

2023年非暴力沟通读书心得体会(优秀7篇)

当我们备受启迪时，常常可以将它们写成一篇心得体会，如此就可以提升我们写作能力了。通过记录心得体会，我们可以更好地认识自己，借鉴他人的经验，规划自己的未来，为社会的进步做出贡献。下面小编给大家带来关于学习心得体会范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

非暴力沟通读书心得体会篇一

通过近一年来车站组织学习《弟子规》，我们非常荣幸地接受了传统文化的'教育和熏陶，有了深刻的人生感悟。

《弟子规》让我们从思想上树立正确的观念，养成良好的习惯。《弟子规》是传承儒家经典文化的文学作品。从孝、悌、谨、信、泛爱众、亲仁、余力学文等方面阐述。首先放在第一位的便是孝道。俗话说“百善孝为先”，一个人首先要孝敬父母，孝敬父母是让他们在晚年的时候不再操劳，不再替我们担心受累，也不要让他们做空巢老人，孤独寂寞。多抽出时间看望老人，照料他们的饮食起居，给予他们家的温暖和关爱，心里上的宽慰，这也是一种孝道。血浓于水，兄弟姐妹同是一家人，对长辈尊敬，爱护晚辈，做到谦虚礼让，长幼有序，这样才能使家庭和睦，社会才会安定团结。其次在外要珍惜朋友及我们身边的人。另外《弟子规》讲述了日常起居的行为规范。“衣贵洁，不贵华。”穿的衣服干净整洁就可以，这样给人以清新之感，无需高档华丽，更不能相互攀比，我们仅需保持真正的自我，做最好的自己。爱你本来的样子，不论是什么人，我们都要互相关心、爱护和尊敬。人无完人，再优秀的人也会有他软弱的一面，别人短处不应到处宣扬，应当取长补短。仁爱宽厚，以德服人。言而有信，言出必行，与人坦诚相待。

今后在工作中，要保持谦虚的态度，多向身边的领导和同事学习，不断提高自己的业务水平。再次，养成良好的工作习惯，细节决定成败。如果每个人都认真对待自己所在岗位的每一件小事，都注重细节，把小事做细、做透、做好，那就会出现“细中见精”、“小中见大”的不平凡。

“凡是人，皆须爱，天同覆，地同载。”这也许是仁爱的最高境界。因为爱自己，所以爱父母，因为被人爱，所以爱人，因为爱生命，所以感恩爱。我们生命有限，但爱是无限的，因为爱，才会老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼。

爱周围的人，爱这个世界。只有这样，这个社会才能变成和谐的社会，这个世界才能变成和谐的世界。通过中国古典文化的熏陶，对我们树立正确的世界观、人生观和价值观，以增强自己的审美底蕴和人文情怀都是非常有益的。能认真读过学习过，用心去做，并且养成良好的个人习惯，便可终身受益。

学习《弟子规》，我想不仅是一个提高个人修养的过程，更是一个思想升华的过程，对一个人的成长来说，是十分必要的。

非暴力沟通读书心得体会篇二

以教育为主题的美丽、可爱又动人的故事，应该很多，发生在你我大家的身上，大家都在从事教育工作，而且是最基层的教育工作人员，所接触到、感受到的故事应该最多，也最深刻，只是大家都没有把他记录下来而已，如果有机会加以整理，如同本书一样，一定叫好又叫座的一本好书。

我们不要过分执着一个观念、一种行为模式、一种习惯，而要常求突破，要从不同角度，正、反方面整体思考来解决问题。我们应该养成反省思考的习惯，对任何事都要下困思勉型的功夫，才不至于被外界所困惑。

看过的书颇多，很少再回味一遍，重新再来；写过的报告、资料也不少，也很少再重新翻开研读，事实上偶而重新品味一番，个中滋味又当从何说起？只能意会不能言传。我们经常不知不觉当中只顾往前冲，忽略了反省与自觉的功夫，也常常在不知不觉当中，忽略了别人的感受。

时代的产物中，造就了很多的读书人很会读书，很多学生光会读书，不会读人；只会做事、不会做人，个人过度重视iq□忽视eq;;是学术界的巨人，却是生活中的侏儒；可以和电脑、机器、实验室对话，却无法与人沟通。

