

读非暴力沟通心得体会 非暴力沟通心得体会(模板15篇)

教学反思是一种重要的教师专业素养，它能促使我们不断提高自己的教学水平。接下来是一些来自不同领域和行业的工作心得范文，希望能给大家提供多样化的写作参考。

读非暴力沟通心得体会篇一

《非暴力沟通交流》就是一本提高沟通交流能力的书籍。它的亮点是：发掘语言背后蕴藏的情感和须要。最重要的就是，作者使我明白了沟通交流的目的，就是使快乐带入生活。书中涵盖了非暴力沟通交流的意义、非暴力沟通交流的四个技巧、如何学会聆听和如何抒发愤慨和敬佩这4个方面。

首先，要能够区分暴力沟通和非暴力沟通，明白暴力沟通的危害所在，进而了解非暴力沟通的益处。非暴力沟通，是一种提升沟通成功率的有效方法，它提醒我们关注彼此的感受和需要，鼓励倾听自己和他人，进而达到双赢的沟通效果。

其次，非暴力沟通交流存有四个技巧。采用基于观测结果的评论、体会和抒发体会、找出对话双方须要和正确地抒发命令，娴熟运用这四个要素，就可以有效地提高沟通交流效率。

此外，学会倾听也是非暴力沟通的重要内容。倾听分为两方面，倾听他人和倾听自己。倾听他人要求我们放下成见，保持对说话者的关注，全心去体会对方的感受和需求。在适当的时候给出反馈。倾听自己则有助于我们平息内心的冲突，给自己更多的关爱。

最后，介绍了如何抒发愤慨和敬佩。在抒发愤慨前，我们必须先介绍愤慨的根源。必须明晰愤慨的根源，就是我们对待事物的方法。抒发愤慨的时候，我们必须先使自己冷静下来，

再进一步理性地察觉自身市场需求，最后坚强地抒发出来自己的体会。而抒发敬佩的时候，我们必须认清出发点，必须抒发真正的敬佩，而不是听到出来别有用心敬佩。在抒发时，尽可能地注重一些细节，因为这样更有利于充分发挥敬佩的力量。

希望这本书能给你带来启发。

读非暴力沟通心得体会篇二

之前没有意识到，语言是一个tricky的工具，这个工具如果使用方法不当，会带来多大的误会，造成多大的伤害。

于是我寻求这本《非暴力沟通》的帮助，以期改善自己在交流时存在的种种问题，确实收获很大，让我对沟通本身有了全新视角的认识。

这本书不是一本讨论语言技巧的书，不是教你更漂亮的话术，不是教你如何说话更好听。书中强调通过沟通，将对话的重心落在体会彼此的感受和需求上，这不正是我们沟通想要达到的目的吗？同时这本书讲的也是一种新的思维方式，用观察替代评判、探究感受背后的深层需求，这些都在教我们如何去理解自己和他人的内心。

通篇读下来，我为自己过去沟通中夹杂的暴力和评判感到震惊，为自己拒绝尝试了解对方感受和倾听对方需要感到羞愧，这些问题也全都指向我对自身感受的认识不足，自己还未理解自己的感受和需要，那些暴力的语言就已经破口而出。是我本人，给和我交流设下了重重阻碍。

书中介绍的非暴力沟通模式，还需要通过练习得到巩固。希望自己在未来与人的沟通中能够做到：1、诚实的表达自己，而不批评、指责。2、关切地倾听他人，而不解读为批评或指责。用爱和合作的态度感知彼此，化解问题和冲突。让身边

的人能够感受到尊重、理解和关爱，让自己充满爱和能量。

《非暴力沟通》一直强调，感受是源于我们自己的需要和期待，以及我们对其他人言行的看法，所以我们需要为自己的感受负责任。下是小编为大家整理的《非暴力沟通读书心得体会例文参考》，供大家参考学习，欢迎阅读。

读非暴力沟通心得体会篇三

《非暴力沟通》一书是由美国心理学家马歇尔·卢森堡在20世纪80年代所著，它的思想同时也深深影响了全球的教育界、政治界等各个领域。本人通过学习该书的第一章，对非暴力沟通这一理念有了初步的体会。

第二段：理念的概述

非暴力沟通即是一种方法论，其主旨在于“建立联系、沟通亲密，发展信任、尊重和合作精神，让个人与社会成员更相识、更相交和更相互依存。”该理念认为大部分人的语言都存在着一一定的暴力成分，如指责、批评、威胁等等，而这些暴力语言会导致沟通的失败和矛盾的升级。因此，非暴力沟通提出了一个有效解决这些问题的方法：在沟通中时刻关注双方的感受和需求，以此为基础，借助一些技巧，找到双方共同的价值观和行动方案，达成无害的解决方案。

第三段：对话技巧的解析

在实践非暴力沟通的过程中，需要掌握一些基本的对话技巧，例如观察、表达感受、表达需求、倾听和共鸣。其中比较重要的便是共鸣，它意味着你可以对提到的内容进行表扬，即使你不同意它，也要尽量欣赏其中的价值。通过这样的方式，你可以让交流的双方保持相对的礼貌和尊重，并且可以减少情绪的冲突。

