

非暴力沟通 非暴力沟通读后感(实用10篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

非暴力沟通篇一

(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，我有怎样的感受（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……”

非暴力沟通篇二

我的两个孩子我用了两种不同的方式教育着，老大是控制型育儿方式，“你一定的”，“你必须”，“你应该”，我对他总是以命令的口吻，孩子几乎没有选择的权利，更少有会被征询解决关于孩子自己解决自己问题的意见。记得十年前我送他去幼儿园，我一边骑车一边教他背着唐诗，我不厌

其烦的教了他好几遍，他都背不熟，我气的停下自行车，把他抱下来，对他说这么笨我不要你了，还没等儿子缓过神来我就骑着车就跑，孩子抓起路边的草跟在我面边追边哭着喊坏妈妈，用草砸我。还有很多很多我认为对的就是对的事，没有商量余地，就因我的强迫把原本倔犟、有个性的儿子被我折磨的没有主见，做事比较忧郁的小伙子。过去的无法挽回，希望自己能抓住小老大的青春期好好来一场赋权型方式的教育。师傅请给我力量吧！

在亲子沟通中我的做法出现了一些问题，特别是在倾听上做的不尽人意，一次次把孩子的能量挡了回去，还经常给孩子贴标签、责备和下命令，对孩子不信任。经常嘴里喊着爱孩子的口号，一切都为孩子好，但做出的事和说出来的话并非能让孩子接受，更多的是伤害，接下来的日子里我要多花点时间自我反省，用橡皮擦把我的过去擦掉，确定养儿育女的目标，与孩子多交流、多倾听孩子想法，多赞美，减少冲突，增强合作，给孩子最基本的尊重。家庭育儿就如马拉松，希望等孩子长大之后，成为一个有主见、有信心，有能力为自己的生活做出选择的人。

丫头是个顺毛勒的孩子，在幼儿园就有了自己的目标，老师总喊她小精灵，丫头也很坚强自信，困难前面从不畏惧，总是对自己说我行的，我一定行。今天的丫头，离不开师大附幼的启蒙教育，激励孩子奉献的天性，给予孩子的欢声笑语，同时来自我们的小家庭，因有哥哥在前的摸路，所以我和先生基本上遇事会和孩子很好的沟通，尽量做到既不惩罚也不姑息，用充满尊重赏式的养育方式，希望能让孩子获得最好的成长。

以前对于老大，我总是带着情绪进入与孩子的“战区”，心烦意乱、生气或者高嗓门、争论、责骂以及冷战时有发生，一直以来的无效做法，换来的是孩子的惊慌、害怕，迷茫。我呢？为孩子也整天忙碌着，同时也为孩子这个没弄好，那个没弄好而经常失眠、发愁，心率焦脆也影响自己的心情，

自从师傅把我引进了家庭教育的课堂，看书，写心得……渐渐地我感觉到在与孩子的交谈中也能控制自己的情绪，相互尊重理解后彼此也很愉悦，但有时还会有冲突时，希望自己再接再把“战区”慢慢形成“无错区”，使自己在进步的同时也能给孩子带来快乐。

在长颈鹿语言与豺狗语言两者中，我时常会用豺狗语言方式对待我家小老大，拒绝选择：你非得……你不能……，下命令：你要是不按我说的做，你会后悔的！导致现在我家小老大的’依赖思想比较重……是人做事都会有错，错并不可怕，可怕的是知错不改，长颈鹿语言打通了我的神经与血脉，就像师傅所说的那样，最糟糕的事莫过于处于地板位置，只要你想学，用心去学，肯定会一步步提升自己，现在我对自己的处境就如地板位置，我要把所学，所闻的用在实际生活中去以真诚、悲悯和相互尊重来面对小老大，只要自有颗上进的恒心，一切都不会晚。

