

非暴力沟通系列书 非暴力沟通同理心心得体会(实用10篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。相信许多人会觉得范文很难写？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

非暴力沟通系列书篇一

非暴力沟通是一种有效的沟通方式，其目的是帮助人们在处理冲突和交流中实现更好的结果。它强调倾听、理解和尊重对方的感受与需求，避免使用攻击性语言和行为，以达到解决问题、促进关系和增进信任的目的。而同理心则是非暴力沟通的一种重要技能，它是理解、感受和认知他人情感体验的能力。同理心使我们能够更好地理解他人的需求和感受，建立更好的人际关系，并且在解决冲突和交流中提高效率。

第二段：详细阐述如何应用同理心进行非暴力沟通

同理心是非暴力沟通的重要技能之一，我们使用同理心来在交流和解决冲突的时候达到尊重、理解和理性沟通的目的。应用同理心时，首先要明确对方的情感体验和观点，并设身处地为对方着想。我们应该尊重对方的感受，不批评、不攻击、不判断。其次，用语言的方式表示同情或者道歉，让对方感到被理解和接受。最后，提出解决问题的建议，并尊重对方的选择和决策。

第三段：介绍实践同理心的重要性

实践同理心可以帮助我们建立积极的人际关系，避免不必要的冲突和压力。在日常生活中，我们会遇到各种情况，包括与家人、朋友、同事的沟通和交流。实践同理心可以帮助我

们更好地理解对方的情感和需求，尊重差异和不同的观点。这样我们可以更好地处理冲突和解决问题，同时建立更好的人际关系，加强信任和理解。

第四段：分享个人同理心的实践经验

在我的工作中，我负责和团队成员协作完成项目。有一次，在一个项目中，我的同事在实现过程中犯了一个错误。刚开始时，我的第一反应是责备，并指责他没有认真做好这个任务。但当他解释了问题的具体细节后，我了解了他的情况和尝试，我开始使用同理心，尊重他的观点，倾听他的想法，帮助他去修复错误。最后我们成功完成了项目。

第五段：结语

在我们的生活和职业中，应用同理心进行非暴力沟通是一种非常重要的技能。它不仅可以帮助我们更好地理解他人的情感和帮助别人解决问题，同时还能增强我们的沟通技能和建立积极的人际关系。倡导同理心，建立和谐的人际关系，也是现代社会需要我们去积极追求的目标。

非暴力沟通系列书篇二

《非暴力沟通》此书是阮胤华翻译，原作者是美国的卢森堡博士。马歇尔。卢森堡博士由于在促进人类和谐共处方面的突出成就□20xx年他获得了地球村基金会颁发的和平之桥奖。

卢森堡博士早年师从心理学大师卡尔。罗杰斯，后来他发展出极具启发性和影响力的非暴力沟通的原则与方法，不仅教会人们如何使个人生活更加和谐美好，同时解决了众多世界范围内的冲突与争端。此书共13章，190余页，书中插有12位小朋友的天真烂漫的画作。看这本书给人的感觉总体来说用三个词来形容：有趣、温暖、实用。有趣是因为书中不仅文字排版有趣，还兼插有图画，给人感觉新潮，所以在边读边

品之中不失风趣；温暖是因为书中有的文字段落给人温馨有力量的感觉，让人读完不尽心中有暖流流动，这种暖流如涓涓细流持续且平滑；实用是因为书中不仅有沟通技巧的介绍，还有案例练习的讲解，在你了解沟通技巧后，有案例练习帮助你更好的理解，以便掌握沟通方法与技巧，这种设身处地的为他人着想的写作方法让我确实感觉到买和读这本书是不吃亏的，而是值得和有意义的！

以上本人所叙述的可以认为是该书的好处，其实该书也是存在缺点的：

二是该书中文版的翻译文逻辑性不强，不够严谨，全书行文逻辑从引入（原因与背景）到介绍（方法与技巧），缺乏最后的总结与概括，该书最后虽然有后记与附录，但没总结清楚与详细，最后难免会让读者产生有一知半解的感觉！

