

2023年反恐怖反暴力心得体会 预防校园暴力讲座心得体会(实用5篇)

心得体会是指一种读书、实践后所写的感受性文字。那么心得体会该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。

反恐怖反暴力心得体会篇一

是什么原因造成的这一本不应发生的事情呢？越来越多的悲剧发生在我们的身边，似乎不会因小小的新闻报道所杜绝，是什么样的环境让这本该单纯善良的孩子如此猖狂，一个号称拥有“5000年优秀传统美德的泱泱大国”，竟然无法制止如此恶劣的行为，似乎父辈的成就多么显著都只是徒劳，没有继承，也没有能力发扬，有点可悲吧！

按理说，在第一次的校园欺凌发生时，必然引起轩然大波，也定会引来家长与老师的警觉，与教育研究人员的反思。但是事情似乎没有想像的那么完美与简单，反而将这种暴力色彩笼罩在育贤才、为师表的校园，一些充满江湖暴力、哥们义气的思想压力，让更多的学子心有余悸，把清静、和谐的学府弄的糟糕、回荡！为什么人们没有从中得到教训呢？为什么让这种风气继续延续下去？试问：究竟要发生多少案例才可以引起大家的重视，究竟让多少祖国的花朵香消玉损才后悔莫及呢？如果说，祖国的发展必然要牺牲许多无私的奉献者，教育的发展要以孩子之间的相互摧残作为代价，似乎这个代价有点昂贵。

校园欺凌问题引出一个问题，就是人生处处是选择。选择，一次生命的郑重承诺。人生是一次选择，选择犹如一条奔腾不息的河流，顺流的人生观、世界观、价值观的航船则能勇往直前，鹏程万里；而逆流的航船只能是举步艰难，欲步不前，甚至被猛浪或漩涡永远打翻而深沉海底。选择，是一次对人

生的不断完美。

谨慎做出每一个选择，让我们的青春之花绽放得更加绚丽灿烂。

反恐怖反暴力心得体会篇二

近年来，“校园暴力”一词出现的频率越来越高，但它并不是近几年才出现的，并且不可否认它一直在升级，施暴者通过热暴力，冷暴力等一系列各种各样的方式手段对受害者进行身体和精神上的攻击。这个现象多发生在中小学，低年级的小学生，遭受的暴力以肢体接触类的硬暴力为主，初中生则以语言上的软暴力为主，而对于高中生而言，则是言语上的软暴力和行为意愿类暴力为主。

我觉得，这些校园暴力能发生的原因在于群体，没有谁坏的彻底，群体划分，帮派划分很容易让他们产生一种冲动情绪，群体感情的狂暴，会因为责任感的彻底消失而强化，意识到肯定不会受到惩罚，而且人数越多这一点就越是肯定，以及因为人多势众而一时产生的力量感，会使群体表现出一些孤立的个人不可能有的情绪和行为，所以，群体很容易干出最恶劣的极端勾当。

校园暴力事件要想得到妥善解决，我们对那些犯过错误、知道悔改的学生不应一味的指责，应该悉心教导，并且对受害学生进行心理疏导，增强他们的信心。对于情节严重者，应制订出相关的法律进行适当的制裁，不能任其肆意妄为。学校应更加注意学生的身心健康，在完善大脑的同时，不要忽视对心灵的教育。而作为朝夕相处的家庭，它的环境氛围也显得尤为重要，父母应尽量多多陪在孩子身边，不错过孩子的成长过程，在其身边进行积极的多方面指导。只有这样，我们才能尽可能的将校园暴力扼杀在摇篮里。学生是一个民族国家的未来，让我们携起手来共同呵护他们，为创造和谐校园，和谐社会贡献自己的一份力量！

反恐怖反暴力心得体会篇三

《非暴力沟通》是一本提升沟通能力的书籍。它的亮点在于：挖掘语言背后蕴含的情感和需要。最重要的是，作者让我明白了沟通的目的，是让爱融入生活。书中包含了非暴力沟通的意义、非暴力沟通的四个技巧、如何学会倾听和如何表达愤怒和感激这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 and 他人，进而达到双赢的沟通效果。

