

有话“好好说” 其实并不难



明明想关心对方,但总是词不达意,甚至引起对方的误会和反感,这种情况常常让人感到很苦恼。有句老话叫做“说者无心,听者有意”。不恰当的表达可能会把人的情绪带到“火山口”,一触即发,所以说说话是有技巧的,沟通也是有方法的。如何高效、温和地沟通?不妨试试非暴力沟通。

非暴力沟通中的“暴力”是指使用攻击性和情绪化的语言,伴随的是情绪的宣泄和激烈的争吵,最后的结果往往是问题没有得到解决,反而还伤了感情。

非暴力沟通即转变表达和沟通方式,避免攻击性语言,既诚实清晰地表达自己的想法,又尊重和倾听他人的诉求,让双方都在很舒适的状态下达到高效沟通,因此非暴力沟通也称为“爱的沟通”。

要学会高效、温和地沟通,首先要学会转变情绪化的暴力思维方式。什么是情绪化的暴力思维方式?当我们遇到不顺心的事情、不理解的行为时,首先认定是对方的问题,继而感到愤怒,在这种思维方式的影响下,最直接的表现就是指责对方,想通过暴力的语言让对方认可自己的观点。

比如,当孩子成绩不理想时,很多父母明明是出于关心,但说出的话却是:“你怎么这么笨,学什么都学不会。”这样的表达,传递的只有愤怒和指责,不但达不到激励孩子的目的,反而会伤害孩子的自尊心,打击孩子的学习积极性。

有了好的思维方式,才能好好说话。交流不是为了发泄情绪,而是为了解决问题。在交流前先把情绪处理好,转变暴力思维方式,不要去想如何指责对方,而是想一想怎么表达出自己的感受和需求,问题背后的原因是什么,如何去解决。

如何让表达既温和又有力度呢?我们可以参考“说事实、谈感受、提请求”的逻辑进行。

说事实。成功的沟通应该从陈述事实开始,而不是指责和抱怨。比如孩子总是吃零食不吃饭,母亲在说事实时可以说:“昨天下午你喝了3瓶可乐,吃了2包薯片,但是没有吃晚饭。”事实是客观的,不带批判性评论,以事实作为沟通的开始,更容易得到对方的肯定,便于双方建立良好的关系。如果首先进行指责和抱怨,很容易引发对立情绪。

谈感受。陈述感受有助于解决问题。谈完事实之后,可以和对方表达你的感受,让对方更容易理解你。比如孩子总是吃零食不吃饭,母亲在表达感受时可以和孩子说:“你的健康对我来说很重要,看到你现在的饮食方式,我很担心你。”

提请求。沟通失败很多时候并不是因为对方不配合,而是对方不了解你的需求。所以非暴力沟通的关键是清晰明确地表达需求,我们希望对方“做什么”,而不是“不做什么”。请求的表达越具体越好,比如孩子总是吃零食不吃饭,母亲可以提出要求:“我希望你可以和我们一起吃晚饭”或者“每天只喝1瓶可乐”。

非暴力沟通杜绝了语言暴力的伤害,不仅仅是一种沟通技巧,更让人们在沟通中培育对彼此的爱与尊重。

来源:健康中国 文:河北省精神卫生中心 康复科 李萌

九月卫生防病提示

健康教育

九月,暑去秋来,昼夜温差逐渐变大;又正值开学季,人员流动加大,学生聚集增多,易造成传染病的传播。安徽疾控温馨提示:近期应重点预防新冠病毒感染、猴痘、登革热、流行性感冒和霍乱等细菌性肠道传染病的发生。

新冠病毒感染

近期,我国新冠病毒感染处于低水平流行。未接种或未全程接种新冠病毒疫苗,既往未感染或距上次感染超过6个月人群风险较大,公众仍需做好个人防护。

预防措施

1. 做好个人防护 公众应继续保持良好的卫生习惯和个人防护意识,尤其是高龄老年人和严重基础疾病患者等重症高风险人群做好个人防护,乘坐公共交通工具或前往人群密集的室内公共场所时科学佩戴口罩。

2. 做好自我健康监测 如果出现发热、干咳、乏力、咽痛等症状,建议居家办公或休息,尽量减少与他人的密切接触;可进行抗原自测或核酸检测,必要时及时就医,外出时应主动佩戴口罩。

3. 按照免疫程序接种疫苗 根据国家近期新冠病毒疫苗接种相关方案,建议没有接种禁忌症、符合接种条件的人群,适时接种新冠病毒疫苗,优先推荐接种含XBB变异株抗原成分的疫苗。