第四段：实践的困难与对策

虽然非暴力沟通给我们提供了一种有效的交流模式，但是真正做到非暴力沟通并不容易，很多时候我们会面临各种困难和挑战，例如：处理他人强硬的情绪和表达方式、处理他人极度情绪反应等等。这要求我们在沟通中时刻关注自己的情感和行为，并且保持冷静沉着的态度。此外，我们需要更多地练习和反思，通过不断地实践才能真正领悟这种精神和技巧。

第五段：结语

总体来看，非暴力沟通是一种不断学习和实践的过程，它不仅可以让我们的更好地理解自己，也可以帮助我们更好地理解他人。在日常的交往中，我们需要牢牢把握非暴力沟通的核心理念和技巧，用平等、尊重、关注、包容、共情、智慧等眼光来看待问题和处理冲突，这将会有助于我们获得更多的心灵共鸣，包容和信任。

读非暴力沟通心得体会篇四

非暴力沟通是一种反对暴力和负面情绪的有效沟通技巧，它强调彼此理解和支持，建立和谐关系。舒马赫在书中列出了13章，详细阐述了非暴力沟通的原则和实践。通过学习和实践非暴力沟通，我们可以更好地调解矛盾和促进合作，这对于个人和社会都是非常重要的。

第二段：感悟

在学习非暴力沟通的过程中，我首先认识到一个重要原则：尊重他人。任何一种沟通，都应该先考虑对方的情感和想法，与其建立信任和尊重的关系。而尊重他人需要学会换位思考，站在他们的角度想问题。在处理矛盾时，非暴力沟通的方法是要表现出“不行纠缠”，露出想法并维护自己的权利，但

同时接纳对方的感受。即使我们的意见不一致，我们也可以表达出自己的想法，通读彼此立场，建立联结。

第三段：实践

非暴力沟通不仅是一种知识，更重要的是要付诸于行动。在我的日常生活中，我认为最有用的实践方法是，首先提高自己的情商、同理心，学会随和与接纳。与此同时，我也注意到了一些错误的做法。

举个例子，在和某些人沟通时，我常常会过于强调自己的想法而忽略了对方的感受，结果造成了更大的矛盾。这个时候，我需要学会接纳对方的情感，站在他们的角度思考，与其建立互信。非暴力沟通的目的并不是为了取得胜利，而是为了建立彼此支持的关系。

第四段：优化

非暴力沟通的方式不仅适用于面对面的沟通，也适用于书面沟通、线上沟通等。与他人在线上沟通，时限和非同步通信的限制会难以达成和谐沟通。为了提高沟通的效果，我认为做到以下三点：

1. 将信息简洁明了地传达；
2. 尊重他人言辞；
3. 弥合语言差异，避免文化冲突。

第五段：结论

非暴力沟通是一种反对恶意沟通和暴力的有效途径，它强调彼此理解和支持，建立和谐关系。本文论述了一些实践方式，并对于面对文章沟通进行了探讨。如果我们能尊重他人、站

在他们的角度思考，解决沟通中的矛盾，我们就可以建立信任和承诺，无论是个人还是社会都会因而变得更加健康和和谐。

读非暴力沟通心得体会篇五

非暴力沟通是一种与人沟通的方式和技巧，这种技巧一直以来都备受关注。自美国社会心理学家马维斯·罗森伯格在20世纪60年代提出这一理论以来，非暴力沟通理论已经被广泛接受和应用。《非暴力沟通》一书分为十三章，循序渐进地介绍了如何运用非暴力沟通原则成为更好的沟通者和更理解他人。本文将重点讨论我对这十三章的心得体会。

第二段：了解自己和他人

在《非暴力沟通》一书中，我们被教导了解自己和他人是非常重要的。我们必须首先了解自己的情感需求，形成自我意识；其次，我们需要关注他人的情感需求和体验，以增进相互之间的理解和联系。学会听取他人的观点和意见，并以平等的心态对待，这样才可以建立起高质量的沟通。对于我来说，这一章节教育我要对自己的内心有所了解，并能够在日常生活中关注他人的内心感受和体验。

第三段：表达自己的需求

在日常沟通中，经常会遇到自己的情感需求得不到满足，这时我们必须学会表达自己的需求。在书籍中，作者通过丰富的案例告诉我们“表达感受”和“表达需求”两个步骤。表达感受可以让我们沟通过程中表现出真实和自我；而表达需求则可以让对方更好地了解我们的需求，并达成彼此共赢的沟通目的。接触这一章节，我学会了如何清晰地表达自己的需求，并在交流过程中切实解决问题，这也让我在工作 and 日常生活中发挥了抱负和智慧。

第四段：善待冲突

在日常生活中，冲突是不可避免的。当与人存在分歧和矛盾时，非暴力沟通放手我们处理这些问题。放下攻击性和过度护卫，学会倾听对方，发现对方的情感需求之后互相妥协，处理问题。在处理冲突时，我们要学会细心听取对方的意见，认真分析矛盾的原因，而不是等待对方认同。融入这一章中，我学会了如何通过冲突来解决问题，看到了跨越冲突背后的和合和共赢。