读罢此书，了解到非暴力沟通的四个要素，即观察，感受，需要和请求。首先，留意发生的事情，即我们此刻观察到什么？接着，表达感受或心情；然后，说出哪些需要导致那样的感受；最后，提出具体的请求。四个要素在非暴力沟通方式中环环相扣，运用非暴力沟通这种方式需要注重这四个要素。非暴力沟通可以运用到各个层面的交流和各种环境中，如亲密关系、家庭、学校、组织机构、心理疗法及精神辅导、外交和商业谈判、任何性质的争论与冲突等，从以上诸多应用层面可以看出非暴力沟通这种沟通方式还是有很大的作用与益处的。

非暴力沟通提醒我们专注于彼此的观察、感受、需要和请求。它鼓励倾听，培育尊重和爱，使我们情意相通，乐于互助。有些人用非暴力沟通理解自己，有些人用它改善人际关系，还有人借助它改进工作，不同的人运用非暴力沟通有各人自己的用处。笔者觉得非暴力沟通有很大的意义，它能够疗愈内心深处的隐秘伤痛；能够超越个人心智和情感的局限性；能够突破那些引发愤怒、沮丧、焦虑等负面情绪的思维方式；

能够用不带伤害的方式化解人际间的冲突；能够使人学会建立和谐的生命体验。从这些方面看，非暴力沟通意义非凡。

这本书给我带来了一种新的体验，体验到原来世界上还有这样一种新的沟通方式——非暴力沟通，这种全新的沟通方式使我想要尝试与掌握，我相信，掌握了这种沟通方式肯定会给我们的生活、工作、学习等带来益处，同时，这本书让我对沟通有了另外的认识，沟通交流不仅使我们更好的生活，更好的交流沟通促进我们人类的幸福！

非暴力沟通系列书篇三

来自美国马歇尔、卢森堡是一位著名的心理学家。在他幼年时，他家周围的公园中一起暴力事件引发了种族冲突，导致40多人遇害。冲突结束后，可人们心理埋下了愤怒、仇恨、埋怨种子，他在放学后被别的种族孩子摔倒在地上，拳打脚踢。于是，这段经历引发了他探求和平解决冲突方法的兴趣。经过多年学术研究，马歇尔、卢森堡博士1963年提出了非暴力沟通。20xx年，联合国教科文组织[unesco]将nvc列为全球正式教育和非正式教育领域非暴力解决冲突的最佳实践之一。

非暴力沟通又被称为爱的语言，长颈鹿语言，人们依照它来谈话和聆听，能使人们情意相通，和谐相处。语言是一种魔力，同样一件事情的表述，很多时候因为需要的不同表述，让说的人和听的人得到的情感信息都是不一样的。通过语言清楚客观的表达事实，不管是否喜欢，只是说出人们所做的事情。要点是，清楚地表达观察的结果，而不判断或评估。接着，真是表达自己感受，例如受伤、害怕、愤怒等。然后，说出哪些需要导致那样的感受。一旦诚实地表达自己后，提出第四个要素——具体的请求。这一要素明确告知他人，我们期待采取何种行动，来满足我们，达到我们的期望，这样对方比较容易接受你的建议。

即作者建议在说话时的四要素：

- 1、观察
- 2、感受
- 3、需要
- 4、请求。

书中给了一个“非暴力沟通”一位母亲对处在青春期的儿子“xx”看到咖啡桌下的两只袜子（观察），我不太高兴（表达感受），因为我看重整洁（需要），你是否愿意将袜子拿到房间或放进洗衣机？（明确地请求），听完妈妈这段话，孩子感觉自己受到尊重，理解妈妈的感受，从而按照妈妈的意愿采取行动；而如果这位妈妈直接对儿子说“xx”你怎么又把袜子扔到咖啡桌下，弄的我又要来收拾，你就不能改改你这坏毛病吗”这种对话只能是发泄不满，引起新的矛盾，从而导致一波未平一波又起。

