

6种不该犯却经常出现的沟通错误

1. 不要用自己的猜测代替对方的真实想法。

人们常犯的一个错误是，总是去猜想他人需要什么，会同意或者不同意什么，想要怎么样的沟通方式，而不是直接问他们。

对于这一点的解决办法是少一些想当然，多一些确认：哪怕你认为自己完全读懂了对方的想法，明白了对方的意见，只要这些想法和意见不是由对方直接表达出来的，你就应该和对方进行确认。

6种不该犯却经常出现的沟通错误

2. 不要回避直接的谈话和表达，特别是进行负面反馈的时候。

你需要直接地表达出自己的意见，不要因为害怕冲突，而去维护虚假的“和平”。最直接的表达不仅能够提高沟通效率，更能避免可能的小的错误变成更大的错误。

有时候，你可能会觉得大局已定，表达出你的想法并不能改变事情的走向，但你依然需要这么做，因为你的意见也同样有可能影响今后的决策。

6种不该犯却经常出现的沟通错误

3. 但不要误把“直接的”表达当做是“攻击性的”表达。不要把你自己的情绪带入讨论。

“直接”和“攻击”是非常不同的两种表达意见的方式。直接的表达，需要建立在你考虑了事情的各个方面后，再将它们清晰地说出来，它是具有建设性和洞察力的；而攻击，则是不考虑客观状况、双方想法和需求的情况下，一味地进行反对。它是带有情绪的。

6种不该犯却经常出现的沟通错误

4. 就事论事，不人为扩大讨论范围。

当你在给予反馈意见时，不要将这种表达转化为对对方私人的攻击，脱离了正在讨论的事实，而去指责关于对方个人人品、行为上的问题。

永远记得，沟通只在于此时此地，当你在谈论这件事时，就仅仅谈论当下，这件事情本身。

6种不该犯却经常出现的沟通错误

5. 不要过分地侵入私人领域——Ta的和你自己的。

无论是工作还是生活中，在涉及到他人的私人生活和信息时，你都要十分注意边界。有的人很爱分享与自己的亲密关系和过往经历，但这并不代表对方愿意有同样的暴露。

有时候，你以为自己是“热心肠”，但也许只是问一句“你有男朋友吗？”，就已经构成了对他人的冒犯。

6种不该犯却经常出现的沟通错误

6. 不要总想着要在某一场讨论中“胜出”。

沟通并不是竞赛或者考试，不存在“赢”或者“输”。

你们在沟通时的目标是一致的：以效率最高的方式使对方明白自己的信息。

当对方提出负面意见时，永远记得不要急着纠正对方，不要误以为你的目的只是说服对方。当你发现是自己错了时，要勇于承认。承认错误不是示弱，不是说明你比别人差，相反，这是一种成熟的表现。