

# 2023年非暴力沟通读后感(优质7篇)

当品味完一部作品后，一定对生活有了新的感悟和看法吧，让我们好好写份读后感，把你的收获感想写下来吧。那么该如何才能够写好一篇读后感呢？下面我给大家整理了一些优秀的读后感范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

## 非暴力沟通读后感篇一

在寒假拿到的书，终于在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。

## 非暴力沟通读后感篇二

这本书读完了很长时间了，因为各种原因，一直都没有时间来写这个读书笔记。等到我开始整理读书笔记的时候，发现很多内容都已经忘得差不多了。我读过的书，大多数是这个情况。

很久以前，我立过一个flag□我说每读完一本书一定做一个读书笔记。现在，我很庆幸我立的这个flag□因为我发现做读书笔记的过程，其实又将书读了一遍，温故而知新，而且，这个过程所花的时间并不多。

我对心理学类的书比较感兴趣，因此，这本《非暴力沟通》也不例外。

书的作者，卢森堡博士，早年师从心理学大师卡尔·罗杰斯，后来他发展出了极具启发性和影响力的非暴力沟通的原则和方法（也就是此书），也因此为促进人类和谐共处方面作出了突出的成就。

虽然这本书叫《非暴力沟通》，但是，这本书讲的不仅仅是一种沟通方式，更是一套实现幸福人生的生活哲学。

如书中所讲，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。但是留意一下现实中的谈话方式，我们发现，有一些话确实会伤人。言语上的指责、嘲讽、否定、说教等，这些无心或有意的语言暴力，让人与人变得冷漠、隔膜和敌视。

这本书的核心，希望是通过非暴力沟通的方式来加强人与人的联系，既充分表达自己，又能够去理解他人，实现人与人的和平相处。书中所讲的运用非暴力沟通的例子，都有很好的效果。我并不怀疑，只是我感觉做到那样并不容易□anyway□justdoit□

### 非暴力沟通读后感篇三

“非暴力”一次来源于圣雄甘地的非暴力不合作运动，提到暴力，人们往往只联系到身体暴力，很少有人意识到精神暴力的存在，比如对一个人的指责，或是冷漠。相比而言，精神暴力往往更加隐蔽，而且后果也更加严重，因为身体暴力往往源自精神暴力。

非暴力沟通认为作为人，我们具有的共同的感受和需要，在发生冲突时，要学会倾听，了解彼此的感受和需要，进而建立一种彼此理解，互助友爱的关系。这种沟通方式不仅可以用于改善我们的人际关系，也可以改善我们的自我关系，我们总以为是他人的行为引发了我们内心的感受，其实真正的原因源自自身。我们产生情绪因为自己的需求没有得到满足，如果可以静下心来静静体会自己内心的需求，负面情绪就会逐渐得到缓解，自我了解了解也会更加深入。

总而言之，非暴力沟通促使我们出于爱的目的发生改变，进一步体会生命的美好与力量。

## 【评价】

练习本书所讲的重点内容，可以帮助我们在人际交往中达到有效沟通，改善我们的人际关系。同时通过与自我的对话，进一步了解自身，减少负面情绪，缓解压力。

## 【重点】

非暴力沟通的四要素：

1. 观察：描述真实发生的事，不掺杂任何个人情绪（区别于评论）

她没有给我回消息（评论：她真是太不尊重我）

2. 感受：此时此刻的心情如何，开心，难过，还是忧郁（区别于想法：我觉得……）

我感到有点难过（想法：我觉得她应该及时回复我）

3. 需求：我们需要什么

我需要得到对方的尊重

4. 请求：你想让对方做什么

以后看到我发消息有空时及时回复

## 非暴力沟通读后感篇四

在老师的推荐下，通过闲暇时间阅读了马歇尔·卢森堡博士《非暴力沟通》。

这本书，作者本身也是一个极度敏锐又极度具有同理心的人。通过卢森堡博士独创的沟通交流模式，结合我的个人班级管理

理经验，深感认同，下面就交流模式中的观察和感受谈下看法。日常班级管理中，通过相互间的沟通，师生得以意见交流、才可以联络感情、化解误会、团结班级中的力量，进而使学生在愉快的气氛中发挥潜能，达到最好的学习效果。在森堡博士看来，有四个原因使我们的日常交流，容易演变成暴力行为，这四个原因分别是：道德评判、进行比较、回避责任和强人所难。这就提醒我们在交流中如何避免暴力交流。