倾听也是非暴力沟通中的一个重要因素。书中谈到，全意全意地体会他人的信息，而不要分析，分析妨碍了倾听。如果我们注意的是别人的`需要而非他对我们的看法，我们将发现别人并不那么可怕。有时，我们认为自己受到了指责，实际上，那些话是他人表达需要和请求的方式。如果意识到这一点，我们就不会认为自己的人格受到了伤害。反之，如果一心分析自己或对方的过错，我们就会认为自己被贬低了。别人生气时，要倾听，不要说“但是”。

当别人说“不”的时候，我们常常会认为他们是在拒绝我们。有时，我们甚至还会觉得自己受到了伤害。然而，如果我们能够体会他人的感受和需要，我们也许就会发现是什么使他们无法答应我们的请求。

当然非暴力沟通最基础的就是爱自己和尊重他人，不随意评判他人，温柔而坚定的表述自己的需求，倾听共情他人言语，

不含个人主观的发泄负面情绪。非暴力意味着让爱融入生活。让尊重、理解、欣赏、感激、慈悲和友情，而非自私自利、贪婪、憎恨、偏见、怀疑和敌意，来主导生活。

在百转千回的亲密关系中，非暴力沟通的存在可以说是一股清流——像一道水，不去和石头相碰，而是去感触坚硬的存在，去感知天地间的缘由、沿岸与归宿。

非暴力沟通系列书篇四

旁边餐桌上坐着父女俩，他们一边吃火锅一边等妈妈。妈妈来了之后，垮着张脸不动筷子。爸爸一边往女儿碗里夹烫好的菜，一边问妈妈：“你莫样了撒，做个鬼样？”孩子妈妈看起来很生气的样子：“你一直在跟她夹菜，还管我吃不吃！”孩子爸爸觉得莫名其妙，骂骂咧咧的把筷子一甩，买单走人了。母女俩坐了一会后，也离开了，留下一桌子动都没动过的饭菜。

夫妻俩看似都很爱孩子，还夹菜给孩子吃。可是他们让孩子一边吃饭一边看他们吵架。他们的沟通很失败。孩子妈妈很想让爸爸哄一哄她，可是她没有说出自己的需要，孩子爸爸用愤怒的方式表达自己的心情，于是事情一团糟。

大哥莫说二哥，其实我自己说话也这风格。我很想改变这低效的沟通方式，于是我静下心来，耐心研读《非暴力沟通》。

正如书中所说，我们经常把对别人的批评错误理解为自己的需要和感受，以为把别人吼一顿就能改变别人。所以书中安排了好些练习，来就事论事的判断什么是需要，什么是感受，了解自己为什么生气了。只有真正了解自己了，才可能心平气和的去了解别人的需要。

我身边有大把的事例可以练习。上课上到一半，有一个同学插嘴，全班大笑。我正准备批评那个插嘴的同学。突然想到

了非暴力沟通的步骤。我问自己为什么生气，是因为自己的什么需要没有满足而生气。我慢条斯理的说：“我计划今天把认识人民币的知识讲完，可是没想到课堂上被这个同学打断了，我好担心啊！我担心其它班会比我们班学得好、学得快。我担心这个插嘴的`同学没有真的听到我在说什么，那么他这节课就没有收获。”我把自己的想法说出来之后发现，就我担心是没用的，那是皇帝不急急太监。课堂上花时间批评某一个同学更是没效率的做法。我应该想其他有效的办法才行。

虽然，目前我还没有用这种沟通方式解决任何问题，但是我的心情好了许多。因为我知道我为什么生气了。

一天早上我还在刷牙，妮妮就起床了。孩子自己起床，当妈的不是应该高兴吗？可是我不高兴。因为妮妮发现衣服洗好了，想帮我晒衣服。我反复问自己，为什么看到妮妮晒衣服我这么焦虑，我在担心什么？我很认真的思考并回答自己的问题。我担心妮妮不是像我那样晒衣服，我担心妮妮不会用晾衣架。我继续追问自己，我为什么担心这些？最后我明白了，其实是我自己不知道妮妮遇到困难的时候我应该怎样帮助她。想清楚了之后，我不焦虑了，静静等待。果然不出我所料，妮妮被晾衣架夹了手。我没有像平时那样惊呼着批评她，而是一边关心的看她被夹到的手指，一边和妮妮一起研究为什么会被晾衣架夹到。虽然，妮妮最后晒好的衣服我很不满意。但是我没有像平时那样嚷嚷，“不是这样……不是那样……”而是先肯定了她做得好的地方，再明确的告诉妮妮，如果她能把牛仔裤抖平整再晒，那么晒干后牛仔裤就是平整的。用了非暴力沟通，我们母女俩渡过了一个没有吼叫的早晨。