其次，非暴力沟通有四个技巧。使用基于观察结果的评论、体会和表达感受、找到对话双方需要和正确地表达请求，熟练运用这四个要素，就可以有效地提升沟通效率。

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，了解了如何表达愤怒和感激。在表达愤怒前，我们要先了解愤怒的根源。要明确愤怒的根源，是我们看待事物的方法。表达愤怒的时候，我们要先让自己冷静下来，再进一步理性地发觉自身需求，最后勇敢地表达出自己的感受。而表达感激的时候，我们要摆正出发点，要表达真正的感激，而不是听起来别有用心感激。在表达时，尽可能地突出一些细节，因为这样更有助于发挥感激的力量。

希望这本书能给你带来启发。

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。

《非暴力沟通》读后感800字2

读完《非暴力沟通》，我有以下几点感想。

其一，马歇尔·卢森堡是个很聪明的人，他能够通过无关或反面的语言了解说话的人背后的感受和需要，让对方有种遇到知音样的感觉，而人一旦觉得自己被理解了，后面的事情就好说了。我们与人交流的时候要“放下自己心中已有的想法和判断，一心一意地去体会他人”。

人与人之间随着年龄、阅历、立场的不同，想法也会不同，但是哲学上说“别人也是另一个我”，也就是说人性有很多共通的东西，与人沟通时如果能站在对方立场上去想问题，可能就容易理解他为什么会有那样的言行。准确了解到对方的感受和需要，是有效沟通的基础。

其二，控制好自己的情绪，做到心平气和。当我们生气时，很容易把自己的愤怒情绪怪到别人身上，“都怪你，我都被你气死了！”这样的话我们可能都说过。

这样的话一出口，对方要么是否认，心想“怎么能怪我呢？你就知道怪别人”，要么是自责、内疚，反正都是不舒服的感受。可见生气的时候少说话，减少语言伤害发生率。先倾听自己内心的感受和需要，再心平气和地表达出来。生气的时候也少做决定，因为我们在心情好的时候和心情差的时候做出的决定可能完全相反。

其三，这本书的作者是个外国人，我们是中国人，我们的沟通模式跟老外又有些不一样。老外沟通模式比较开放，有一说一，心里有想法会直接说出来，照章行事。

而我们中国人常常心口不一，说是，可能不是，说不是可能是是。我们比较含蓄，很少会把想法直接说出来，甚至一句话可能有好几个意思，中国人是最难琢磨的。

我们还容易反驳别人，即使心思被对方猜中了，也要嘴硬说“不是”。据说国际上通用的重要文件都是用英文写的，不能用中文，因为中文一句话含义太多，有争议的时候不好解释。

要知道我们是一个处处留余地的民族，一点是相通的，那就是心里有对方，开心好说话，心情好的时候说什么都愿意听。愿我们成为心平气和的人，用和气的磁场去感染别人，有爱，有心，好好说话，开心工作，舒心生活。

学习如何表达愤怒对我来说特别重要。以前表达愤怒时，对亲近的人会怒吼，因为我知道他们会包容我，他们知道我是“刀子嘴豆腐心”；对不太熟悉的同事同学，我通常会不理睬，横竖看不惯他，也不敢表达愤怒，因为怕引起更大的冲突不好收场，只能敬而远之；对于陌生人，在我的定义里是“不道德、没教养”之类的，我通常安慰自己这辈子可能遇不见了，息事宁人，就当没看见或没听见。

不管是“忍让”还是“发泄”，我都会在事后责怪自己“胆小怕事”或“冲动幼稚”，每次都在心里默默的骂别人和自己千万遍，仍不解恨，快憋出内伤了。

其实，愤怒的核心是尚未满足的需要，与其指责自己和他人，不如静下心来倾听自己和他人的需要，有意识的用“我生气是因为我需要”代替“我生气是因为他们”。因为指责一个人时，绝大多数人都无法静下心来把注意力放在对方的需要和感受上，我们的愿望就更难得到满足。

