

## 原来我出国这么久，还是没懂“不Judge”别人

Han涵 麦子熟了 11月17日



我们经常能听到各种评价，也常说出对别人的评价，每个人都想用自己的标准去衡量别人。今天分享的这篇文章为我们具化西方如何做到不「judge」别人的。

文 | Han

来源 | 涵的硅谷成长笔记 (id: HanGrowth)

昨天，我被人给怒怼了。

事情是这样的，

James是我学长，找了老美，所以是我们这帮同学里最「西化」的。

这几天，两口子从美国东部来硅谷找我玩，我就请这俩小子吃吃喝喝做地陪。

吃饭的时候，我就说起工作里面的撕逼八卦，本以为James会安慰我，结果人说了句：

「Han，没想到出国这么久了，你还是会Judge（评论）别人」。

我一脸懵逼。

我哪Judge啊！！

我可以理解不婚，可以接受LGBT，可以体谅黑人，甚至大麻合法化我都不BB。

「这差的远呢」，James说。

于是，James就对我进行了紧急再教育。听完后，我的内心受到了极大的触动...

原来，懂得「不Judge」，是人际沟通最重要的技巧之一。

这可不是西方自己瞎搞的，它其实对世界上所有人的工作和生活，都有很大的帮助。

今天，我就来给你讲讲，什么是「不Judge」。

# 01.



## 你真的没在Judge么？

西方所谓的「不Judge」，就是不去随便「评价」一个人，要给予每个人足够的尊重，人人平等。

但，「不Judge」，可不仅仅是「不干涉他人生活」这么简单。

像什么，不问别人下班去干吗啦，不在背后说人八卦啦，不去说别人的决定不明智这种。

能这样，确实很好，但还不够。

我们每个人，可能都经常在Judge别人。

举个例子。

你最近一周吧，因为太冷了，早上不想起床，结果一周之内迟到了三天，团队里怨声载道。你的老板呢，就想善意的提醒一下你，让你注意一下，也没想给你处罚啥的。

于是，他就对你说：

「脚安娜，你怎么最近上班总是迟到，一点时间观念都没有！」

请问这是Judge么？

当然是。因为你说的话，可能并不对。

比如，你怎么定义「总是」。我可能一周迟到了三天，可整个公司平均值是迟到四天，那这算「总是」吗？

还有，你怎么定义「迟到」呢？有可能我早上是出去见客户了呢，你没有看到。

重要的是，凭啥说我没有时间观念啊！我TM都定了8个闹钟了，只是没叫醒我...自己也很懊恼啊...

