

2023年非暴力沟通读书心得体会 非暴力沟通读后感心得体会(汇总6篇)

教学反思能够帮助教师更好地了解学生的学习情况和需求，有针对性地调整教学内容和方式。以下是小编为大家汇总的一些精彩的实习心得范文，欢迎大家踊跃参考。

非暴力沟通读书心得体会篇一

非暴力沟通的中心词是“沟通”，良好的沟通是幸福生活的保障，因为90%的矛盾源于误会，90%的误会是因为欠缺沟通。沟通包括与自己内心的沟通和与他人的沟通。而暴力除了行动暴力，还有言语暴力和冷暴力，都是因为心有不满或愤怒而采取的并不理性的自我保护措施。

能管理好自己的情绪也是一种极富挑战性的本事。当我们愤怒的时候其实需要冷静下来寻找自己愤怒的原因，只要有足够的耐心和信心，我们都可以学会非暴力沟通的。

良好的沟通需要认真的倾听，这需要我们放下成见认真的观察和感受，听对方把话说完，鼓励他表达清楚，为了避免引起误会我们还可以多问几个“是不是”“为什么”，在听的过程中去理解他的诉求，感受他的感受，不要急着下结论或者随意打断他，帮助他想办法等，因为很多人交谈的目的就只是倾诉。

有效的沟通在明白了对方关注的焦点讲话的逻辑之后，还要学会正确的表达自己的诉求，我们很多人习惯于把请求变成命令，虽然口头上说“请”，但对方如果不答应的话他会列出一大堆的理由去说服他，还把责任与良知加在人家身上，让人不得不勉为其难的答应，这其实为以后的矛盾爆发埋下了伏笔，属于软暴力沟通。真正的请求人家是有自由选择权利的，这是对人的尊重。

沟通也就是说话的艺术，但并不是良言一句三冬暖那么简单，也不是君子动口不动手就万事大吉，面对一个情绪化甚至愤怒的人，你还能设身处地的走入对方的内心，认真的听他讲话，不作道德评判，不随意进行比较，也不回避责任，不强人所难，听出他背后的愤怒委屈里藏着的真实诉求，那么你就是个沟通高手。

非暴力沟通读书心得体会篇二

(1) 观察

我所观察(看、听、回忆、想)到的有助于(或无助于)我的福祉的具体行为:

“当我(看、听、想到我看到的`/听到的)……”

(2) 感受

对于这些行为，我有什么样的感受(情感而非思想):

“我感到……”

(3) 需要

什么样的需要或价值(而非偏好或某种具体的行为)导致我那样的感受:

“因为我需要/看重……”

(4) 请求

清楚地请求(而非命令)那些能丰富我生命的具体行为,

“你是否愿意……?”

2. 关切地倾听他人，而不解读为批评或指责

(1) 观察

你所观察(看、听、回忆、想)到的有助于(或无助于)你的福祉的具体行为:

“当你(看、听、想到你看到的/听到的)……”

(2) 感受

对于这些行为，你有什么样的感受(是情感而非思想):

“你感到……吗?”

(3) 需要

什么样的需要或价值(而非偏好或某种具体的行为)导致你那样的感受:

“因为你需要/看重……”

(4) 请求

关切地倾听那些能丰富你生命的具体请求，而不解读为命令:

“所以，你想……”

非暴力沟通读书心得体会篇三

教育家感言“没有爱就没有教育”，但今天让更多一线教师感慨的是“有爱也不见得教育”。君不见，一些老师对学生满腔热情，而有的学生却敬而远之；君不见，有的老师很负责地帮助学生纠正错误却遭到“敌视”，甚至于恶语相向、

爆发激烈冲突……何以至此？很重要的一个原因就在于教育对象的主体性增强了而我们教育工作者的沟通能力却相对滞后了。

在教育部颁布试行的中学、小学和幼儿园三个“教师专业标准”中，“沟通与合作”被同时列为教师的一项基本专业能力。提升沟通品质，既是时代的呼唤也是教师专业成长道路上一项必要的修炼。马歇尔·卢森堡博士的《非暴力沟通》一书虽然不是专为教师而写，但在提升教师的沟通品质，构建和谐师生关系方面却是一本经典之作。

当我看到《非暴力沟通》对种种“异化的沟通方式”的剖析以及由此造成的危害就足以让我震惊了。原来，一直为伶牙俐齿而自得的我其实常常像在公园里丢了钥匙、却因为光线比公园里好而趴在街灯下寻找的醉汉，由于表达方式不当而偏离了沟通的初衷和方向。

许多老师认为自己依法执教，不体罚学生，根本与暴力扯不上关系。但实际并非如此。本书把“暴力”分为“身体的暴力”和“隐蔽的暴力”两类。教师涉及使用武力的“身体的暴力”比较容易辨别、发生的概率也比较低。但是，通过语言和行为让对方产生精神恐惧、紧张和痛苦的“隐蔽的暴力”，往往连自己都很难察觉，政策法律更管不到，发生的频率也就更高。如果我们用心体会和留意一下自己和同事、哪怕是优秀教师的日常谈话方式就会发现，我们的语言的确经常会引发自己和他人的痛苦。“隐蔽的暴力”虽然没有肢体上的冲突，但它同样会激怒受害者、迫使对方作出暴力反抗，它的实际危害性被大大低估了。