其次，我们也尽量不要给任何人贴标签，这也会带来暴力。负面标签带来的伤害，相信大家都深有体会，正面标签也是要不得的。我记得小时候，妈妈常对着别人夸我是一个上进心极强的孩子，一脸的骄傲，只因我有一次考试，数学考了98分，全班第二，爸妈都挺满意。可我一看见试卷，发现错误的那道题是马虎错的，要是认真检查，我肯定是全班第一

了，我心里遗憾，难过，哭的稀里哗啦的。从此我就被贴上了“上进心很强”的标签。从此，不管大小考试，不管自己是否有遗憾，我都会大哭一场，因为我不想让我妈妈觉得我“上进心强”这个“优点”是枉然，不想让她失望。

说白了，充分表达愤怒，是在认真倾听，用心体会他人的感受和需要的基础上，不带任何指责的表述自己的感受和需要，从而达到互利互赢、互谅互解的理想状态。说起来容易做起来难，光是在愤怒时强压怒火，静下心来就很难做到，也许“除了呼吸什么也不做”真的能帮助到我们，这还是需要不断练习强化。

“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索”，加油，亲爱的同学们！

今年暑假第一次读这本书时，正在自责和懊悔的情绪中无法自拔，当读到第一首诗《语言是窗户(否则，他们是墙)》时，情不自禁的感动的热泪盈眶，诗里描述的正是我犯的错误，是我亲手把语言变成了墙。那时的我关注更多的是如何倾听他人的需要和感受，希望能学习到加深与他人交流的方法。这次再读，收获的焦点更加广阔了，深刻的理解了如何倾听自己和爱自己的重要性，只有搞清楚自己需要什么，如何满足自我的需要，才能明白他人的哪些行为不能满足自己的需要，才能明白自己气恼责备他人的原因，也才能看到他人的感受和需要，并给予理解和陪伴。

这本书更像是一本指导手册，教会我们如何观察生活周遭发生的情况，体会和表达自己的感受，并通过倾听认识自己和他人的需要，最后根据这些需要清晰的表达自己的请求，促进自己加强与他人的联系。

作者以案例和对话的方式，让读者在实例中体会观察和评论、感受和想法、请求和命令的区别(我们所受的教育和成长环境让我们常常无法区分他们的差异)，认识到倾听和表达的重要

性。

书里对观察、沟通、倾听的技巧讲了很多很多，无法一一赘述，对我来说最有帮助的是一个认识自我的方法，通过“不得不改作我选择”的练习，深入的了解自己的行为 and 需要，深深的理解了自己曾经说出的话和做出的选择，也终于看到了一点点真实的自我。

对于沟通这件事，本书能够帮助人们在和别人沟通的时候理清思路，以及我们需要注意哪些点，需要做什么事情。它都很具体地给出方法。可能这只是获得有效沟通其中一种方式，你也不需要过于迷恋本书的方法，因为书中知识毕竟是从实践中得来的。重要的是，我们需要再次回归实践当中去，还是需要我们内化，从而形成我们自己的沟通风格！

具体方法：

前提：当你听到什么话，知道什么事情，先不要去比较、判断、评论、标记是非、道德标准等等，因为他们会蒙蔽我们作为人性爱的一面。

步骤一，观察，先要对发生的事情客观的观察，具体地表达出来，而不是去总结性的评论，因为评论具有判断色彩，这是一种变向的指责与批评。

步骤二，感受，将发生在我们身上的事情，或者听到话，要把自身此时此刻的感受表达出来或者我们做的哪些事情导致他人的感受是什么，读后感比如，我很难过，我很高兴，我很内疚”。而不是压抑自己的感受，总是说“我觉得”！这样的主观看法。因为感受，能让你体会到他人的状况，从而更理智地去和他沟通。