从事教育工作，针对教育问题而言，通常也是值得思考的问题，到底哪些是“要”或者是“不要”？读了浏阳教育局发给我们的四本书，我认为这个问题值得探讨和研究。

(一)教师要教育不要训斥：教育是引导而不是灌输，视学生为「有」而不是「无」。训斥则不容许学生说「不」，教育则潜移默化。

(二)了解学生、认识学生、适时的赞美和接纳、鼓励与协助，培养学生挫折和容忍的价值判断能力等等，让学生快乐成长、茁壮，更会利用各种机会和家长取得联系，适时的提供教养子女的咨询与方法，共同为学生的未来而努力。

(三)教师要理解人性：要了解学生的感受，学生的反应、学生的心声也该仔细的聆听看看。

(四)教师要多怜爱和鼓励

(一)教师不要认为这行业是铁饭碗！打不破，要珍惜羽毛。

(二)教师不要训斥与灌输，不强迫学生学习。

(三)教师不要妄想“教育万能”，不是万能丹也不是特效药，

有其极限。

(四)教师不要过分执着“立竿见影”，潜移默化的过程导向，注重人格的培养，身心健康的引导。

(五)教师不要悲观，要乐观以对，充满希望与理想。

(一)多关心我们的学生，有爱的教育，才有美好的回忆。

(二)坚守岗位，默默耕耘、尽一己之力。

(三)学习型组织的体会：1、系统思考2、自我增进3、改善心智模式4、团队学习。

(四)知识经济的时代，教师要上进好学、多求取新经验，落实教学工作。

(五)教师专业成长*进德修养，教师专业自主工作理念的实践，必须落实在教育工作上，表现在各科教学工作上、表现在日常生活教育当中，以收到身教言教的效果。

以上就是我对这些书的一点体会

非暴力沟通读书心得体会篇三

五千年中华文明源远流长。而悠悠文明长河中，璀璨至今的依然是那颗“星”——儒家的《论语》。它代代相传、历久弥新、永垂不朽，它就是一部经典，我的成长因它而精彩！

说起《论语》，那可是家喻户晓的一部经典作品，不仅在我国广为人知，更是举世闻名。它是儒家的核心著作，是孔子的弟子及其再传弟子对孔子言行的记录。古人曾云：“半部论语治天下。”而且，我国的社会主义核心价值观大多也体现出了《论语》中的礼教思想。由此可观，《论语》思想，

影响了一代又一代华夏子孙。

因此，这更加深了我想去阅读它的渴望。于是，我漫步到《论语》的世界里，尝试着去感受其中的奥秘、陶冶自己的心灵。读后，其中的很多句语录都深入我心，影响我至今。

小学的时候，我并不是很注重学习。虽然我在课堂上积极参与老师的问答互动，会动脑思考，可是却很少做笔记，课本十分地崭新，里边除了印刷文字就如同豆腐一般白花花的。结果，好记性不如烂笔头，我也得到了我的“报应”，那就是复习时总是无法回忆起老师上课所讲的知识点，于是成绩总是处于中等偏下的水平，仿佛一株枯苗不见长势。到了大学后，由于学业竞争的激烈，我终于明白了成绩的重要性。于是我上课就一直埋头做笔记，不肯放过一毫秒，就好像头顶千斤重，抬个头都不舍得。可是成绩却还是不怎么理想，而且虽然做过笔记，但都好像是走个形式化，满足自己的视觉需求，却从未自己动过脑筋自己思考。这时，“学而不思则罔，思而不学则殆”警示了我。它告诉我只学却不思考就会感到迷茫，只思考却不学就会陷于困境之中。这清楚地反映出我当时的状况，让我明白了要把学与思结合在一起，两者缺一不可，这样的话，即使是事半功倍的。对啊！真是“一语惊醒梦中人”，我马上调整了自己的学习方式：当老师讲解例题、重点时，我就应该放下笔抬起头仔细听讲、认真思考；当老师停下让我做笔记时，我再拿起笔书写。果然，经过了几个月的调整，我的成绩逐渐有了起色，直到至今也受益匪浅，在年级里名列前茅！