丰盈生命之体验，如何去化解家庭中与孩子的矛盾冲突的发生，特别是读到每日提醒中的“每日提醒纸条”受益匪浅，值得我去和孩子共同制定计划表格，然后贴在最显眼的地方，相互监督，同时也时刻提醒自己以身作则，想要改变孩子，得要自己先进步，关于书中所读家庭会议，我家以前也开过家庭会议，虽说民主制，结果还强制告知型，凡事都是我和先生说了算，望以后的家庭会议能做到真实的民主，给孩子一份真挚和自由的发言权，让孩子体会到家的相互尊重与理解，感受家庭的安全感。

分享了“无错区”故事后，深感触动，今天我只是轻轻喊小老大帮我去店里拿下东西，原本带着不指望和小老大边做边不情愿的发唠叨的心理准备，但出乎意料回答“好的、妈妈”随即妹妹说哥哥我陪你一起去拿，兄妹俩手牵手地走了，望着两个孩子的背景我心中美滋了好久，（以前喊小老大干活总要喊几遍，）感恩师傅把我领进了“觉然之家”之门，让我有机会学到了很多很多，非暴力沟通课程给了我具体的技能，

虽然孩子现在只是微微的变化，而我已不在用贴标签和命令式的方式与孩子交谈了，希我能很好的利用全然接纳的力量和倾听式建立并深化跟孩子的联结，促使我的小家庭每位成员都有快乐成长的足迹。相信明天会更好！

非暴力沟通篇三

感觉这是一本“howtoo”的书，讲的很好，作者在向世人讲授了“非暴力沟通”的概念，列举了许多客观、可信的事例，很值得我们学习掌握，是提高沟通能力的好工具。个人感觉要用好这个工具，除认真学习，真正掌握书中所讲的知识点外，还需做好以下几点：

一、高素质，健康的人格。人从小到大，在肉体发育的同时，我们的精神世界也在不断充实，从幼儿一门心思寻好东西吃，到少年时想办法满足种种幻想，再到成年时想办法得到各种物质、精神方面的追求，在这里，正确的世界观非常重要，这是最根本的要求，在与人的沟通方面也是如此。假设与一个道德高尚的人谈事情，是一种享受，哪怕意见相左，也不留遗憾，如果与一个品行败坏、声名狼藉的人交往，恐怕是避之不及，更谈不上心平气和的交谈。说到底，“非暴力沟通”是一种好用的交流方法，是一种技巧，像一把锋利的剑，就看放到什么人手中。

二、有勇气，大胆运用。善意的、有诚意的沟通是人的基本需要。人们都渴望被人理解，但可曾想过试着理解别人？

《非暴力沟通》这本书给我们提供了很好的事例，他是运用语言艺术的典范，在思维层面教了我们方法。剩下的，就看我们敢不敢用，怎样去用。

马克思主义中国化的一个重要成就是“实事求是”，放到这里也是如此。本书的作者是西方人，读者是面向全世界的，作为有着五千年历史的华夏民族，有着更多的沟通方式与技巧，如何将“非暴力沟通”中的“观察、感受、需要、请

求”四个要素很好（这里不用完美，难度太大）的融合在一块呢？必须要大胆的运用。我们的沟通习惯，特别是家庭成员之间，很多时候是在命令，更多的是在单方面的表达自己的感受“我这是为你好”“你太让我失望了”“你太没良心了”“等等，按书中的观点，这都是语言暴力的范围，但往往表达者并不认为自己这样说有什么不妥，这应该都是沟通方法不科学的表现。

三、看效果，不断改进。事物发展的客观规律告诉我们，学习是一个不断改进提升的过程，而非终点。我们要想很好的用“非暴力沟通”的方法来提高自己的沟通效果，就需要批判的吸收，灵活运用，将此方法结合自己的实际不断改进。因为每个人的习惯不同，思维方式不同，有的人性情暴躁，容不得别人提反对意见，有的好絮叨，老是说不到重点，自己还埋怨别人不理解他……不能一概而论，我们一定不能仅让知识停留在纸上，不能只是生搬硬套“非暴力沟通”四要素，而是要灵活运用，不断改进。真正让它成为自己身体的一部分，张口就来，伸手就有。