首先，是观察，客观地说出观察到的事实。印度哲学家克里希那穆提曾提出：不带评论的观察是人类智力的最高形式。重点是区分“观察”与“评论”，平时在表达我们对于学生的观察时，会不自主的带有评论性的词汇。如果将观察和评论混为一谈，学生将倾向于听到批评，甚至会产生逆反心理。第二，是感受。通过建立表达感受的词汇表，我们可以清楚地向学生表达感受，从而是沟通交流变得顺畅。感受的根源在于我们自身。我们的需要和期待，以及对他人言行的看法，导致了我们的感受。想要了解一个学生的感受不容易，这常常是一个很艰苦的探索过程，中间还会有曲折。因此，我们在做判断的时候，一定要谨慎，即使有较大的把握，话也不要说得太满，而一旦发现情况不对，就立刻调整自己的想法，不可固执。有时候种种证据都能证明确实是这么回事，事后却发现并不是这么回事，这种情况我也遇到过多次。世界是复杂的，学生的心灵是复杂的，万不可简单从事。这也说明了做研究型教师的困难。你想研究问题，实际上就是给自己增添了问题，反倒是你不去研究，我横竖就这一套办法应对，反而比较省心省力，眼前成效可能倒更明显。学校里研究型教师较少，这是一个重要原因。但是如果坚持下去，几年以后就看出与其他老师的差别来了，不是眼前“业绩”的差别，而是素质的差别。

我认为非暴力沟通给我们德育工作者的启发是：人天生热爱生命，乐于互助，异化的沟通方式使我们难以体会到心中的爱。学生都有其独立的人格，作为班主任要倾向于倾听，培育对学生的尊重与爱，使师生情意相通，这样才能达到预期

的效果。

## 非暴力沟通读后感篇五

上次看《非暴力沟通》的时候觉得自己很认真，今天重新看了一遍，又有了很多新的感悟。

《非暴力沟通》的序言明确告诉我们，改变沟通方式是自我改造的开始。当我们遇到人际冲突时，我们总是认为他不理解我。我的观点是完全正确的’。为什么他总是执着于此？我们因为自信而认为自己是对的，但我无法说服对方，因为他也有自信。所以，双方都在自卫中纠缠不清，最终谁也敌不过对方。问题不解决，只会增加麻烦。我们渴望进步，我们渴望良好的沟通，我们渴望和谐的人际关系，但问题出在哪里呢？我怎样才能说服他？这是我们经常思考的问题。

《非暴力沟通》告诉我们，我们需要改变的是我们沟通的方式，我们需要改变我们说话和倾听的方式。苏菲派诗人鲁米写道：“在道德与不道德的区别之外，还有一个领域。我将在那里与你会面。”初读这句话的时候，就觉得作者真是没底线。他怎么能把道德和不道德联系起来呢？不分高下，这世上还有公道吗？不道德的行为不谴责而放任自流，何来公平正义？社会会是什么样子？回过头来看，我渐渐明白了。作者的意思是，在交流的过程中，我们不要条件反射地评价对方是道德的还是不道德的，而是要理解自己的观察、感受和愿望，有意识地使用语言。在尊重和倾听他人的同时，诚实、清晰地表达自己。这就是非暴力沟通。它不仅仅是一种交流方式，它不断提醒我们关注更可能满足我们生活追求的方向。

书中还谈到了非暴力沟通的四要素——观察——表达——需要——请求

## 非暴力沟通读后感篇六

首先，“非暴力沟通”的目的是化解生活，工作中因沟通问题引起的不信任，信息无法准确传达，甚至冲突的问题。

书中核心思想就是下面四点。

第一，不带评论的描述发生的事情。

第二，表达自己的感受。

第三，说出自己的期望。

第四，提出自己的请求。

其中第一点是最重要的，他是“非暴力沟通”的基础，但是人们生活，工作中总是很难做到“不带评论的描述”。多数时候都倾向于用贴标签，批评，比较，命令和指责的方式，而不是倾听彼此的感受和需要。所以我们首先要区分观察和评论，可能你会说观察和评论不是很好区分嘛，还真不是的，如果这么好区分也就没有这么多沟通问题了。

