M]. 阮胤华, 译. 北京: 华夏出版社, 2018.
- [2] 卢贝施, 卢兵. 青少年语言暴力现状调查及对策 [J]. 新西部, 2020 (5) : 22-23.
- [3] 王冬丽. 中职班主任与学生沟通艺术探析 [J]. 天津职业院校联合学报, 2011 (12) .
- [4] 冯居超. 浅谈如何与学生进行有效沟通 [J]. 内江科技, 2009 (7) .
- [5] 康永辉. 生涯规划对于德育教育地重要性 [J]. 科技经济导刊, 2018, 26 (29) : 145.
- [6] 牛静一. 德育在中专文化课教学中的渗透研究 [J]. 课程教育研究, 2018, (23) : 82.
- [7] 王颖. 支持性反馈在跨文化交流中的应用研究 [J]. 中国社会科学报, 2023 (11):45.
- [8] 李静. 改变来自对生命的爱——读《非暴力沟通》[N]. 漯河日报, 2020-06-04 (08).
- [9]Roth, G., Robichaud, J-M., Lessard, J. Antecedents of empathic capacity: emotion regulation styles as mediators between controlling versus autonomy -supportive maternal practices and empathy[J]. International Journal of Emotional Education, 2023, Advance Online Publication.
- [10]Rosenberg, M. B. Nonviolent Communication: A Language of Life[M].Encinitas: Puddle Dancer Press, 2015.