让时间来证明一切吧。

非暴力沟通篇四

作为一个遵纪守法的好人，也许我们从来没有想过和“暴力”扯上关系。不过如果稍微留意一下现实生活中的谈话方式，并且用心体会各种谈话方式给我们的不同感受，我们一定会发现，有些话确实伤人！言语上的指责、嘲讽、否定、说教以及任意打断、拒不回应、随意出口的评价和结论给我们带来的情感和精神上的创伤，甚至比肉体的伤害更加令人痛苦。这些无心或有意的语言暴力让人与人变得冷漠、隔膜、敌视。

《非暴力沟通》中著名的马歇尔·卢森堡博士发现了一种沟通方式，依照它来谈话和聆听，能使人们情意相通，和

谐相处，这就是“非暴力沟通”。非暴力沟通能够疗愈内心深处的隐秘伤痛，超越个人心智和情感的局限性，突破那些引发愤怒、沮丧、焦虑等负面情绪的思维方式，用不带伤害的方式化解人际间的冲突；学会建立和谐的生命体验。

马歇尔提出了 nvc 他指出“nvc 的基础是一些沟通方式——即使在逆境中，它们也有助于人保持人性 nvc 没有任何新的主张，它所吸纳的内容，都有悠久的历史。它的目的正是提醒我们已有的知识——关于什么是符合人性的交往方式，以及帮助我们活出这一点。

”就像作者在书中写的：非暴力沟通没有任何新的主张，它所吸纳的内容，都有悠久的历史。

书里面没有学究式的细说这历史是如何传承的，从作者书中字里行间我们可以体悟他的博大精深和厚积薄发。

有些人对这种沟通方式有些人觉得不以为然，和那种强调推销，强调话术，强调控制的理念比起来软绵绵的。那我想说，你好好用用这种方式，再作比较。什么理论都要回归到实践的检验中。

我觉得非暴力沟通很强大，这种沟通方式的观察，感受，需要，请求这四个要素，不管是用于倾听，还是用于表达。这四个过程可以概括为两大步，也是催眠中的两个大原则：跟随和引导。观察和感受属于跟随，需要和请求属于引导。在这种方式下，我们的心就变得无比的平静和顺从。

很多厉害的沟通高手，比如心理咨询师，谈判专家，催眠师日用而不知。书里讲到的这种沟通模式对我触动很大，让我有恍然大悟的一种感觉。对于咨询过程中的问答，一直找不到合适的指导的书籍，看的有关书籍要不讲的事无巨细，显得杂乱无章，要不就笼统的让人不着边际。而这本书让我醍醐灌顶，对以前的有关知识上下贯通，把前两者系统起来

了。

这本书讲的那种沟通方式，让人与人之间的互动客观冷静，让心与心之间的距离更近。会让我们彼此之间感受到对方的需要，感受到对方的爱。会让我们彼此消除误会，化解敌意，让我们相互包容和接纳，互助和友爱。

当初把《非暴力沟通》列在自己的阅读书单里的时候，是希望它能帮助自己更理性、更平静地和孩子沟通（熊孩子总会有让我们抓狂的时候，你懂的）。而在阅读品味的过程中，在和大家交流讨论的过程中，我感触最深，或者说收获最大的部分，却是一一非暴力沟通提醒我去倾听自己的感受和需要，更深地和自己的内在联结。感谢远在深圳的旭欣（非暴力沟通分享者与实践者□cnvc认证培训师候选人）参与我们的线上读书会，带领我们对非暴力沟通有了更深入的理解和认识，感谢非暴力沟通，让我可以更好地爱自己。

非暴力沟通有四个要素：观察、感受、需要、请求。粗略翻看这本书的人，可能会觉得按照这四要素讲话，有点儿咬文嚼字的机械味儿。作者马歇尔·卢森堡博士在书中提醒大家“非暴力沟通的精髓在于对其四个要素的觉察，而不在于使用什么字眼进行交流”。