所以，如果你听到这句话，你就会觉得，老板在Judge你，你就会浑身不自在。

随之而来的，就是狡辩推诿，怒火中烧，胡搅蛮缠，怼天怼地，辞职看世界。

随便Judge别人，其实就是一切撕逼的开端。

那咋办？

James跟我说，想要不Judge，第一步就是，懂得说「事实」。

还是那个例子，如果老板跟你说：

「小脚啊，我发现你最近一周有三天都迟到了，是咋了呢~」。

这就是在陈述事实（Fact）。

根据研究表明，人在听到**Fact**的时候，普遍会欣然接受，因为不好怼啊...无懈可击。

这个时候的你，马上就会意识到，哦，Big Boss已经注意到我迟到了，ssfd。

就这样，老板成功地化解了一次危机，而你，居然就这么接受了，且没有炸。

怎么样，懂了吗？



## 02.



咱们做一下小练习吧！

以下每组说法都基本等价，你觉得哪句是Fact（事实），而哪句是Judge（评价）呢？

### Q1

说法A. 「他找那个妹子长的可丑了。」

说法B. 「他的女朋友对我没有什么吸引力。」

### Q2

说法A. 「那个组的人干活非常不靠谱。」

说法B. 「那个组的任务有两次延期交付。」

### Q3

说法A. 「不理解你为啥买这个sb东西。」

说法B. 「你买的这个陆地游泳器，对我来说不是很实用。」

### Q4

说法A. 「Han脾气特别差。」

说法B. 「Han上次说了几句话，情绪就有点激动了。」

答案：

其实，这里没有标准答案，因为我不會Judge你的选择。

如果你觉得，上面的A说法都是Judge，而B说法都是Fact，那我和你的观点一致。

James跟我讲，在任何谈话中，学会「不Judge」，都很有用。

而这，其实是「非暴力沟通」中的一个重要技巧。

不Judge的好处：非暴力沟通

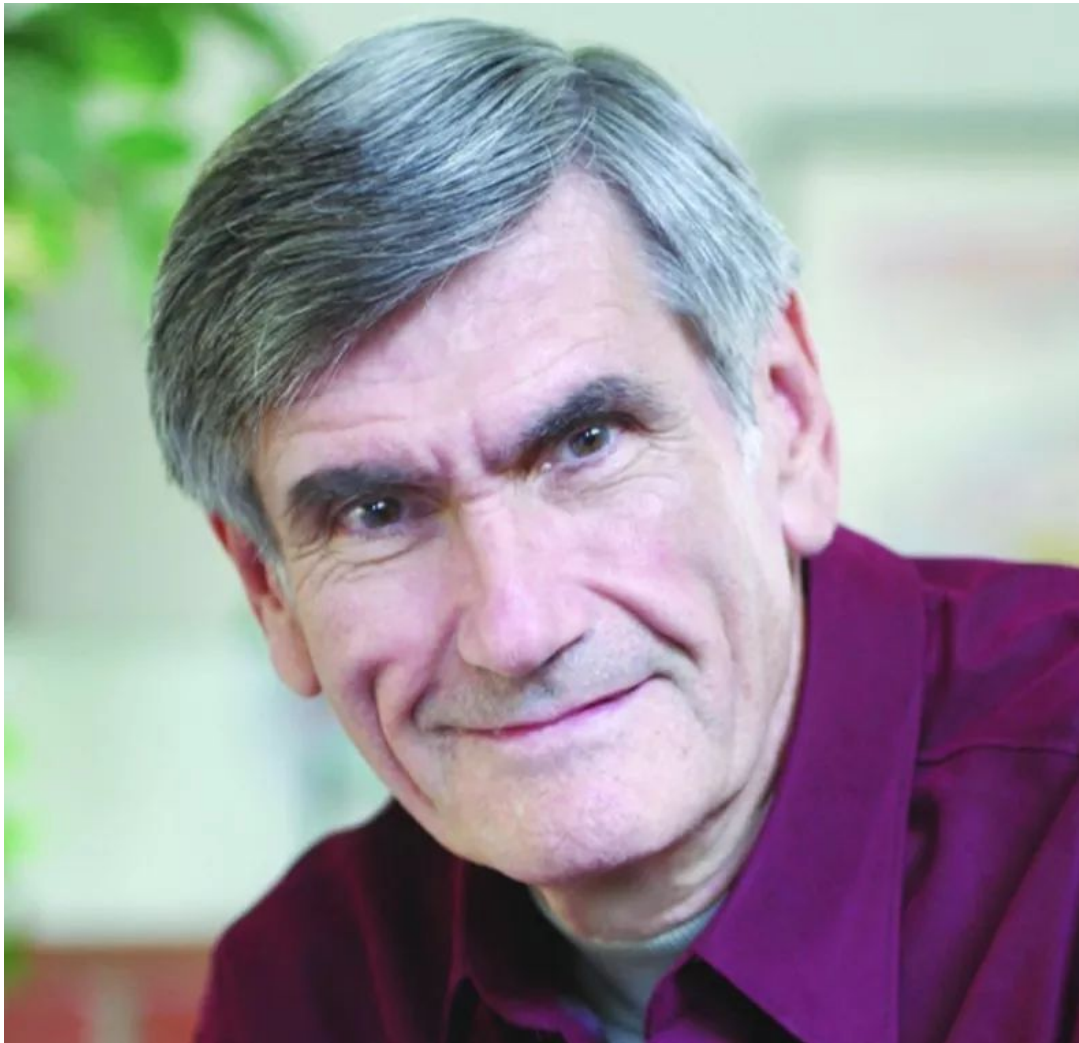
现在这个世界上，伤害人最多的武器是什么？

不是原子弹，而是：你说的话。

除了工作，有多少情侣，朋友，家人，因为言语而受到彼此伤害。