步骤三，需要，在表达感受之后，要说出我们内心的需要，我们需要什么，倾听自己的内心。不是责备自己，也不是责

备他人。委曲求全和盛气凌人都会伤害自己与他人的关系。

步骤四，请求，明确地具体地提出我们的`请求(避免抽象)，而不是向别人发号命令(这样会让别人觉得，不听从你，他们会受到惩罚)

步骤五，倾听，在倾听之前，我们需要放下自己已有的想法和判断，全神贯注地倾听对方的真实想法、感受、需要。不要急于表达我们的感受和态度，因为此刻，体会他们的感受才是最重要的。如果你不能准确地体会他人的感受，也可能说明你也很少能够倾听自己的内心感受。

步骤六，释放愤怒，当我们生气时，不要指责他人和自己，体会他人和自己的需要与感受，会让你的愤怒降温。

步骤七，爱自己，不要压抑自己，强迫自己去做某些事情。当我们想改变某些行为，希望你不是因为出于对生命的爱，而不是出于羞愧、自责、内疚、义务性的去做某些事情。如果你有负面情绪，你要承认这个是无法避免的，无需责备自己，因为人本身就是不完美的。如果有些事情是你逃脱不掉的，那就告诉自己的内心“这是我选择做的，而不是不得不做的”。因为在满足别人需要的同时，也要照顾好自己感受。

我想这本书将是我经常翻阅的手册了，因为非暴力沟通是要在生活中、关系中去实践的，就如作者所说，非暴力沟通更是一种持续不断的觉察和提醒。只有不断的去观察、去倾听自己与他人，去打开自己体验更多的互动，才能收获到我们希望得到的爱和被爱吧。希望今后自己与他人都能愿意去健康的沟通，避免不必要的麻烦。在生活中，在工作上，能够获得更多的快乐，保持良好的人际关系。

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》读书心得与体会1

这本书更像是一本指导手册，教会我们如何观察生活周遭发

生的情况，体会和表达自己的感受，并通过倾听认识自己和他人的需要，最后根据这些需要清晰的表达自己的请求，促进自己加强与他人的联系。

作者以案例和对话的方式，让读者在实例中体会观察和评论、感受和想法、请求和命令的区别(我们所受的教育和成长环境让我们常常无法区分他们的差异)，认识到倾听和表达的重要性。

去年六月第一次读这本书时，正在自责和懊悔的情绪中无法自拔，当读到第一首诗《语言是窗户(否则，他们是墙)》时，情不自禁的感动的热泪盈眶，诗里描述的正是我犯的错误，是我亲手把语言变成了墙。那时的我关注更多的是如何倾听他人的需要和感受，希望能学习到加深与他人交流的方法。这次再读，收获的焦点更加广阔了，深刻的理解了如何倾听自己和爱自己的重要性，只有搞清楚自己需要什么，如何满足自我的需要，才能明白他人的哪些行为不能满足自己的需要，才能明白自己气恼责备他人的原因，也才能看到他人的感受和需要，并给予理解和陪伴。

书里对观察、沟通、倾听的技巧讲了很多很多，无法一一赘述，对我来说最有帮助的是一个认识自我的方法，通过“不得不改作我选择”的练习，深入的了解自己的行为 and 需要，深深的理解了自己曾经说出的话和做出的选择，也终于看到了一点点真实的自我。

我想这本书将是我经常翻阅的手册了，因为非暴力沟通是要在生活中、关系中去实践的，就如作者所说，非暴力沟通更是一种持续不断的觉察和提醒。只有不断的去观察、去倾听自己和他人，去打开自己体验更多的互动，才能收获到我们希望得到的爱和被爱吧。

《非暴力沟通》读书心得与体会2

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，第一次沉下心来理解什么叫“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信非常诚恳的感谢信，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。