这是一个好的开始，我能够知道自己需要什么，才能说出我的请求。这之后，才能倾听学生或者女儿的需要。当学生或女儿知道自己需要什么的时候，事情才可能有转机。

生活中情急之下，我们通常会选择自己习惯的沟通方式。而那樣的表达，会让我们互相伤害。非暴力沟通是打开爱和理解密码。这是种技能，得练。

非暴力沟通系列书篇五

非暴力沟通是一种强调尊重、理解和合作的沟通方法，它能够帮助人们更好地处理冲突和建立良好的关系。作为一名教育工作者，我深深体会到非暴力沟通的重要性，并在日常教育实践中运用这一方法。在这篇文章中，我将分享我的心得体会，表达我对非暴力沟通在教育中的重要性的理解。

第二段：尊重与倾听

在教育中，尊重是建立良好师生关系的基石。通过运用非暴力沟通的方法，我学会了如何尊重每个学生的感受和需求。无论是在班级里还是在个别与学生的交谈中，我努力聆听每个学生的表达，并尊重他们的观点。这让学生感受到被理解和认同，从而建立起互相信任的关系。

第三段：表达与明确

非暴力沟通还帮助我更好地表达自己，让学生明确我的期望和要求。我学会了准确地表达自己的观点和感受，同时避免使用指责和批评的语言。通过用“我”这个主体表达，我将注意力集中在自己的感受和需求上，而不是把它们归咎于学生。这种表达方式有助于学生理解我的意图，并且更愿意积极地与我合作。

第四段：理解与同理

非暴力沟通的另一个关键要素是理解和同理心。在教育中，学生常常面临各种挑战和困难，他们需要得到理解和支持。通过运用非暴力沟通的方法，我学会了关注学生的情感需求，

并试图从他们的角度去理解问题。当学生表达情绪时，我不会立即判断或批评，而是尝试站在他们的立场上感受并回应他们的需求。这种理解和同理心的体现，为学生提供了一个让他们感到被关心和支持的环境。

第五段：合作与解决冲突

非暴力沟通培养了学生们处理冲突和寻求解决问题的能力。通过鼓励他们彼此合作、尊重和倾听对方，学生们能够更好地解决分歧和矛盾。我将非暴力沟通与合作学习相结合，组织小组活动和项目，培养学生们的合作精神和解决问题的能力。他们通过互相倾听和尊重，共同探讨和制定解决方案，从而达成共识并培养出良好的团队合作精神。

结论

通过运用非暴力沟通的方法，我在教育中收获了许多。尊重、倾听、表达、理解和合作成为了我教育工作的重要组成部分。非暴力沟通不仅有助于构建良好的师生关系，还能培养学生们的情商和解决问题的能力。我将继续在教育实践中运用非暴力沟通，为学生们创造更积极、尊重和合作的学习环境。

非暴力沟通系列书篇六

非暴力沟通是一种有效的沟通和解决冲突的方法。无论是在与家人、朋友、同事还是学校里的老师和同学之间的交流中，非暴力沟通都可以帮助我们建立良好的关系并解决问题。通过学习非暴力沟通，我深刻体会到了它的重要性和实用性。在实际生活中，我积极应用非暴力沟通的原则和技巧，并取得了积极的效果。

首先，非暴力沟通注重倾听和理解他人。在和他人沟通时，我们往往很容易只关注自己的观点，而忽视了他人的感受和需求。然而，非暴力沟通教育告诉我们，倾听和理解是沟通

的基础。我曾遇到过一个和我意见不合的同学，在争论中我们彼此只顾着发表自己的观点，结果导致争吵升级。后来，我尝试运用非暴力沟通的原则，认真倾听他的意见，并表达出我理解他观点的部分。通过这种方式，我们得以更好地理解彼此，最终达成了一致。