第五段：有效地解决问题

在非暴力沟通的学习过程中，我们同样学会了通过解决问题来满足需求。解决问题不只是跟对方商量措施，而是要处理好沟通关系，保持关系中的和谐和平衡，寻求相互理解和共识。在解决问题时，纠正错误的思路，采纳其他人的建议，协商过程中要根据给出意见的人的表达和意思来探寻他内心深处，通过探究他们的真实需求而实现真正的解决问题。非暴力沟通的技巧需要不断强化和演练，并不断地实际应用。对我来说，解决问题技巧是日常生活的一部分，需要常常方法练习与实践，方能体验成功。

总之，非暴力沟通十三章让我们学会沟通，学会关爱他人，让我们从沟通者到理解者，读者需要不断地实践和总结来更好地了解和应用书中的原则和技巧，唯有如此才能在人际交往中更好地实现自己的梦想和目标。

读非暴力沟通心得体会篇六

阅读了《非暴力沟通》前四章，学到了非暴力沟通的前两个要素：观察和感受。“观察”就是普普通通的观察，不带任何感情色彩，观察就是看到客观事实。“感受”就是站在对方的角度，把自己当做对方，感受他的感受。

首先来说观察，要区分观察和评论，观察就是描述看到的事实，不能带有任何主观判断，有了主观判断就是评论了。想想我们自己，如果别人对你评头论足，我们会高兴吗？所以，与人沟通的时候，只描述事实，不妄下评论。当然，刚开始会感觉这个度很难把握，需要不断的练习，与人沟通过程中，怎么表达才是描述事实，怎么表达是评论呢？还需要自己不断的探索。不过，有了《如何说》、《父母效能手册》的积淀，再通过《非暴力沟通》的学习，再加上不断的实践，相信自己会在与孩子的沟通中不断进步。

其次说说感受，感受就是把自己当做对方，甚至有时候要相信自己就是对方，站在对方的角度考虑问题，“己所不欲，勿施于人”，自己都不想做的事情，为什么要强迫别人自己去干呢？我想如果这样考虑问题了，会化解生活中的绝大部分矛盾。

最后，和大家分享一下上周我在与孩子沟通方面的一段不理智经历：

儿子在上一个英语辅导班（我可能没把它当成是一个辅导班，只是想让孩子多与同龄的小朋友沟通沟通，感受一下不同的教育理念，学的好坏不重要），每天会有一篇英语绘本的阅读，需要孩子发段录音。绘本很简单（我认为），但对孩子来说不容易，为了让孩子能读下来，我们两个整整学习了5个小时。这5个小时中我不断的用一些不理智、挖苦、冷嘲热讽、妄加评论的话语刺激儿子，比如，“这么简单的一段话，我们都读了100遍了，你怎么就读不下来啊”、“笨死了，其他的小朋友怎么能读下来，你怎么不能”、“我要睡觉了，我不想见到你，别来打搅我，因为你连一段简单的话都读不了”、“你想干什么就干什么吧，我对你很失望”……

当我说完“我很失望”的时候，其实我后悔了，很后悔。他还只是个孩子，我认为很简单的东西，对他来说可能就很难，读不下来又能怎么样呢，我为什么就没有站在孩子的立场上

想想呢？孩子最后还是把这段话慢慢的读下来了，但可以看出他是非常不情愿的，还好第二天儿子没把这段经历记在心上，一觉醒来，还是快快乐乐的，但我必须要跟他说一声“对不起”。

读非暴力沟通心得体会篇七

《非暴力沟通》是Marshall B. Rosenberg所著的一本畅销书籍。书中提出了非暴力沟通的理念和技巧，可以帮助我们更好地与他人沟通，从而解决矛盾和冲突。本次我阅读的是书中的第一章，对于非暴力沟通的观念和技巧有了更深入的认识，下面我将分享我的一些心得体会。

第二段：非暴力沟通的观念

非暴力沟通的本质是理解和尊重他人的感受和需求，同时也表达自己的感受和需求。在沟通中，我们常常用批评、指责、攻击等方式，而这些方式只会让对方感到恼怒和防御。非暴力沟通的目的是在沟通中建立起相互尊重和理解的关系。这需要我们放下成见，与他人建立起真诚的联系，倾听和理解对方的情感和需求，通过沟通解决难以协调的矛盾和冲突。

第三段：非暴力沟通的技巧

非暴力沟通的技巧包括四个方面：观察、感受、需要和请求。首先，观察是说出具体的事实和行为，不进行评价和判断。然后，表达自己的感受，不掩饰也不攻击他人。接着，表达自己的需要，不强迫他人也不放弃自己的需求。最后，提出请求，通过请求得到自己和他人的需要均衡满足。这四个方面的技巧是相互联系的，需要我们在实践中不断的尝试和修正。