小时候犯了错，我通常是还没开口便止不住地抽泣。

奶奶会对我说：你先别哭，好好地说，把这件事一五一十地说出来，就行了。

妈妈会说：你再哭，把事情弄成这样，还敢哭，知道错了没？！

如果说要把《非暴力沟通》用一句话总结，便是：把事情说具体了，不要大而化之，在上升到某种意义层面上前，先就当下的事，有条理地表达出前因后果，再说出当下的真实感受，便是好的沟通，或者沟通的基础。

于是，也就很自然地想到了奶奶和妈妈对我的教育方式，奶奶是老人特有的慈祥，母亲是典型家长的威严树立，奶奶引导我建立沟通的前提——真实表述事情的过程，母亲告诉我延续沟通的条件——表达感受。彼时年幼的我当然是无法将这两种沟通方式结合在一起来看，但是随着和越来越多的人接触，早年养成的沟通方式越来越得以显现，特别是在看完《非暴力沟通》后，引发了更多共鸣。

全书六百多页，作者用了1/6的篇幅，在开篇讲“让爱融入生活”、“是什么蒙蔽了爱”。爱和信任，就是打开沟通的大门，“我相信，人天生热爱生命，乐于互助，可是，究竟是

什么，使我们难以体会到心中的爱，以致互相伤害？又是什么，让有些人即使在充满敌意的环境中，也能心存爱意。”

作者告诉我们，非暴力沟通，就是爱的语言。暴力消退后，自然流露的爱。

那么，怎么开口呢？

“不管是否喜欢，只是说出人们所做的事情。要点是，清楚地表达观察结果，而不判断或评估。”如刑警探案，首先都不会直接下定论，而是先回到原处，尽可能地还原现场，再逐一寻找证据，通常我们所遭受的“语言暴力”后，最先感受到的是情绪，但是为了解决暴力本身，情绪的冲动并不是答案，只是我们表达的推动力，我们需要像探案一样，首先一五一十地表达出我们听到的或者说过的语言现场。“接着，表达感受，例如受伤、害怕、喜悦、开心、气愤等等。”

非暴力沟通的一方面是诚实地表达自己，另一方面是关注对方，用同样的方式，先去观察对方的言行，再以此为基础，发现对方的需求。也许心门不只一扇，我们依次打开，去互相展现，对方才能看到门后那个你的真实世界，才愿意张嘴说出爱或者有关爱的语言。

《非暴力沟通》读后感2

《非暴力沟通》这本书，大家初次看到时会觉得沟通怎么会和“暴力”扯上关系呢？初次接触这本书，是我的闺蜜、大学老师隆重推荐给我的。她告诉我能从本书中找到人与人之间以及家庭成员之间沟通的秘籍。我的孩子正处于青春期，而且高考在即，他此时的心理状态，包括和父母的沟通问题以及我个人在生活和工作中的的一些困惑，让我对这本书充满期待。我希望能从自身改变，让自己在工作和生活中身心愉悦，让生活变得和谐并充满欢乐，所以我迫不及待的阅读起来。

本书的作者和创始人是马歇尔·卢森堡博士
[marshallrosenberg]他早年生活在美国密歇根州的底特律市。充满暴力的生活环境促使他去了解是什么让人们互相伤害，以及什么样的交流方式有助于矛盾的和平解决。这个愿望引起他对临床心理学的兴趣。1961年，他从美国威斯康辛大学获得了该专业的博士学位。他的导师是卡尔·罗杰斯。1963年，他创立了非暴力沟通模式。非暴力沟通作为一种交流方式，目前已在世界各地被广泛地运用到各个层面和各种环境中，帮助预防和解决学校、家庭、商业、医院、监狱等环境中的矛盾与冲突[20xx年，卢森堡博士获得了地球村基金会颁发的和平之桥奖。

书中说到的暴力不是我们字面理解的狭义的概念，书中提到非暴力沟通的目的是用来帮助我们在诚实和倾听的基础上与人联系，出于对生命的爱而希望人们思想和行动的改变，从而有助于生命的健康成长。