举个栗子。

“你总是很忙”，这句话是观察还是评论呢。我既然把它例出来了，那它肯定是评论了。问题就出在“总是”这个词上，仔细一想就能明白，它是带着情绪的，而不是仅仅在描述“你很忙”这件事。

第二点，表达自己的感受，在这一点中，我们一般比较容易把自己的想法和感受混在一起。并且我们大部分人也都不擅长表达自己的感受，特别是咱们中国文化更是不提倡表达自己的感受。久而久之我们多数人时候都不会表达自己的感受了，只是习惯于考虑别人期待我们怎么做。

同样举个栗子。

比如某天你做错一件事，你感到很沮丧，但是你却说“我真没用”。很明显“我真没用”是想法而非感受。

第三点，说出自己的期望。这点看似容易，但是生活我们很多时候这往往把期望藏到了批评中。人对批评都会下意识的产生抵抗情绪，进而提出申辩甚至反击，这就会让我们的期望大打折扣。

再举一个例子。

丈夫回来的比较晚，妻子本来的期待是希望丈夫回来早点，但嘴上却说“你怎么老是回来这么晚，还要不要这个家了”。想想丈夫是什么感受，情商高点还好，低头认个错哄哄老婆也就没事了。如果丈夫情商不够，或者本来心情也不好，可想而知又少不了一顿争吵。

第四点，提出请求。那么请求越具体越好，不要含含糊糊。最好再和沟通对象确认下是否真的明白。因为每个人的表达能力不一样，接受能力也不同，所以很多时候你以为对方明白了，其实对方理解的和你说的不是一回事，这样的情况我想我们都遇到过。当然如果是关系比较默契的，可能也不一定需要再次确认的做法，可能一个眼神，一个表情，大家就明白是什么意思了。但这毕竟是特殊情况，另当别论。

还有一个需要要注意的是，区分清楚请求和命令。这里必须要引用下书中对“命令”这个词的重新定义，如果请求的人同时又批评和指责，那么这不是请求而是命令，如果请求的人想利用对方的内疚或同情来达到目的，那么这也是命令而非请求。这句话可以说刷新了我对关于请求的认知，而且也和前段时间在连岳公号里看到的一篇文章的观点不谋而合。文章大致是这样的，一个母亲一而再再而三采用各种办法要求姐姐救济不知上进，沾染赌博的弟弟，如果不，就用断绝

关系来威胁。这位母亲的行为就不能算是请求了，而是命令，那么做为有自己家庭和生活的姐姐是否有必要服从这样不合理的命令呢。我想我们都已经有答案了。

当然上面这个例子比较极端，而不极端的例子在我们生活中也一样比比皆是。比如，我们可能会对自己的孩子说，好好读书要听老师的话，要不然爸妈就不高兴了，就会很失望了，等等，这样的类似情景是否很多呢。

最后，看这本书，给我最大的收获就是，我们不管是因为什么原因和他人沟通什么事，我们的最终的目的是让沟通的双方比较轻松愉快（最少非暴力的情况下）的认识到对方的需求，从而达成一致观点或行动，形成双赢的局面。当然，书中提出的四点观点，看似容易，做起来非常不容易，慢慢修炼吧，与君共勉。

## 非暴力沟通读后感篇七

孩子十岁啦，他是全家重要的一员了，营造一个民主、和协、温馨的氛围，我和爸爸不能总说教了，而应该做一个更好的自己，多听听孩子的心声，多体会体会孩子的感受，遇到重大新闻，创造让孩子多观察、多倾听、多体会的机会，让孩子按照自己意愿多参与。

最后，希望孩子能成为家庭、社会、国家的主人，更能成为自己的主人！成为一个爱自己、爱老师、爱同学、爱亲人、爱祖国、爱人民的人！