其次，非暴力沟通鼓励我们表达自己的需求和感受。有时候，我们觉得自己的需求被忽视了，或者感到自己的感受被他人无视。在这种情况下，非暴力沟通告诉我们，我们应该勇敢地表达自己的需求和感受，而不是将这些情绪积压在心里。我曾经有一个朋友，总是爱拿我的东西却从不归还。刚开始，我选择了保持沉默，但随着时间的推移，我越发感到愤怒和不满。后来，我学会了使用非暴力沟通的技巧，诚实地告诉他自己的感受和需求。他触动了我的边界，并理解了我的感受，最终他开始尊重我，不再随意拿走我的东西。

第三，非暴力沟通鼓励我们寻找 win-win 的解决方案。在生活中，我们常常会碰到一些冲突和矛盾。传统的解决方式往往是以胜利为目标，忽视了对方的需求和感受。然而，非暴力沟通教育告诉我们，双方都可以得到满足。我曾遇到一个合作项目中与组员发生矛盾的情况。他们想用一种方法，而我想用另一种方法。我们通过非暴力沟通的技巧，表达了各自的需求和感受，并寻找到了折中的解决方案，最终使项目得以圆满完成。

第四，非暴力沟通帮助我们建立良好的人际关系。在生活中，人际关系对于我们的幸福和成功起着至关重要的作用。非暴力沟通教育教会我们如何与他人建立亲密、有益的关系。通过倾听、理解他人的感受和需求，并与他们共享我们自己的感受和需求，我们可以建立一个互相尊重、包容和充满合作的关系。我曾与我的一个同事存在着误解和隔阂。通过应用非暴力沟通的原则，我与她进行了真诚的对话，发现我们有相似的目标和价值观，进而建立了一个友好而亲密的工作关系。

最后，通过学习和应用非暴力沟通，我认识到沟通并不只是传递信息，而是建立起互相尊重和信任的基础。非暴力沟通教育倡导着我们要去审视自己的情感、需要和动机，并且尊重他人的感受和需求。这种沟通方式可以使我们与他人建立深层次的联系，让我们更好地理解自己和他人。在实际生活中，非暴力沟通的原则和技巧都是很实用的。通过倾听，表达自己的需求和感受，并寻求双赢的解决方案，我们可以建立良好的人际关系，并且在交流中更为有效地解决冲突。非暴力沟通对于我们个人和社会的发展都具有积极的影响。

非暴力沟通系列书篇七

第一段：介绍非暴力沟通的基本概念和原则（200字）

非暴力沟通是由美国心理学家马歇尔·卢森堡于20世纪60年代提出的一种沟通模式，被广泛应用于各个领域，尤其在教育中得到了重要的应用。它的核心思想是倡导尊重、理解和共融的沟通方式，通过识别和满足人们的需要来构建有效的人际关系。非暴力沟通的四个基本原则是观察、感受、需要和请求，它们为我们提供了一种积极、有效的方式来与他人沟通。

第二段：教育场景中的应用实例（300字）

在教育中应用非暴力沟通能够极大地改善学生和教师之间的关系，并促进教育过程中的和谐发展。例如，当学生出现不良行为时，往往我们会习惯性地使用批评和惩罚的方式来解决。然而，在应用非暴力沟通时，我们可以先观察学生的行为，然后用自己的感受来表达，识别学生的需求，并以请求的方式来寻求解决方案。通过尊重学生的情感和需要，我们可以建立起更加亲近和信任的关系，激发学生的积极性和创造力。

第三段：学生之间的冲突处理（300字）

在学生之间的冲突处理中，非暴力沟通也能够发挥重要的作用。学校是一个复杂多元的环境，学生之间的矛盾和冲突是不可避免的，但是我们可以通过非暴力沟通的方式来解决这些问题。当学生之间发生冲突时，我们可以先了解他们的观点和感受，然后鼓励他们表达自己的需求，并帮助他们寻找解决问题的方法。通过激发学生的共情能力和合作意识，我们可以培养他们解决问题的能力，并在解决冲突过程中促进彼此的成长和发展。