本书提到非暴力生活的关键——感激生活的赐予而不贪心。有爱、表达、感受、倾听、感激等关键词代表了作者对非暴力沟通的精髓，通过诚实地表达自己，读后感.而不批评、指责；关切地倾听他人，而不解读为批评和指责的模式，并用“选择做”来取代“不得不”的处事方式，让我们的内心逐渐变得平和，积极的行动，重获生活的热情。

现实生活中，大部分的身体暴力都源于语言，用心体会各种谈话方式带来的不同感受，一定会发现，有些话的确伤人竟然不自知，这些伤害不露声色，仅用只言片语便使我们遍体鳞伤，进而激怒受害者时，马上将小问题发展成“身体的暴力”，使他们情绪失控、难以自己，做出无法挽回的事。

对方的“暴力”反击时，让我们才觉悟到自己说话的得失，伤害了对方自尊、面子、情感，同时也造成了自己情感和精神上的伤害，彼此之间变得冷漠、隔阂、敌视。真是说者无心听者难受，不会表达真实感受和愿望，不能倾听对方的需

求，困于暴力沟通之中，百思不得其解，令人痛苦不堪。

《非暴力沟通》这本书，让我们学会转变谈话和聆听方式，不再条件反射地说出伤害人的话，学会了好好说话温柔以待，言语上不再批判、指责、诋毁、猜忌、比较、命令、嘲讽、否定、说教以及任意打断、拒不回应、口不择言等无心或有意的暴力，刺穿我们坚硬的盔甲，直至内心深处。

非暴力学会创始人阿伦·甘地说，如果今天的世界是无情的，那是我们的生活方式造成了它的无情。

而改变沟通方式则是转变生活方式，改变无情世界的最佳途径。

《非暴力沟通》教给了我们一种沟通方式，通过表达与体会观察、感受、需要，以及作出具体请求，明确表达内心，提醒我们觉察和内省，体会自己和他人的情绪与需要。

在表达需要之前，先摒弃自己的情绪因素，不要为了满足自身需求而刻意扭曲他人行为，明确表达自己的需要。

出于自己的感受与需要，希望对方做些什么，清楚表达出来，请求而不要命令。

用心倾听他人的感受与需要，询问和反馈，有效地帮助对方。

不要吝于表达感谢与赞美，大方表达与接受。

古人说“人之初、性本善”。人的天性都是友善的，那些看似不友善的沟通方式，多来自于生活中的、不经意的习惯。非暴力沟通源于爱，让我们用非暴力的沟通方式迎刃而解遇到的难题，让爱、关怀与欢乐融入我们的生活。

生活中总有很多猝不及防的言语冲撞与你撞个满怀，他有时

只会让彼此皱眉头，有时会让你急火攻心，有时更会让彼此恶言相向，更严重的还会手脚并用……事情的发展全然不受控制，他撕裂着我们的心、肝、肺，直到你满身伤痕，叩问自己：发生了什么，让我们失心疯，让我们这样彼此伤害。

我想到了陈小春4岁的儿子，拿着大喇叭淡定的对陈小春说：“你是不是生气了？你能不生气了吗？”紧张的气氛瞬间就没了踪影。

这孩子就是在观察、感受之后说出了他的请求，化解了当时的气氛。

非暴力沟通给我带来了全新的思维方式，他教会了我怎样正确面对言语暴力，或者说冷暴力，简单的说，只有解决了心情，才能解决事情。以前只会干生气，或者失态以后说出伤心伤肝伤肺的话，让场面失去控制。