心理学家Marshall Rosenberg，也早就发现了这个问题。于是，经过研究，他提出了一整套方法，称之为：

「非暴力沟通」：**Nonviolent Communication，NVC。**



他还在全世界开办了超级多的NVC Centre，帮助大家学会表达。

而懂得「不Judge」，就是NVC最最重要的前提。

我学长James，当年在上学的时候，就是美国东部一个「NVC中心」的志愿者，他和他的对象就是这么认识的。

学会了「不Judge」这第一步，NVC的第二步就是：「明确地表达诉求」。

额，这可能是所有情侣之间吵架最常见的戏码：

妹子：（盯着、无声、皱眉）

男票：咋啦？生气啦

妹子：没有

男票：哦...

然后你继续生气，再然后，开始在心里骂你男票不懂你，最后，忍不住开始发火：

妹子：你心里就没有我！（这句是Judge）

男票：有啊！

这么敷衍，还是好气啊！于是，你只能祭出灵魂发问：

妹子：我..妈..水？

男票：你你你

妹子：你刚什么态度，为什么凶我！！

男票：？？？

于是，两人本来好好的，就这么吵了起来。

其实，只要两个人都能表达明确诉求，事情就会很简单。

男票：生气啦？

妹子：你好几天都加班回家特别晚，而且到家就打游戏。（这句是Fact）

我希望你能以后回家早点，少打游戏，多陪陪我嘛。（这句是诉求）

男票：哥几个，我要下了，抱歉啊！！哎呀，推塔不重要！（这是你懂事的男票）

你看，只要提出明确的诉求，事情都很容易解决，而且根本不会觉得你很作。

遗憾的是，很多人，并不会NVC，甚至连第一步的不Judge都不会，包括我。





## 03.



### 跟我一起学「不Judge」

跟学长聊完之后，我真的清醒了很多。

仔细想想，我真的没有做到不Judge，这可能也是很多烦恼的来源吧。

当公司同事交了一个代码，效率不高，我真的不应该说，「你的做法不Professional」。

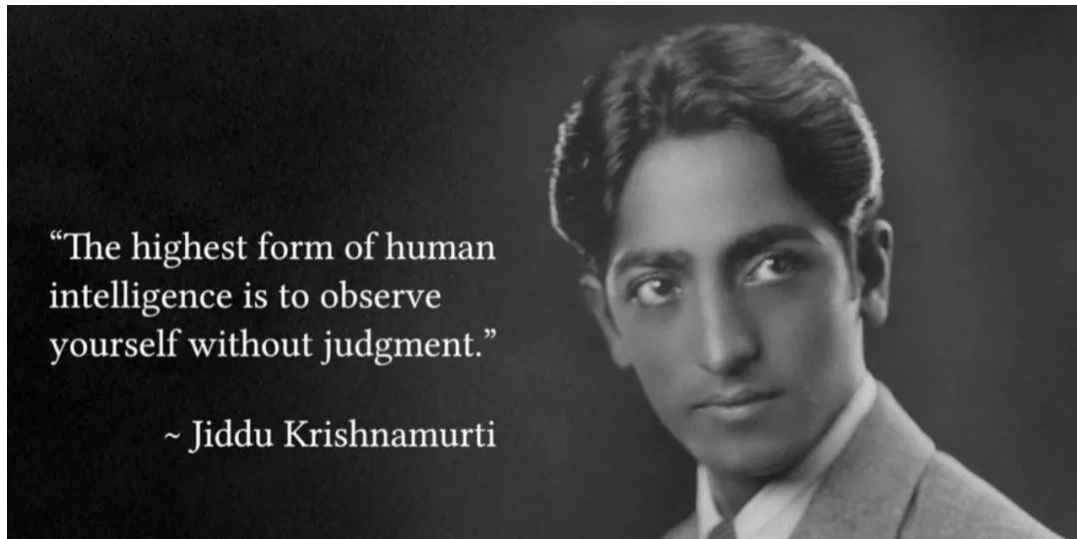
当身边朋友决定辞职旅游，环游世界，我真的不应该说，「太浪费了，钱用来做投资多好」。