非暴力沟通读书心得体会篇四

20__年，我度过了一个前所未有的超长假期。草莓与我形影不离地相处了三个多月，我俩之间也由最初的相谈甚欢到后

期的剑拔弩张。我逐渐意识到，她的说话方式简直是我的复刻版，这也是我俩剑拔弩张的原因，我感到了前所未有的惊慌。我突然开始反思自己，我与她的交流方式出了大问题！

著名的马歇尔·卢森堡博士发现了一种沟通方式，依照它来谈话和聆听，能使人们情义相通、和谐相处，这就是“非暴力沟通”。最近在朋友的推荐下，我有幸读了马歇尔·卢森堡博士的《非暴力沟通》这本书，并且尝试理解并运用这种沟通方式。

非暴力沟通的第一个要素是观察，即观察事实并表述你观察的结果，而并非轻易评论。比如，草莓某天看电视的时间已经超过了我们约定的三十分钟。原来我会生气的说：“你看电视怎么总是故意超时？言而无信！以后还想不想看了？你的作业写完了吗？你的钢琴还练不练了……”结果就是她愤愤地关了电视，进入书房，心不甘情不愿的打开书或者挪开琴凳。她在不知不觉中，潜移默化地学会了这种翻旧账，转移注意力的沟通方式，并且也用在了我和她爸爸的身上。

看完书后，我尝试着只表述观察结果“你今天看电视的时长已经到了我们约定的三十分钟”，“今天的英语作业已经完成，语文小卷还没写”听到这些，她并不反感，我们还可以心平气和地继续研究一下接下来要做的事情。

非暴力沟通的第二要素是表达感受，准确地表达我们的感受而非自己的想法。比如当我们的需要被满足时，可以用“兴奋、喜悦、甜蜜、感动、幸福、满足……”这样的词语，没得到满足时可以用“害怕、担心、焦虑、泄气、紧张、伤感、生气……”这样的词语准确地表达感受，让对方了解从而使沟通更为顺畅。比如，出门时，草莓跑到我前面，帮我打开单元门，等我出去再关上。现在我会跟她说：“谢谢你帮我开门，你的帮助然我感到很温暖！”代替了原来的“你真懂事！”“你真是个好孩子！”这样可以使她明确她的做法给别人带来的感受，而这件事并非是评价她的一个标准。

非暴力沟通的另一要素是提出你的请求，清楚地告诉对方我们希望他们做什么，而不是告诉对方不想让他们做什么。每天晚上睡觉前，草莓经常洗漱完毕后再去摆弄一遍她的小宠物们。让原本十分钟就可以结束的睡前工作拉长到了半小时。我现在会直接跟她说：“我希望你能在十点前躺在床上，保证你每天的睡眠时间。我希望你能安排一个合理的时间来照料它们。”

读完《非暴力沟通》后，我逐渐意识到，语言上的指责、嘲讽、否定、说教以及任意打断、拒不回应，随口而出的评价和结论，给我们的情感和精神上带来的创伤，甚至比肉体上的伤害更加令人痛苦。愿我能慢慢改变我的交流方式，若能带动周围的人，将是令我非常快乐的事情。

非暴力沟通读书心得体会篇五

心理学家马歇尔卢森堡博士的《非暴力沟通》该书已入选香港大学推荐的50本必读书籍。被联合国誉为全球非暴力解决冲突的实践之父。非暴力沟通不仅是一种沟通方式，还可以作为自我人生追求方向的不断提醒。

所谓的暴力沟通，并不是单纯地说通过人身攻击等方式进行沟通，迫使对方满足我们的需要。异化的沟通方式有：

1. 道德评判：用道德标准来评判人，如果一个人的行为不符合我们的价值观，那他就被看作是不道德的或邪恶的。比如说：你太自私了。你太过分了。对他人的评价实际上反映了我们的需要和价值观。然而以这样的方式表达，很可能会招来敌意，使我们的愿望难得到满足。
2. 进行比较：在比较时，我们开始觉得自己活得很惨。
3. 回避责任：我们对自己的思想、情感和行动负有责任。然

而，我们会使用类似于“不得不”、“你让我”比如说你让我伤透了心等词语。比如说你成绩不好让爸爸妈妈伤透了心，言下之意是他们快乐或不快乐是孩子的行为造成的。看到父母痛苦，孩子会感到内疚，并因此调整行为来迎合他们，然而这种调整只是为了避免内疚，而非出自对学习的热爱。