第四段：非暴力沟通的重要性

非暴力沟通的重要性在于它带来的是和谐、理解和共赢。我们的行为和言语会影响到他人的情感和需求，如果用暴力的方式，只会让他人感到不满和恶劣的情感，而非暴力沟通则是避免了这种情况的发生。非暴力沟通让我们更能够情感共鸣，使我们表达自己的动机和目的，从而建立起相互尊重和信任的关系。

第五段：总结

通过阅读《非暴力沟通》的第一章，我对非暴力沟通的理念和技巧有了更深入的了解。非暴力沟通的核心是建立起相互尊重和理解的关系，它需要我们在沟通中摆脱成见，倾听他人的情感和需求，并且表达自己的感受和需求。非暴力沟通的重要性在于它可以建立和谐、理解和共赢的关系。因此，我们在日常的生活和工作中应该着眼于感受和需求，不断积累沟通的技巧和经验，创造更多的美好关系。

读非暴力沟通心得体会篇八

之前有一篇流传很广、让我很震撼的微信推文：“你眼中的问题，其实正是别人的解决方案”，当时觉得颠覆了我的认知，看见了自己的自以为是。

大概一个多月前，读一本《打造团队正能量》的书，第一次沉下心去理解什么叫“倾听”，才认知到自己之前的“口头禅”：“我这人说话很直接啊。”“我理解你的感受，但是.....”，照见自己多么无知、简单、粗暴。

然后调整自己，跟公司很看重的同事做了一次比较有建设性的沟通。再到半个月前，在公司工作了五年的一位普通行政人员提起辞职，当时感觉哪里不对，但也认为以她的工作状态，辞职是对她自己及对公司最好的结果。

客观评价的话，她这五年积累了很好的中越翻译功底，但她

做事不太上心，经常犯些小错误，工作也没有特别积极进取。她自觉在公司没有重用的机会，所以选择离开。对公司而言也有了空缺，能补充新鲜活力，未尝不是件好事。

只是隐隐有点可惜。我也不想跟她单独谈话，怕一不小心把自己这点小心思流露出来。直到上周四，在她正式离开的前一天，我终于觉察到，公司这种优秀员工—被重用—涨工资—表现更优秀—再涨工资—更努力，和普通员工—安于工资—不被重用—更平庸—不涨工资—更不努力—被淘汰，这两种循环都是我自己潜意识运作的结果。

而对于普通员工，或许原本并不是平庸的，而是在她/他们拒绝公司给予的机会之后，带给我的感受就是“拒绝我”“不爱我不爱公司”，所以，“我/公司理直气壮地不再爱她/他”。

了解到自己的这个模式之后，我释放了自己“被拒绝”的情绪，跟她做了一次简短却发自内心的谈话，真诚地表达了我对她五年时间为公司所付出的感恩，也相信她选择离开对她对公司都是最好的选择，对于公司目前不能给她更好的平台表示遗憾，相逢会再有时。她给我补充道“后会有期”。

周五的时候，收到她给全体员工的一封非常诚恳的感谢信，看见彼此感恩的力量。

扯这么多，跟这本书有什么关系呢？当然很有关系啦，因为这本书以及这一系列的五本书都在讲如何通过非暴力沟通实现和平，展现出自然流露的爱。

在20xx年寒假拿到的书，终于在20xx年8月份看好了，其实不是觉得厚了，也不是因为没时间，就是因为第一眼看到就觉得应该是大众心理学的内容，作为一个学了心理学专业的，自然明白有很多书籍其实就是从专业心理学中吸取一部分而成文的，所以，暂时搁置了。直到，有一天，有个老师告诉

我，这本书很好看哦，所以，翻开了。

其实，我一般是看完书籍之后才会去看作者的简介的，当然除外那些本来就已经很熟悉的作者，这样就会让我在看书的同时也一并体会作者的经验，一同猜测作者是一位怎么样的人，往往有时候翻看简介的时候都会让我大吃一惊，很有幸可以拜读这么优秀的大师的作品。人本主义的确是我在本书中第一眼看到的。

我喜欢这些章节，当然每一个章节都是书中必不可少的，都是会给人不同收获的。区分观察和评论：感触很深，因为我们往往会根据观察自动做出反映，形成自己的想法，最后会用言语或其他形式表达出来，但往往这样的观察只是片面的，往往这样的猜测只是其中之一，而每个人都会有不同的看法，怕的是贴标签和误会。

观察是把你看到真实的行为不含任何情感或情绪不带任何批判表达出来的，而评论则是根据你自身的价值体系对该行为做出自己的判断，人们对于评论向来是喜欢反驳的。

例如：你想说小红很懒惰的时候，不妨想想你为什么想这么说，因为你看到她三天的衣服都没有洗，或许就可以换一种表达，我看到你三天的衣服都没有洗（基于观察和事实），这让我觉得你是一个懒惰的人。

相比你直接说一句你真懒，应当会更让人能够接受，能够意识到为什么人家会这样说我。这个非常适用于教学中，小孩子往往很在乎家长或者老师同学的评论，尤其是老师，当老师因为学生今天没有完成作业，直接告诉这个孩子，你真是个不听话的孩子，我想或许这个孩子以后就这样自暴自弃了。