当隔壁孩子因为成绩太差，放弃高考，我真的不应该说，「没文化，真可怕」。

印度哲学家Jiddu Krishnamurti说：

「The highest form of human intelligence is to observe yourself without judgment.」

「不掺杂评论的观察，是人类智慧的最高形式」



是啊，有多少人在说话间，不经意的就会流露出，对他人的评判呢？

最后James还给我唱了一首歌，是Ruth Bebermeyer写的。他们当年在NVC Centre的时候，经常会拿起吉他来弹唱，真的好感人...

*I've never seen a lazy man;  
I've seen a man who never ran  
while I watched him, and I've seen  
a man who sometimes slept between  
lunch and dinner, and who'd stay  
at home upon a rainy day,  
but he was not a lazy man.  
Before you call me crazy,  
think, was he a lazy man or  
did he just do things we label "lazy"?*

圆的硅谷成长笔记

我从未见过懒惰的人

我见过有个人

有时在下午睡觉

在雨天不出门

但他不是个懒惰的人

请在说我胡言乱语之前

想一想他是个懒惰的人

还是他的行为

被我们称为懒惰

*I've never seen a stupid kid;  
I've seen a kid who sometimes did  
things I didn't understand  
or things in ways I hadn't planned;  
I've seen a kid who hadn't seen  
the same places where I had been,  
but he was not a stupid kid.  
Before you call him stupid,  
think, was he a stupid kid or did he  
just know different things than you did?*

淘的硅谷成长笔记

我从未见过愚蠢的孩子

我见过有个孩子

有时做的事我不理解

或不按我的吩咐做事情

但他不是个愚蠢的孩子


请在你说我愚蠢之前

想一想他是个愚蠢的孩子

还是他懂的事情

与你不一样

*What some of us call lazy  
some call tired or easy-going,  
what some of us call stupid  
some just call a different knowing,  
so I've come to the conclusion,  
it will save us all confusion  
if we don't mix up what we can see  
with what is our opinion.  
Because you may, I want to say also;  
I know that's only my opinion.*

 涵的硅谷成长笔记

我们说有的人懒惰

另一些人说他们与世无争

我们说有的人愚蠢

另一些人说他学习的方法有区别

因此我得出结论

如果不把事实和意见混为一谈

我们将不再困惑

因为你可能无所谓

我也想说

这只是我的意见

听完，我的手都是颤抖的...

现在，NVC的歌曲有无数网友录制，上传Youtube，在世界各地传唱。

最后，附上一首Marshall教授亲自弹唱的NVC歌曲《See Me Beautiful》，

希望你，能不**Judge**他人，能够看到别人的美。还有，自信地，用你的方式，好好活着。

See Me Beautiful - Marshall

来自麦子熟了

00:00

01:06

\*文本首发于公众号：涵的硅谷成长笔记，ID: HanGrowth, 作者：Han，硅谷一线工程师。

公众号改版，  
你以后可能找不到麦子熟了！  
想第一时间看到我们的文章，  
请一定要「置顶」和「星标」哦~

如果是安卓手机，  
直接置顶“麦子熟了”就可以啦！

如果是苹果手机，  
记得将麦子熟了“设为星标”！！



# 42岁的舒淇和赵薇让我明白：女人最重要的从不是脸！

林宛央90 **麦子熟了** 昨天

## 第一步：点击「麦子熟了」



一个女人最美好的年龄是什么时候？看看《中餐厅》里 42 岁的舒淇赵薇你就会知道：十几岁

END.

麦子熟了

## 不鸡汤不励志，遇见即改变



长按二维码关注麦子熟了

文章已于2018-11-18修改