这四个要素中，我觉得发现自己感受背后的需要是最难的。我们之所以会有某种情绪感受，那是因为我们的某种需要没能得到满足，例如害怕是因为我们需要安全感，孤独是需要有意义的人际关系，愤怒是希望得到公平公正的对待……去觉察自己情绪感受背后的需要之所以重要，是因为这些需要代表了我們心灵深处的价值观。而正是这些价值观，界定了你的人格！了解自己的需要，我们就能更好地理解 and 接纳自己的情绪，也能透过自己的情绪和行为看到冰山一角之下隐藏得更深的我，这样我们就能够更诚实地表达自己，于是我们的需要才更有可能被满足。

一边阅读，我也一边通过实践去体会。当自己有情绪的时候，我会试着去倾听自己身体的感受，然后试着去探寻这种感受背后的需要是什么。有的时候，这个问题并不好回答，不过旭欣的引导，让我很受启发：“想想如果事情按照你希望的发展，会是怎样”，“奢侈一点儿，最美好的情况会是怎样”，“那样你会是怎样的感受”，“那样的感受是因为自己什么需要得到了满足”，“我们的一切行为都是在满足自己的需要，想一想，自己为什么会那样做，那是在满足自己怎样的需要”……顺着这些问题，我一步一步走近自己的内在，和自己的感受、需要建立起联结，这让我对自己有了更深入，更清晰的认识，让我更加接纳自己的情绪，更加地平静和从容。

不要奢望运用非暴力沟通去改变别人，以使他们的行动符合我们的利益，“非暴力沟通的目的，是在诚实和倾听的基础上，与人联结”。书里的这句话，时刻提醒着自己，去倾听让人抓狂的孩子对爱的渴求，去倾听指责的爱人对理解的需要，去倾听唠叨的父母心中的关切，同时也倾听自己内心的感受，去觉察自己内心的需求，诚实地表达自己，而不带评论、指责、强迫、威胁，看见真实的对方，也看见真实的自己，然后让彼此联结，让爱流动，这是唯一的目的。

非暴力沟通篇五

新冠肺炎疫情，牵动着每个人的心。疫情威胁人们身体健康的同时，也会给大家带来心理压力，有些人还在疫情期间出现了焦虑、紧张、恐惧等兴许反应，如此此时周围的人再出现“暴力沟通的方式”，那将会加剧心理问题的产生。

沟通无处不在，暴力也从不稀缺。从家庭到学校，再每个人到社会，从亲人到朋友，再到领导同事，甚至陌生人。暴力的形式也各式各样，有最直接的武力带来的肉体上的暴力，也有间接地语言、思维、评价等诸多带来心灵上的暴力。我们或许接触肉体上的暴力不多，但是来自心灵上的暴力却始

终围绕着我们，我们很多人既是心灵暴力的受害者，又是施暴者。

《非暴力沟通》这本书的作者马歇尔博士是一位心理学大师，专注于精神领域的研究。在这本书里他主要讲述了非暴力沟通的四个要素和两种沟通模式。四个要素是观察、感受、需要、请求，两种沟通模式一种是表达自己，另一种是倾听他人。而这两种沟通模式都是按照这四个要素来做的。不仅教会我们如何他人和谐相处，还教会我们如何与自己相处。涉及各种人物关系，非常值得一读。

非暴力沟通是一种有效的沟通方式，首先观察，这种观察是观察事实，并且客观描述，不带有任何评价色彩；其次说出感受，表达出自己是事物的感受，然后提出自己的需求，最后请求对方的协助。书中提到了很多日常的沟通方式，在不经意中就是暴力沟通的”典范”。作为一名老师，天天与未成年打交道，更需要注重沟通的方式的重要性。在日常教学中运用非暴力沟通可能比直接粗暴的说教更有效。比如当学生扰乱课堂纪律时，可以按照非暴力沟通的过程一步一步引导。