或许这个孩子就背负着这样一句话耿耿于怀，如果告诉他原因，或许下一次他的行为就会有所改变，不会因为个别事件去否认或者判断一个人的人本身就是值得尊敬的。

读非暴力沟通心得体会篇九

时间过得真快，前几天还在担心小孩生病一直不好怎么办，会不会影响期末考试，索性一切都过去了。但过去的几天确给了我太多的感悟。

孩子得了流感一直反复发烧，把小孩折腾的没一点精神，什么都不想吃，没次吃饭都是哄了又哄也只是吃下一点。这种情况如果在平时我肯定会在劝说无效的情况下逼着他在吃一些的，可在此期间我不但没逼着还在劝他多吃些时为他开脱。孩子生病了我很心疼，感觉他是那么的弱小，我也出奇的有耐心，不管孩子有什么要求我都尽量满足，无法满足的尽量解释而且非常有耐心的解释，没有一点的强迫和不满。这和我以前的对待方式是不一样的，至少没有现在的好脾气。孩子好了，我也偶尔会反思自己，孩子还是孩子，我还是我，可换个场景我的态度怎么就变了哪？我想，场景并不是主要的原因，主要的原因应该类似书中所说是我忽略了他人的感受个需要，无法为他人负责，更无法牺牲他人来满足自己的需要。

一颗种子，最开始让他发芽的，是阳光空气和水，而不是狂风暴雨。其实，让一个人变得更强大的，往往不是残酷的真相，而是爱与呵护。

文档为doc格式

读非暴力沟通心得体会篇十

非暴力沟通[Nonviolent Communication]NVC是一种被广泛应用于人际交往中的沟通技巧。它的核心理念是，通过觉察自己和他人的情感需求，尽可能地摆脱刻板印象、评价和指责，以达到相互理解、建立良好关系的目的。在NVC的第一章中，作者马歇尔·卢森伯格提到了NVC的几个重要概念，

让我深刻体会到了沟通技巧对于人际交往的重要性和实用性。

第二段：感悟

首先，我深深意识到了“表达情感需求”的重要性。人们在沟通中经常不自觉地陷入“罗盘游戏”中，即只注重在表达“我对你有什么要求”而忽略了情感的传递。在这种情况下，很容易引发对方的抵触和防御。而NVC强调倾听和表达情感需求的重要性，让我们能够更加坦诚地表达出自己的情感和需求，建立更加真诚有爱的关系。

第三段：思考

其次，NVC对于“刻板印象、评价和指责”的反思也让我深受受益匪浅。我们在与他人交往时，往往会受到自己的价值观、信念和经验的影响，从而形成“刻板印象”，误判他人的行为和目的。同时，评价和指责也很容易使得对方产生抵触和情绪波动，从而干扰了良好的沟通。NVC的建议是，尽量摆脱这些“束缚”，尝试去理解对方的真实意图和情感需求，从而实现和谐协调的关系。

第四段：体验

再次，我在实践NVC的过程中发现，它不仅需要我们适应和应对新的沟通方式，还需要我们去理解、接受别人的表达方式。这需要我们进行自我反思，认真审视自己对于沟通的态度和方法。同时，也需要我们耐心地倾听别人的诉求和情感需求，不要陷入激烈的单方面争吵中。通过这种方式，我们可以让自己更加理解和接纳别人，从而建立更为真实、和谐的人际关系。

第五段：总结

总之，NVC的第一章让我对于人际交往技巧有了更加深刻的认

识。在实践中，我渐渐明白了通过自我反省和体察，以及积极倾听和表达情感需求的方式，能让我们更加理解和接纳别人，从而达到和谐的沟通效果。当我们在交往中体现出尊重、理解和关爱的态度时，我们不仅能够建立更为美好的关系，还能够促进社会和谐与进步。

读非暴力沟通心得体会篇十一

非暴力沟通是一种自我表达和倾听的方式，它旨在建立尊重、平等和相互理解的关系。在生活中，我们经常会遇到不同的人 and 事情，有时候我们的情绪很难控制，容易产生冲突和矛盾。非暴力沟通可以帮助我们更好地处理这些问题，让我们更好地关注彼此的需求和情感。在我学习了非暴力沟通的过程中，我有了一些自己的体会和感悟。

第二段：学习心得

在学习非暴力沟通的时候，我最大的收获就是意识到了自我表达和倾听的重要性。这让我更加关注对方的情感和需求，也更加理解他们的反应和行为。在与人沟通时，我也更加注重语言和态度的表达，更加倾听和理解对方的需要，而不是只关注自己的观点和想法。

第三段：实践体会

许多时候，我们容易在沟通中陷入争吵和冲突中，这时候我们需要运用非暴力沟通的技巧来化解矛盾。例如，在与同事或朋友发生分歧时，我们可以采用“我感觉……因为……所以……”的方式来表达自己的情感和需求，这样既能让对方更好地理解我们的想法，也避免了产生进一步的矛盾和冲动。