第四段：家长与学校的合作（200字）

非暴力沟通不仅可以应用于教育场景中，也适用于学校与家长之间的沟通。家长和学校之间的合作对于学生的学习和成长至关重要。通过运用非暴力沟通的方式，学校可以更好地理解家长的期望和担忧，而家长也能更好地了解学校的教育理念和教学方法。通过共同的目标和合作的态度，学校和家长可以携手合作，为学生的发展提供更好的支持和环境。

第五段：总结非暴力沟通的重要性和挑战（200字）

总的来说，非暴力沟通是一种强有力的沟通工具，它能够帮助我们建立更加和谐、理解和尊重的人际关系。在教育中应用非暴力沟通可以改善师生之间的关系，促进学生的全面发展。然而，要真正应用非暴力沟通并不容易，它需要我们对自身的情感和需求进行深入的反思，并倾听他人的声音。此外，在实际中也会遇到各种困难和挑战，但只要我们坚持练习和应用，非暴力沟通将为我们带来更加积极的沟通与人际关系。

总结：非暴力沟通在教育中的应用可以改善师生关系、学生之间的关系，并促进家长与学校之间的合作。它是一种能够帮助我们建立和维护良好人际关系的重要工具，尤其在教育这个领域中，它的应用效果更加明显。然而，要真正应用非暴力沟通并不容易，它需要我们的努力和持续的实践。通过

不断地学习和尝试，我们可以逐渐掌握非暴力沟通的技巧，并使之成为我们在教育中的一种最佳实践。

非暴力沟通系列书篇八

《非暴力沟通》这本书让我重新审视了自己与家人的沟通方式，结合生活，我觉得非暴力沟通就是和家人好好说话。以下是我对《非暴力沟通》第九章以后的内容总结。

当我们期待别人要按照自己的意愿做事时，就觉得别人应该要那样做，如果没有那样做，我们或许会指责他人。事实上，把自己的想法强加给别人也是在思想上对别人施加了暴力。

晚上回到家，我对自己白天和孩子爸爸说话的态度进行了反思，重新梳理了一遍思路，才发现自己一开始就掉进了“就应该……”的误区。其实爸爸忙了一个星期的工作，难得周末可以在家放松一下，他想好好睡一觉满足一下自身的需求再正常不过了。后来跟爸爸交谈了此事，认同了他自身的需求，因为白天和他说话的态度不太好，向他道歉，也表明了自己的感受和需求，我们相互理解了对方，因此我也放下了心中的内疚。

非暴力沟通告诉我们：如果我们用苛责的态度对待他人，我们的心情也好不到哪里去。我们只有走出“应该这样”或“应该那样”的误区，我们才能宽恕他人以及宽恕自己。

曾经，我也抱怨过生活，因为我不得不要做一个全职妈妈，我每天不得不要做饭给家人吃，觉得现在的事情和生活都是不得已的，我好像别无选择。

通过非暴力沟通的学习，我问自己，真的是这样吗？现在的事情和生活都是不得已的吗？

大宝知道我和老师都是为了她的安全考虑，而不是简单粗暴

地拒绝她的请求，所以她也欣然地接受了我们的建议。

我停下手中的活过去跟大宝说：“看看起床计划清单上还有哪些事情没完成的？抓紧时间去准备，我们十分钟之后就要出门了。”

这时大宝有些生气地冲着我喊：“你没有给我装好米糊，我喝什么呢？”这时我看出来了，大宝已经习惯了我帮她装米糊，而且把这件事当成是我理所当然要为她做的事。

大多数人都希望得到别人的感激和赞扬，但平时我们对别人的感激或赞扬又感到羞涩，认为自己做得好是应该的，做不好也要接受相应的责备，即使别人不责备自己，自己也会为自己错误的行为感到自责。学习了非暴力沟通之后，才发现自己这种不敢大胆接受别人感激和赞扬的心态其实也是不够真诚的表现。