1、观察。你刚才在课上玩笔了。

2、表达情绪。我觉得很难过，感到很惋惜，你这么有天赋的孩子如果想学好一定不是难事。

3、提出自己的需求。老师希望你在课上认真学习，不做小动作可以吗？

4、寻求帮助。如果你忍不住要分心了，你可以向老师提出来，老师可以帮你，比如允许你站起来一会或者是其它你觉得可行的方式。

暂且不谈非暴力沟通对于对学生的心理造成的影响，单单对

于老师自己修炼脾气也是百利而无一害的。面对学生的不恰当行为，很多时候一开始老师就自己情绪上失控了。一旦自己情绪失控，不仅解决不好问题，还会让自己变成情绪的奴役，搞不清楚自己到底需要什么？在这里，我们想要的是良好的课堂持续，不是情绪的宣泄场。比如上面这个例子中，我们惯常用以下几种方式，“道德评判”：“你就是个遵守纪律的学生。”或者“进行比较”：“你看某某怎么就知道认真听讲？”再或者出现“回避责任”的说法，“我对你发脾气也是希望你能认真听讲”亦或者“强人所难”：“你必须一动不动地坐好”。一旦出现这四种不对的沟通方式，学生可能在语言上也会给你反击，这样一来你这个“施暴者”也会感受到暴力沟通的苦果，真是害人害己。不谈学生下次还会不会再犯这样的错误，至少在这节课上老师只是在发泄自己的不满情绪，而忘记自己自己最终想要什么，而对学生至少在心灵上也造成了伤害。

如果只能用一句话来写推荐这本书的原因，我就想运用书中一句话：你越是留意自己内心的声音，就越能听到别人的声音。倾听自己，搞清楚自己想要的到底是什么，然后用非暴力的沟通方式学会正确地表达出来，这样处于我们周围的人就会免去“暴力的伤害”，大家才会幸福！

非暴力沟通篇六

20xx年3月份，我读了一本书，是华夏出版社出版的《非暴力沟通》，作者是美国的马歇尔卢森堡，译者是阮胤华，读后有一定收获。

我还记得小时候读《三国演义》时，读到张飞被杀的故事，感到非常惋惜。因为急于给死去的结义哥哥关羽报仇，张飞命令部下赶造白旗白甲，必须在三天之内完成，负责此项工作的将官范疆、张达据实禀报：白旗白甲不是三天之内就能够完成的，希望能够宽限日期。结果被脾气暴躁的张飞绑在树上，扒光商议，用鞭子鞭打后背50下，打得满口出血。打

完之后，张飞还说，必须在三天之内完成，否则，就杀了你们两个人。

结果范疆、张达一合计，认为三天之内无论如何完不成任务，肯定要被张飞杀掉，与其被杀，不如杀他，两个人合谋杀死了醉酒的张飞，投奔东吴而去。可怜大喝一声河水倒流、英勇无敌的张飞没有死在敌人手里，反而被自己人给干掉了。起因就是沟通有问题，张飞脾气太暴躁，让部下觉得生命受到了威胁，最后自己把性命搭了进去。

所以，沟通非常关键，甚至关系到自己生命安全，我们每个人能不重视吗？而且，沟通不能以暴力相威胁，或者语言里含有暴力成分。用《非暴力沟通》封面上的推销广告语来说，就是“通过非暴力沟通，世界各地无数的人们获得了爱、和谐和幸福。当我们褪去隐蔽的精神暴力，爱将自然流露。”关键是如何沟通，如何实现非暴力沟通？这是本书写作的主要目的。

作者提出非暴力沟通的模式是“观察+感受+需要+请求”的模式。这种模式看似简单，实则我们很多人都败在这几个环节的不完备上。比如说，上面的例子中，张飞可以说：“我观察到你们三天内制造白旗白甲有难度，感到很痛心，我需要在尽量短的时间内赶往前敌杀死敌人，所以请你们一定努力完成任务，保证军队进攻敌人时的装备就绪。”