简单的说，就是观察、感受双方的需要和请求，并且告知对方。在思考这些问题的同时，无形之中你的注意力转移了，并且能发现事件背后的隐情，矛盾自然就成功化解。

在实际操作中，一开始总会忘记方法，没关系，我们可以像马歇尔·卢森堡儿子所说的“快拿出你的卡片”那样，借助工具训练自己的思维方式，让自己的沟通更顺畅一些吧。

反恐怖反暴力心得体会篇四

家庭是根治校园暴力的重要环节。家庭环境是青少年成长的关键，父母要改进家庭管教方式，学习科学的教育方法，以身作则，言传身教，使学生树立积极、健康向上的人生观。

此外，要完善青少年保护法律法规。目前，我国对校园暴力

没有具体的法律规定，只能适用刑法中的故意伤害罪或者侵权责任法中对人身权利侵害的相关规定来解决，这往往起不到很好的效果。因此，可以考虑借鉴他国经验，制定针对校园暴力的专项法律，如美国早在__年，就有加州等15州通过了禁止校园欺凌的法案，实践证明取得了很好的预防效果。具体来说，可以对现有有关法律进行细化，将殴打他人、向他人吐口水、故意推搡他人、拍裸照、恐吓泄露他人隐私等行为定性为校园暴力行为，并设定与之相应的法律责任。同时，要依法加大对校园施暴者的惩处力度和对监护人的问责力度，充分利用法治手段整治校园暴力行为，从根本上解决校园暴力问题。

初中预防校园暴力法制报告心得体会

为了有效预防和减少校园暴力事件的发生，10月11日，术禅性合肥蜀山行知学校邀请镇司法所书记应吉广来校为同学们作了题为《预防校园暴力》专题讲座。

应书记结合近期发生的校园暴力案例，通过生动、具体、形象的案例讲座，深入浅出地讲述了校园暴力的概念、性质和危害性，并就如何预防校园暴力提出了有针对性的建议，要求学生们遇到校园暴力时，首先必须保持冷静，可以大声呼救争取别人的帮助；在学校与同学发生冲突矛盾时，要第一时间向老师反映，而绝对不能通过暴力解决，同学之间要懂得团结友爱，不能以强欺弱、以大欺小，更不能因为一些小事而大打出手。最后，罗伯宏寄语全体学生，要做“知法”、“守法”、“护法”的好公民，要成长为合格的社会主义建设者和接班人。

据悉，为增强学生的法制观念、法制意识，学校举办了法制宣传周的启动仪式，开展了“拒绝校园暴力，争做文明守法学生”倡议活动，组织学生进行了法制征文的撰写。

通过一系列的主题教育活动，同学们懂得了更多法律知识，

增强了法制意识，为创建平安和谐校园夯实了基础。

反恐怖反暴力心得体会篇五

不知不觉已经读过两本书了，跟着精进小组一起前行了两个月了！今天读了《非暴力沟通》深有感触，觉得这本书太适合我了，我就是个刀子嘴豆腐心的人。不会沟通，不会说话，说话性子急，有时候不等别人把话说完就发火。看了《非暴力沟通》，尽量学着沟通。

今天上午一家人出去逛街，孩子一路上这里动动，那里动动，什么都想动。用大人的角度看是该走的时候不走，该停的时候乱走。但是转眼通过孩子的角度考虑一下，孩子当然最关心的是他所关注的零食玩具，除非孩子特别出格了我会提醒他，因为在家里我很少让他吃糖果。到了商场，导购桌子上放了一盘水果糖，导购给孩子吃了一颗，孩子吃了很喜欢吃，吃完还往口袋里塞。我看着觉得脸都红了，我对孩子说：“儿子！你这样吃完了还往口袋里塞别人会瞧不起你的！”孩子看我脸色不好看赶紧都放下了，导购看见了说没关系，糖果放在那就是给小朋友吃的。儿子比较爱面子在乎别人的想法，再也不往口袋里塞了。

儿子总体来说还是比较优秀的，特别喜欢阅读，上进心挺强的，对待同学和家人都比较友好。六岁半的孩子能够静下心来把铅笔字和毛笔字都写的很好真的很棒了，至少比我小时候强多了。知道现在一切问题都是我的问题，如果我改变了脾气不骄不躁，孩子将会更加优秀！

感恩遇到精进小组，一起前行，共同进步！