我们都不是完美的人，和家人沟通时，经常不经意间就使用了暴力的语言。我想把书中的理论一点一点地运用到生活中，通过不断练习，和家人相处时，尽量选择有爱的沟通方式，我也是我们和家人沟通时必需要学会的爱的语言密码。

非暴力沟通系列书篇九

女儿上幼儿园的时候我一身轻松，没有压力，那时候好像有些事情还是可以合作，直到上了小学，我是各种心累，考试不行回来伸手挨板子，我累孩子也累，以前我一直认为她必须按照我给她的要求来，不可以也不允许做不到，然而到现在也没能达到我的要求。现在通过读书我学会了要尊重孩子的想法，面对面和她沟通，学会静下心来慢慢倾听，尽量减少逼迫。

我们小时候是农村里放养的孩子，我的学习成绩父母很少过问，而有的父母从小就比较重视。从小父母陪伴的孩子和放

养的孩子区别明显较大，他们现在过着和我们不一样的人生，精神层次就更不一样。长大之后我还是觉得比较遗憾的，有种少壮不努力，老大徒伤悲的感觉。现在我更喜欢陪伴孩子一起学习一起成长的感觉，她成长我学习。孩子不是天生爱学习，我们父母需要关爱陪伴和正确的引导，让她打好基础，展望未来。

现在我最看重的是家人身体健康，一家人和睦相处，家和万事兴。养育孩子的目的是什么？人类的繁衍一直是一个周而复始的过程。养儿防老是我们的传统思想，生孩子也就是我们必做的一件事情，一个家庭有了孩子才算完美，我们生下之后要更好的养育她，我们做父母的都是给她提供好的生活，更好的教育，都是尽可能的满足和付出。父母的爱都是无私的。和孩子互动的用意是有利于孩子的心理健康，我们家长也能从中了解孩子的一举一动，更好的帮她解决问题，也可以提高亲子关系，让孩子和我们更亲密。孩子的成长只有一次，每天短短的互动有助于了解孩子的成长历程。以前我总是烦她嫌弃她啰嗦，不怎么搭理她，觉得她渐渐和我疏远了，我立马改正和她套近乎，和她多互动，互动之后和我的关系进步了很多。为了孩子美好的明天，我要加倍努力付出，为自己加油！

倾听孩子说的每句话也是理解。我认为孩子和大人一样不但需要被理解还需要倾听，而父母恰恰就是她倾诉的对象。现在我们家长由于工作忙，家务忙，孩子的十万个为什么比较烦，总会让她去一边玩去。其实孩子也是想让我们多关注她，孩子现在不理解的事情比较多，所以话题没完没了。如果她是遇到了难题或者是和同学之间有了矛盾，向我们诉说，我们应该倾听孩子的诉说，并正确的帮她疏导和解决问题。

之前孩子不听话或做错事，首先把她骂一顿。现在觉得自己都在威胁她。因为她的天真无邪我吓她的都当真了，我反思。在这里向她说对不起，下次教育孩子不能这样了，要鼓励和引导。现在的我给孩子爱抚和拥抱较多，给她安全感，且经

常和她多沟通，多讲解，好好鼓励她好好吃饭或安心做作业。之前她和我说什么意见我不予采纳，我认为我下达的命令她必须服从，现在想想这孩子心理得多委屈，遇上这么个妈。现在我学会多和孩子沟通，多给她安全感，让她知道妈妈要求你的是因为妈妈爱你，妈妈希望你上进。

现在我们都是每个家庭一个孩子的多，有的家长望子成龙的心态把孩子逼得太紧。都希望孩子按照自己的意愿走，孩子能走的路都给她铺好了，父母对孩子太严格。我认为我们应该和孩子之间建立良好的亲密关系，对孩子的健康成长是非常重要的。平时和孩子多交流多互动。做孩子的知心朋友，希望她健康快乐的成长，有一颗积极向上的心。

每个人在一生中都在成长和学习，只是每个人学习的内容不一样而已。我个人在结婚生孩子以后也在不断学习，从孩子呱呱坠地到现在已经成为一名小学生一枚，自己的改变挺大的，以前的我不爱学习到现在能和孩子侃侃而谈，也可以为一道题目讨论半天。这也是一种成长吧！文中的办法总比困难多，我特别喜欢。现实生活中我会让孩子知道，遇到困难没什么大不了，不能哭，我们要想办法解决，因为办法它比困难多的多。