第四段：应用场景

非暴力沟通适用于各种各样的场合，例如在家庭中处理亲人

之间的矛盾，或在工作中处理同事之间的分歧。在与陌生人交往时，我们也可以采用非暴力沟通来消除沟通误解和加强彼此的理解。无论何时何地，只要我们积极运用非暴力沟通的技巧，就能让我们更好地处理人际关系，建立更加稳固和谐的社会关系。

第五段：结尾

非暴力沟通的实践需要我们的勇气和坚持，需要我們不断地去预防和化解矛盾来建立一个更加温馨、和谐、理性和稳定的家庭环境。我相信，只要我们在实践中不断完善，我们一定能够更好地处理人际关系，并建立更加健康和美满的人生。非暴力沟通不仅仅是一种技能，更是一种信仰，一种真诚和尊重的态度，让我们一起践行这种成为更好自己的信念。

读非暴力沟通心得体会篇十二

知道这本书是源于一个共同爱好心灵成长的好友推荐的，那天我咨询她事情，她很激动的推荐我这本书说一定要好好读，我抵挡不了她的热情立马在京东上下单了。京东很快，第二天就把书送到我手里。然而，那本书大概就在我的书架上静静的躺着超过了三个月，塑封都没有开启。

第二次，我再次遇到我的好友时，我发现跟她沟通似乎感觉更好了，很明显的感到我的事情她都在认真的倾听和感同身受。她依然强烈推荐这本书，而且告诉我说自己花了好多精力在学习，这一次我动心了。

这本书为什么没有立刻吸引我的原因，大概吃亏在书名上。看书名以为在讲沟通技巧，然而我对于写“术”一类的书并不太感冒，我喜欢看“道”。我个人认为脱离了正确的道的基础去研究术，似乎根基不牢，有走偏的风险，而这是我不愿意看到的。然而我还是高估了自己，这本书其实是术和道的结合，既有指点迷津的理念，也有立竿见影的实操，很值

得反复看，反复练。

那么何为非暴力沟通呢？在我们的表达里面含有四个要素：

- 1) 观察，这种观察不带任何评价，只是描述自己看到的事情。
- 2) 感受，说出自己的感受或确认对方的感受。
- 3) 需要，看到自己的需求或鼓励别人说出需求。
- 4) 请求，清晰的表达出自己希望对方做什么，或确认对方需要自己做什么。看起来很简单，但是练起来还是需要刻意的。

在生活当中，如果仔细观察的话，我们的语言，很多时候都是评判，甚至会上升到道德评价。比如，你太不负责任了；我的孩子很懒。比如有同事对某件事提出我们认为不好的的疑虑时，我们通常会说，你太负面了。有没有觉得这些对话里面，对方听到了批评，不走心，甚至粗暴。有时候我们为了表达我们的欣赏，通常简洁的一句：你好棒！你好优秀！虽然是表扬别人的话，但是，对方听到了空洞的应付，一样没有很好的效果。如果能描述详细的事情先，再表达自己的感受，那么这和表扬要具体到事情上的理念是一致的。

还有时候，我们也喜欢比较，比较也是一种评价。可是在生活中，我们已经太习惯比较了，我们家长为了教育孩子通常会拿邻居家的好孩子来比较，学校会排名成绩，这也是一种比较，团队会排业绩表，这也是一种比较。但是比较蒙蔽了我们对别人或对自己的爱，对自己的认可。在比较的环境中，只有在比得过别人时，我们才会觉得自己是优秀的是好的。如果哪一天落后了，或者换到一个竞争更激烈的环境当中，我们没有能走在前茅，整个人都开始变得不好了，开始焦虑，开始否定自己。虽然适当的焦虑能引发人不断的突破自己，但是我认为深切的认可自己，知道自己的状态更加能给人于成长的力量。

再来看一下感受。本书是老外写的，他说很多人都忽略感受，说不出感受来。而貌似我们中国人更含蓄，即使有感受也未必愿意大方的表达出来，大家都怕尴尬。可见我们的语言能表达内心是太有限了。书中有个例子：一位大学生说，室友将音响的声音放的很大，他怎么也睡不着。作者问他有什么感受，他说我觉得晚上不该这么大声。作者说这是看法，不是感受，让他再表达一次感受，他说声音太大了会打扰到别人，作者解释说依然是看法而不是感受。大学生想了想，斩钉截铁的说，我没有什么感受！有几次，我看了这本书后，我问儿子，妈妈答应陪你一起去外面玩，你有什么感受？他想都没想直接回答我，没什么感受。后来多启发几次，他会回答，我感觉很好啊。好是个很笼统的字，我继续问，除了好呢？很开心啊，还有呢？没有了。