再比如，有的家长可能看到孩子在做作业时效率不高，这时，有的家长会说“别磨蹭，赶紧做完，还需要干别的事呢。”孩子听了以后，觉得有一定压力，就会在自己作业上下功夫。如果受过非暴力沟通训练的家长会说：“我看到你今天的作业没有按照老师的要求来做，我觉得老师布置作业是有目的的，所以你没有完成作业让我感到不安，你能否完成老师布置的作业再干别的？”这种模式就是按照“观察+感受+需要+请求”的模式，就会省掉了种种命令、抱怨、批评的成分在里面，就有可能让管理对象心悦诚服，愉快地接受任务。

说服人的技巧，是非暴力沟通的核心，需要我们好好琢磨，认真实践，才可以取得效果。反过来，如果每个人的沟通都是非暴力沟通，这个世界可能再也不会发生战争了。

沟通学，在国外是显学，我们国家虽然注意了，但是，还有不小差距，需要继续努力。虽然，我们国家历史上因为沟通改变历史面目的实例太多了，但是，我们研究的广度、深度是需要继续提升的。沟通问题解决了，我们十三亿人口团结一致，就没有干不成的事情。沟通学，是一个大题目，我自己需要认真学习，读者们如果有兴趣，也可以一起学习。

非暴力沟通篇七

《非暴力沟通》是美国心理学家马歇尔·卢森堡写的一本教人沟通技术的心理学著作，书名来源于圣雄甘地的“非暴力不合作运动”，圣雄甘地的孙子为本书作了序。

非暴力沟通分为四步：

- 1、描述一个事实；
- 2、说明自己的感受；
- 3、解释原因；
- 4、提出自己的要求。

与别人沟通时，自己要准确无误的按上面的顺序（当然也不总是绝对的按顺序）向对方传递信息。同时，在沟通中你也要尽力从以上四个方面获得对方的信息。

非暴力沟通的第一步是观察事实，而不是作评论，作者用一章讲了如何区分事实和评论，并出了练习题供读者训练。很有意思的是作者讲参考答案也没有用对错来判断，而是用了

非暴力沟通的方法“我们的意见一致”或“我们的意见不一致”。可喜的是这几道题我都答对了。

非暴力沟通的第二步是说出自己的感受，而不是想法，作者也用一章讲了这两者的区别，作者建立了表达感受的词汇表，并说明示弱有助于解决冲突。这个词汇表挺有用的，说实话，感受和想法的区别不像事实与评论的区别那么大，书中的练习我错了好几个。

非暴力沟通的第三步是说出引起自己感受原因，作者也用一章讲了感受的根源是自己的需求，需求满足了，我们很高兴，如果不能满足，我们就不爽。

非暴力沟通的最后一步是提出自己的要求，就是要明确的提出具体的要求，这里要区分的是要求与命令的区别，同样后面也附了练习题。为了获得对方这四个方面的信息，所以我们要认真的听对方的表述，必要时要通过提问的方式获得对方的信息。在沟通时不要想当然的对方明白你的意思，同样也不要妄加揣测对方的意思。

强调非暴力沟通并不是委曲求全，要充分考虑到自己的需求，也要善于表达愤怒，甚至要用强制力，但作者用更多的篇幅介绍了不用强制力的好处。

作者在书的最后三章讲了非暴力沟通的不同用法，甚至解决是做职业女性还是家庭妇女的矛盾，如何找到自己真正的需求，甚至用来治病。其中最重要的是如何表达感谢，分三步：1、描述事实；2、满足了我什么需求；3、我的心情如何。

本书是一个教人沟通技巧的方法论方法，我在与我的孩子的沟通过程中就用了这个方法，我觉得很有效果，我会持续使用这个方法，以提高我的沟通能力。

非暴力沟通篇八

非暴力沟通，是利用语言及思考方式的改变，来优化表达沟通的方式。

不论在对于应对个人内在的负面情绪，还是对于外在的话语刺激或行为冲突，它都有自己的优势。而优势在于，它通过沟通的技巧，发现自己情感需要并为自己的行为承担责任，而不是推脱逃避责任。