类似的表达方式忽视了我们情感的内在根源，使用的是推脱责任的语言而不是负责任的语言。

4. 强人所难：对别人的要求里暗含着威胁：如果不配合，他们就会受到惩罚。

而非暴力沟通倡导的是专注彼此的观察、感受及需要，而不是用异化的沟通方式。

非暴力沟通的四个要素：1. 观察；2. 感受；3. 需要；4. 请求。举文中的一个具体的例子，一个妈妈在忙碌了一天回到家之后，看到儿子把家里弄的乱糟糟的。异化的沟通方式，可能是把儿子骂了一顿。而非暴力沟通呢？小明，看到咖啡桌下的两只脏袜子和电视机旁的三只（观察），我不太高兴（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（请求）。通过非暴力沟通的四个要素，诚实地表达自己，告知他人，我们期待他采取何种行动，来满足我们。

关于非暴力沟通要素的注意点

1. 观察：我们需要注意区分观察和评论。观察：有个人有时在下午睡觉，在雨天不出门。评论：懒惰。观察：有个孩子有时做的事我不理解，不按我的吩咐做事情。评论：愚蠢。

——非暴力沟通是动态的语言，不主张绝对化的结论。它提倡在特定的时间和情境中进行观察，并清楚地描述观察结果。将观察和评论混为一谈，别人就会倾向于听到批评，并反驳我们。

2. 感受：我们说“我觉得”，我们常常不是在表达感受，而是在表达想法。例如，我觉得不公平，我觉得他很负责任，等等。感受一般和以下词汇关联：兴奋，高兴，感激，害怕，沉重等等。感受的根源在于我们自身，我们的需要和期待，以及对他人的言行的看法。别人的行为可能会刺激我们，但并不是我们感受的根源。

3. 在请求帮助的时候，需要注意用具体的语言替代抽象的语言，区分请求和命令。例如，我们可以说：请帮我打开窗户好吗？而不是说：请打开窗户。

听到不中听的话时，我们有四种选择。第一种是认为自己犯了错。例如，有人气愤地说：“我从没见过像你这么自私的人！”这时，我们可能自责自己没有考虑别人的感受。第二种是指责对方。就是反过来驳斥对方你没有权利这样说，我一直很在乎你的感受。在争吵的过程中，我们一般会感受到恼怒。第三种是了解我们的感受和需要。这时，我们可能会发现我们有些伤心，因为我们看重信任和接纳。第四种是用心体会他人的感受和需要。这时，我们也许会想他伤心是因为他需要体贴和支持。通过了解我们的需要、愿望、期待和想法，我们不再指责他人。而一旦人们开始谈论需要，而不是指责对方，他们就有可能找到办法来满足双方的需要。

关于以上四种表达方式：第一种是自责，当我们的表现不完美的時候，我们可能会陷于自我憎恨中无法自拔。而非暴力沟通鼓励我们面对挫折时，体会内心的渴望，专注于尚未满足的需要。反之，如果用苛刻的语言指责自己，我们不仅难以找到解决方法，而且容易陷入自我惩罚的痛苦中。

第二种表达方式指责对方。如果我们满脑子是非对错，把某些人看作是贪婪的人、不负责任的人、骗子或其他类型的坏人，我们就很难与他们建立良好的关系。作者建议我们专注于我们想要做的，而不是追究错在哪里。练习把每一个指责都转化为未满足的需求，而不是情绪宣泄。作者在书中跟大

家介绍了一种表达愤怒的方式：1. 停下来，呼吸。2. 留意我们的指责，想一想是什么想法使我们生气了。3. 体会我们的需要。4. 表达感受和尚未满足的需要。在第三步和第四步之间，我们需要先倾听他人。在得到倾听和理解之后，他们也就可以静下心来体会我们的感受和需要。

运用非暴力沟通，进行有效地沟通及建立人际关系，同时平静内心，不断地提醒自我人生追求的方向。

非暴力沟通读书心得体会篇六

暴力!这个听起来就很暴力的词!

沟通!这个社会交际必备的技能!

理解中的暴力就是动不动就动手打架、大声吼叫，甚至是战争等等，总之就是不和谐，很不文明，让人很不舒服的行为方式!而用这种方式去与人沟通，那无疑是非常不好的一种方式。其实，我们每个人都非常清楚她的不妥之处，但是，我们身边乃至我们自身却经常如此，那些无情的语气话语即使不动手却伤人更深!唉，无比的感慨!多少次，自己也陷入这个冷暴力的漩涡当中!

幸好，幸好我是一个相对理性的，给自己点个赞!在绝大多数情况下自己都能够快速脱离这个冷暴力的氛围，然后自己保持清醒的头脑!真的非常庆幸读到这本书，非暴力沟通真的是爱的语言!只要在沟通的时候注意规避道德评判、进行比较、回避责任、强人所难，多现在对方立场考虑问题用心去感受爱的语言，那么，沟通的效果势必会比想象中好很多，幸福指数也会提高不少!一定要学会区分观察和评论，体会和表达感受，去深刻感受爱的根源并请求帮助，那么你就将成为非暴力沟通的高手!

书中总结12个关键字——懂观察，讲感受，谈需要，提请求！
营造好沟通的氛围，学会使用爱的需要！