为什么要关注感受，作者强调要倾听自己和倾听别人。倾听是个技术活，我原幼稚的认为，倾听就是人家在那说，我有能力不插话，现在看来，还需要注入情感的关注和感同身受。“如果有人倾听你，不对你评头论足，不替你担惊受怕，也不想改变你，那多美好……”的确，我们一听到别人的痛苦或难题时，大都急于给予评判，建议，说教，安慰，或者同情，询问等等，作者说这些都是倾听的障碍，不要急着做什么，站在那里，自己体会对方的感受和需求，如果对方觉得我们已经完全明白他的意思，他就会变得轻松，或许就会停止了谈话。这个的前提是首先我们得先了解自己的感受有倾听自己的能力，只有照顾好自己，才能有力量照顾好别人。

第三个是需要。发现自己的潜在需要也是一种能力。有一些话语，比如“我没办法”，“不得不”，作者认为这些语言表明我们在逃避责任，把自己推向一个弱者的地位。其实我们很多人没有认识到，我们的生活，我们面临的一切选择，都是主动的，而不是被动的。即使我们不选择，也是主动的选择保持现状。我们需要把语言换一种说法：我选择做…因为我想要…。书中一位老师抱怨学校的评级说，“我讨厌评级，这不仅没用，而且学生会紧张。但我不得不评级，因为

这是学区政策。”作者建议她换一种说法：我选择评级，因为我想保住工作。那位老师立刻发现对于评级这件事，她有主动的选择，有不可推卸的责任。

“我很生气，因为你饭吃到现在还没吃好，都凉了。”“我很失望，因为你昨晚没来参加我的生日party”多么熟悉的句子啊，在我们生活当中随处可见，但是很可惜这些都不是非暴力沟通提倡的方式。非暴力沟通提倡自己的情绪，自己的感受自己做主。也就是，我很生气，因为我…而不是因为你…。比如，“我很生气，因为我看到你饭还没吃好，我担心你吃凉的饭会拉肚子。”“你昨晚没来我的party”我很失望，因为我很想见你和你叙叙旧。”我想这和心灵成长领域里提倡的，“事情的发生和我们的情绪之间并无特别的关联，只是我们赋予事情它意义了，我们自己需要为自己的情绪负责”这种理念不谋而合。作者说，生气的产生，是源于我们内心没有被满足的需要。理解了这一点，我们就会发现，别人生气是因为别人有需求，自己生气是因为自己有需要。不觉的这个和“亲爱的，外面没有别人，只有自己。”这句话神似啊！当我们关注在什么需求没被满足的时候，我们就开始倾听自己和他人了。

第四点请求。如何清晰的表达自己的请求，也是至关重要的。文中有个例子说，一位太太和先生说：“我叫你带瓶酱油回来，可是你忘了，好烦啊！”也许太太是希望先生马上出去买酱油，但先生很可能以为太太在指责她。类似这种误解应该是很常见的吧。很多时候我们都没有意识到自己的说话方式这么的简单粗暴，总以为别人都能明白我们的想法的疏于用心表达，其实都最后不仅自己失望，对方也有压力。

请求和命令也是需要区分的。书中说，如果我们的请求没有得到满足，然后我们就开始责备或指责对方，那么对不起，这个不是请求，而是命令。真正的请求是能坦然接受和理解对方的拒绝的。想利用对方的内疚来达到目的，也是命令。这种情况下，我们貌似目的达到了，但是我们收获了隔阂和

疏远，对方在不情愿的情况下逼自己做了事，但是对方收获的是对自己的讨厌。看，两败俱伤，这实在是我们不愿看到的结果。

这本书写的很实用，推荐给感兴趣的朋友。作者总结，非暴力沟通的目的不是为了改变别人，而是在诚实的和倾听的基础上与人交流。全书提倡爱自己爱他人，人天生热爱生命，乐于互助。这里，我只是写了一点点感悟，如果你有机会静下来亲自看几遍原书，一定会有更多心得和巨大的收获。

读非暴力沟通心得体会篇十三

随着社会的发展，人与人之间的沟通越来越重要。在这个过程中，非暴力沟通的理念已经成为不可或缺的一部分。它可以帮助我们更好地理解对方的想法和需求，协调我们之间的矛盾和冲突。以下是我从非暴力沟通中学到的一些心得体会。

第一段：了解非暴力沟通的核心理念

学习非暴力沟通不仅可以帮助我们更好地沟通，而且可以提高我们的情感智商。非暴力沟通鼓励我们主动倾听对方，尊重他们的感受和需求，找到共同的解决方案。在这个实践过程中，我们还可以学习如何特别是在处理和解决冲突的过程中进行更有效的沟通。

第二段：理解沟通的隐含目的

非暴力沟通的核心在于倾听和理解对方。当我们与别人交流时，我们经常会陷入“谁对谁错”的争吵中，我们试图证明自己是正确的，对方错了。这并不能带来任何实质性的解决方案。相反，我们需要主动倾听对方的感受和需求，了解他们的真实意图和愿望。

第三段：学会表达自己的需要和欲望

非暴力沟通鼓励我们表达自己的实际需求和愿望。通过学习如何表达自己的需求，我们可以更好地了解自己想要什么以及如何使自己满意和幸福。同时，表达自己的需求也可以帮助我们与别人更好地沟通，避免冲突和误解。