随着沟通方式的转变，带来的是更加明确的情绪表达和深入的有效交流。

阅读这本书，让我想到了我的妈妈，她是一位勤劳踏实乐观开朗的女人，但是有个我非常不喜欢的地方。那就是，说话时常常把别人想成她希望的样子，当别人达不到她心中的标准时就会心里失衡或者指责他人。此外，喜欢因为一件不顺心的事或他人的行为，就将他人推向审判席，站在道德的制高点去批判他人。更重要的是，她如果对某件事不满，会牵涉到以往的事或人，甚至是身边的亲人。

刺耳的语言，有时候就是锋利的刀刃，它真的可以刺穿人的心。

好好说话，学会如何表达情感，也是建立在知识和深刻的自己认知的基础上的。

对于许多没有接受过高等教育的人来说，暴力或谩骂就是表达情感和解决问题的方式。对于哪怕受过不错的教育，但是没有反省力的人来说，他们或许从来不觉得需要转变说话方式。

无论如何，要做到非暴力沟通，我们首先具备的素质是，成为一个愿意思考改进且内心平和的人。只有如此，我们才能

有效改善沟通交流方式，才能大胆说出来。

非暴力沟通篇九

《非暴力沟通》这本书很多年前就买了，对于一个爱读纯文学类书籍的我来说，干货满满的工具书读起来有点困难。因为高一年级的老班们有一个读书会，于是责令自己两天读完——有压力才有动力呀，终于在读书会前1个小时读完。虽然有一种囫圇吞枣之感，但感同身受也的确帮助我更快的理解了作者所倡导的“非暴力沟通”的方法。

外国人写的心理学的书还是会存在文化的差异，语言翻译的转换让人不容易很快的理解消化。有些繁冗的内容阅读的时候就直接略过。作者重点谈到日常生活的我们从不认为自己的谈话方式是“暴力”的，但我们的语言确实常常引发自己和他人的痛苦，更可怕的是，我们并不自知。作者借用甘地曾用过的“非暴力”一词，来指暴力消退后，自然流露的爱。这种沟通方式被称为“爱的语言”。看到这，谁不想继续看下去，究竟什么是爱的语言，难道我们对最亲的人说的话不是“爱的语言”吗？作者一语蔽之：非暴力沟通就是提醒我们专注于彼此的观察、感受、需要和请求。作者在书里用了十三个章节来生动形象的告诉我们如何进行“非暴力沟通”，如何才是“爱的语言”。

1. 观察和评论——观察源于客观，评论源于主观。人太喜欢进行“道德评判”，太喜欢主观的标签化，而作者所说的观察是不带任何情绪的准确的表述。

3. 请求帮助。就是要清楚地告诉对方，我们希望他做什么，这个请求要清晰明了且具体。

4. 倾听的力量。当有人求助的时候，你要的不是立刻说解决的办法，而是倾听，体会。

5. 爱自己。不试图分析自己或他人有什么毛病，而是用心了解自己的需要。作者特别的告诉我们，“不要做任何没有乐趣的事情”，学会用“选择做”代替“不得不”。深入理解我们行为的动机，学会用“我选择做，是因为我想。”这样的句式帮助我们探寻做事情初心。

6. 充分表达愤怒。在这里最重要的就是我们的心情并不取决于他人的行为，你需要体会，发现自己的需要，然后满足自己的需要。这时候你的愤怒才会有价值。

应该说翻完这本书，道理基本明白了，但更为重要的是在阅读的过程中结合自己的生活经验反思我们日常沟通的状态，哪些还需要改进，比如对孩子、对学生是不是容易一概而论，标签化。在和别人的沟通时，尽量不带着预设立场和感受，尽量保持冷静客观地聆听对方想要表述的内容。一语蔽之，这本书让我们平和心态，成为最好的自己，成为最舒适的重要他人。

非暴力沟通篇十

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. 诚实的表达自己的感受，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。