猴痘

猴痘是由猴痘病毒感染所致的传染病,以发热、皮疹、淋巴结肿大为主要临床表现,主要通过与猴痘病例的密切接触传播,接触病毒污染的物品也有可能感染。现阶段我国报告猴痘病例的主要传播途径是在男男性行为人群中经性接触传播,男男性行为人群是感染猴痘的重点人群。

预防措施

1. 避免与猴痘样症状者密切接触 避免与猴痘样症状者(发热,生殖器、肛周等部位皮疹)密切接触,特别是性接触,使用安全套不能完全预防感染猴痘病毒;若意外接触疑似猴痘感染者或其使用过的物品,可选用速干手消毒剂,或直接选用75%乙醇进行擦拭消毒。

2. 出现疑似症状及时治疗 如果怀疑自己感染了猴痘,可及时前往医疗机构感染科或皮肤科接受治疗。若居家隔离治疗,需单人单间居住,避免与同住人员有皮肤或黏膜直接接触,做好被污染物品的消毒。

3. 重点人群做好个人防护 重点人群应避免或减少不安全性行为(如网约、多性别等),并做好自我健康监测。

4. 出入境人员做好自我健康监测 境外归国人员如在境外有可疑接触史应做好自我健康监测,一旦出现发热、皮疹、淋巴结肿大等猴痘样症状,应主动就诊并如实报告流行病学史。

登革热

登革热是由登革病毒引起的由伊蚊传播的急性传染病,以突起高热,伴头疼、肌肉关节疼痛、眼眶痛为主要症状。每年的7月—9月是我国登革热的高发季节。我国南方部分省份出现了本土登革热疫情,我省面临登革热病例的输入及传播风险。

预防措施

1. 出现疑似症状及时就诊 近期从登革热流行区返回人员做好自我健康监测,如出现发热、皮疹、头痛、关节痛、肌肉痛等症状,应及时到医院就诊,并主动告知医生近期旅行史及蚊虫叮咬史。

2. 灭蚊虫、防叮咬 日常保持居住地、工作地环境清洁,及时清除或倒扣闲置的积水容器,清除伊蚊孳生地;房间内可安装蚊帐、纱门、纱窗,或使用蚊香、灭蚊拍等方式防蚊驱蚊;外出时可随身携带驱避剂。

3. 出行做好个人防护 如近期需前往登革热流行国家或地区,应注意做好个人防护,外出时应穿浅色长袖衣服及长裤,并外露的皮肤及衣服上喷涂蚊虫驱避剂;尽量不在蚊虫活动高峰时段在树下、草地、垃圾桶旁逗留。

流行性感冒

流行性感冒,是由流感病毒引起的一种急性呼吸道传染病,主要通过飞沫传播和接触传播,具有传染性强、传播速度快等特点,感染后一般表现为急性发热、头痛、咽痛、咳嗽、流涕等。秋季气温逐渐转凉,伴随着开学季的到来,人员接触密集,需警惕学校流感情况发生。

预防措施

1. 保持良好个人卫生习惯 房间、教室经常开窗通风,保持空气流通;勤洗手,注意咳嗽礼仪,打喷嚏或咳嗽时应用手帕或纸巾掩住口鼻。

2. 避免带病上班上课 关注自己和家人健康状况,若发现“发热、咳嗽、头痛、畏寒”等流感样症状,应根据病情及时就医治疗,不要带病上班或上课。

3. 积极接种流感疫苗 接种流感疫苗是预防流感最有效的措施之一。在流感流行期前,建议广大居民朋友,尤其是儿童、老年人、医务人员等重点人群在无禁忌症的情况下及时接种流感疫苗。

霍乱等细菌性肠道传染病

9月夏秋交替,但“秋老虎”横行,早晚凉爽,午间炎热,气温变化较大,空气湿度较高,易引起霍乱、伤寒、副伤寒、细菌性痢疾等细菌性肠道传染病流行。

预防措施

1. 养成良好的卫生习惯 饭前便后、加工制作食品前要认真洗手;日常生活中及时清除垃圾,注意防蝇、灭蟑,保持环境清洁。

2. 注意饮食和饮水卫生 加工食物时生熟分开,避免交叉污染;食物要煮熟、煮透后方可食用,尤其是甲壳类水产品;易变质食品应及时妥善低温保存,不吃腐烂变质食物;生水应烧开后饮用。

3. 外出就餐注意卫生 外出就餐选择卫生条件好、具备食品卫生许可证的餐馆饭店,聚餐时倡导使用公筷或分餐。

来源:安徽疾控