第四段：发现沟通中的困惑和障碍

在进行非暴力沟通的过程中，我们可能会遇到各种各样的困惑和阻碍。有时我们无法完全理解对方的需要，或者我们感到自己的需求受到了威胁。不管遇到什么问题，我们都需要做出努力，以保持冷静和理性，尝试理解对方的真正意图，并尽可能寻求解决问题的最佳途径。

第五段：结语

非暴力沟通需要我们投入更多的心思和精力，但这个过程不仅可以彻底解决矛盾和冲突，还可以提高我们的情感智商和逻辑思维能力。深入了解非暴力沟通的核心理念是理解和实践非暴力沟通的基础，这是我们在与他人沟通和交流时非常重要的技能。在实践过程中，我们需要耐心，坚持，深入与他人交流，共同发现和解决问题。

读非暴力沟通心得体会篇十四

在20__年寒假拿到的书，终于在20__年8月份看好了，其实不是觉得厚了，也不是因为没时间，就是因为第一眼看到就觉得应该是大众心理学的内容，作为一个学了心理学专业的，自然明白有很多书籍其实就是从专业心理学中吸取一部分而成文的，所以，暂时搁置了。直到，有一天，有个老师告诉我，这本书很好看哦，所以，翻开了。

其实，我一般是看完书籍之后才会去看作者的简介的，当然

除外那些本来就已经很熟悉的作者，这样就会让我在看书的同时也一并体会作者的经验，一同猜测作者是一位怎么样的人，往往有时候翻看简介的时候都会让我大吃一惊，很有幸可以拜读这么优秀的大师的作品。人本主义的确是我在本书中第一眼看到的。

我喜欢这些章节，当然每一个章节都是书中必不可少的，都是会给人不同收获的。区分观察和评论：感触很深，因为我们往往会根据观察自动做出反映，形成自己的想法，最后会用言语或其他形式表达出来，但往往这样的观察只是片面的，往往这样的猜测只是其中之一，而每个人都会有不同的看法，怕的是贴标签和误会。

观察是把你看到真实的行为不含任何情感或情绪不带任何批判表达出来的，而评论则是根据你自身的价值体系对该行为做出自己的判断，人们对于评论向来是喜欢反驳的。例如：你想说小红很懒惰的时候，不妨想想你为什么想这么说，因为你看到她三天的衣服都没有洗，或许就可以换一种表达，我看到你三天的衣服都没有洗（基于观察和事实），这让我觉得你是一个懒惰的人。

相比你直接说一句你真懒，应当会更让人能够接受，能够意识到为什么人家会这样说我。这个非常适用于教学中，小孩子往往很在乎家长或者老师同学的评论，尤其是老师，当老师因为学生今天没有完成作业，直接告诉这个孩子，你真是个不听话的孩子，我想或许这个孩子以后就这样自暴自弃了，或许这个孩子就背负着这样一句话耿耿于怀，如果告诉他原因，或许下一次他的行为就会有所改变，不会因为个别事件去否认或者判断一个人的人本身就是值得尊敬的。

读非暴力沟通心得体会篇十五

非暴力沟通是一种非常实用的技巧，在现今社会中，这项技

巧有着广泛的应用。通过使用非暴力沟通，可以缓和紧张的情况，避免不必要的冲突，并增进彼此的理解和信任。在我接触到非暴力沟通之后，我的沟通方式较之前得到了很大的改善。下面，我将谈一下我对于非暴力沟通的一些心得体会。

第二段：认知

非暴力沟通有一个很重要的基础是认知。也就是意识到自己和别人的情感不一样，然后尝试去理解和接纳别人的情感。在沟通的过程中，如果有一个人不尊重另一个人的感受，那么很容易就会产生不愉快的矛盾。因此，在沟通时，我会试着站在别人的角度去看待问题，才能更好地理解他们的情感状态。

第三段：表达

非暴力沟通中的表达也是十分重要的。在表达的过程中，我们应该避免使用攻击性言辞，如批评、指责等。而是应该使用肯定性的语言，如感谢、认可等。我在与同事沟通中注意到，如果我能够用肯定性的语言来表达自己的想法，往往能够与他们更好的合作。

第四段：倾听

在非暴力沟通中，倾听是非常重要的。一个人的情感，如果得不到尊重的倾听，可能就会更加强烈的表达出来，造成不必要的矛盾。倾听可以让沟通变得更加顺畅，也可以增进人与人之间的信任感。我发现，当我们在倾听时，首先需要做到专注，避免打断，然后可以适时的发表自己的看法。这样，不仅能够让别人得到尊重，也能够更好地保持良好的沟通环境。

第五段：总结

总的来说，非暴力沟通是一种非常实用的技巧。在实践中，我已经尝试着使用非暴力沟通的方法来进行沟通，发现效果非常显著。首先，意识到自己和别人的情感有所不同，然后逐渐学会了如何以正确的方式表达自己，最后是通过倾听，增进了人与人之间的互相理解。我相信，通过我的不断实践，我可以更加高效的使用非暴力沟通技巧，并在与人沟通时取得更好的效果。