大家都知道长劲鹿站得高看得远，而豺狗我把它比作“井底之蛙”。看了这篇文章，对比了一下，书中的长劲鹿语言和豺狗语言，发现生活中我们往往倾向于豺狗语言居多，我们应该用“长劲鹿”的思维方式来对待孩子。孩子尚小，我们需要培养她认识和看待事物，有时候她对事物的了解不是很全面，这时候就需要我们家长来和她好好沟通，让我们“丰富”的社会经验来满足她内心真实的需要，带一些有建议的忠告。

昨天和孩子手拉手散步一起聊天，吕睿问我妈妈你现在大部分时间对我好温柔奥，但是有时候还是有点“暴力”。我问她你是喜欢“温柔的妈妈”还是喜欢“暴力的妈妈”。她说

喜欢温柔的妈妈。以前总认为自己的方式是对的，因为我都是为她好为她着想，但是没考虑到孩子的感受和需要。换一个温柔方式对待孩子，我认为孩子也听话多了，没有那种被迫学习的态度。孩子是需要我们父母轻声细语的呵护，她和同学之间的有趣的事情回来和我们分享，我们需要倾听，让她知道我们是很爱她。自从倾听她和我讲的每句话之后，现在的我很少和孩子有大吼大叫，有问题好好沟通讲解，态度很好马上认错并和我说一次不会了。

现在和孩子相处的方式很满足，以前没考虑孩子的感受，对她打骂让她对我恐惧，现在老公说你成长了很多，还是要多读书。之前孩子和我们在一起散步都是主动牵着她爸爸手，我之前很失落，为什么孩子和我不亲。现在想想我是怎么对待自己的孩子的，我改正，我反省，我成长。现在她都是牵着我的手，搂着我的腰，说话都是很幸福的看着我。我还需要努力！加油！

非暴力沟通系列书篇十

非暴力家园沟通是一种旨在增强人际交流的工具，它可以通过学习有效的沟通技巧来改善人际关系。在当今这样一个充满冲突和争吵的社会中，人们需要更多地学习如何以更宽广的视角看待自己和他人，以保持平和和善的态度。本文将分享与非暴力家园沟通相关的体会和经验。

第二段：认识到沟通问题

要拥有好的沟通技巧，首先需要意识到自己存在沟通问题或沟通障碍。有时候，沟通问题是由于我们在思考和表达时缺乏清晰性，这使得我们的意图不明确或者不够明显；有时候，它是我们对别人的反应过分敏感，这阻碍了我们理解他们的意图；还有时，它是我们对别人的反应过于主观，这使得根据我们的观念来解释行为成为可能。

第三段：遵循非暴力家园沟通的步骤

要改变我们的沟通方式，就需要学习并遵循非暴力家园沟通的步骤，这包括听和阐明我们的观点，以及尊重、理解和接纳他人的意见和观点。这也包括学习如何识别和解决冲突，以及如何通过构建积极的关系来实现企业或团队的目标。

第四段：练习非暴力家园沟通

讲述如何练习非暴力家园沟通的过程，为了让这个能力成为我们的一部分，需要大量的练习。我们可以通过交流、观察和接触不同经历和背景的人来练习，提高我们的理解和同情，以及对不同的观点开放我们的思想。无论是家庭、工作、朋友还是社区，我们都可以应用这些技巧来改善我们的人际关系。

第五段：结论

总结非暴力家园沟通的好处。这种方法教会我们如何更好地理解 and 接纳他人，让我们能够更好地在各种环境中与他人交流协作。最重要的是，它可以增强我们与人沟通时的自信和掌控感，使我们能够以细心和耐心的方式来处理建设性的沟通交流，而不是以攻击和冲突的方式来处理这些问题。要想真正成为非暴力家园沟通的高手，我们需要继续学习和实践这些技巧，并将其应用到我们的日常生活和工作中。