这时，虽然我的成绩有了较大的起色，但是在方面却又出现了问题。

我和一个相处得不错的朋友闹起了矛盾，彼此之间相互指责，把事情闹得沸沸扬扬的。后来，因为不想再争执下去，我主动向她提出了道歉，可心中却还是愤愤不平，不能释怀。也许她也是如此，于是我们之间又进行了不约而同的“冷战”。

但是，她的家长一直在调整她逃避的心理，希望她能放下往事与我重归于好，她也明白了，也想要重拾我们之间的友谊，便趁着学习之余主动来找我互动。时间一长，我的心竟有些被触动了，就要被她坚持不懈的关怀所感化，却又碍于自己的面子，无法释怀往事。这时，“有朋自远方来，不亦乐乎”犹如雪中送炭，帮助我去解决这块心结。志同道合的朋友从远方来，不也愉快吗？是呀，她如此大度地选择忘记我们之间的不悦，不管自己是否能成功，努力地想重建我们之间友谊的桥梁，态度非常的诚恳，若我还计较这件事、避之门外，不就显得我是个小肚鸡肠、心胸狭隘的小人吗？于是，我慢慢地主动与她多起了互动，并且在学习上互帮互助，有说有笑，呈现出一派和谐的景象。我的心结也慢慢解开，踱步时如踩在云朵上轻松。

《论语》不愧是大名鼎鼎的我国的艺术瑰宝，其中的语录帮助我改正了自己错误的思想、言行与为人处世的。让我明白了待人要友善，共创和谐的社会环境；并且要掌握好学习的方法，为国家大大小小的建设积极做准备，使自己的底蕴丰富强大、了解更多的知识，这样才能承担起自己在国家中应尽的一份责任，成为国家栋梁，能够强国盛国。这正是我身为一名中国学生说“爱国”的强烈体现。

非暴力沟通读书心得体会篇四

五千年来的中华文明源远流长。而悠悠文明长河中，璀璨至今的依然是那颗“星”——儒家的《论语》。它代代相传、历久弥新、永垂不朽，它就是一部经典，我的成长因它而精彩！

说起《论语》，那可是家喻户晓的一部经典作品，不仅在我国广为人知，更是举世闻名。它是儒家的核心著作，是孔子的弟子及其再传弟子对孔子言行的记录。古人曾云：“半部论语治天下。”而且，我国的社会主义核心价值观大多也体现出了《论语》中的礼教思想。由此可观，《论语》思想，影响了一代又一代华夏子孙。

因此，这更加深了我想去阅读它的渴望。于是，我漫步到《论语》的世界里，尝试着去感受其中的奥秘、陶冶自己的心灵。读后，其中的很多句语录都深入我心，影响我至今。

小学的时候，我并不是很注重学习。虽然我在课堂上积极参与老师的问答互动，会动脑思考，可是却很少做笔记，课本十分地崭新，里边除了印刷文字就如同豆腐一般白花花的结果，好记性不如烂笔头，我也得到了我的“报应”，那就是复习时总是无法回忆起老师上课所讲的知识点，于是成绩总是处于中等偏下的水平，仿佛一株枯苗不见长势。到了大学后，由于学业竞争的激烈，我终于明白了成绩的重要性。于是我上课就一直埋头做笔记，不肯放过一毫秒，就好像头顶千斤重，抬个头都不舍得。可是成绩却还是不怎么理想，而且虽然做过笔记，但都好像是走个形式化，满足自己的视觉需求，却从未自己动过脑筋自己思考。这时，“学而不思则罔，思而不学则殆”警示了我。它告诉我只学却不思考就会感到迷茫，只思考却不学就会陷于困境之中。这清楚地反映出我当时的状况，让我明白了要把学与思结合在一起，两者缺一不可，这样的话，即使是事半功倍也会功倍的。对啊！真是“一语惊醒梦中人”，我马上调整了自己的学习方式：当老师讲解例题、重点时，我就应该放下笔抬起头仔细听讲、认真思考；当老师停下让我做笔记时，我再拿起笔书写。果然，经过了几个月的调整，我的成绩逐渐有了起色，直到至今也受益匪浅，在年级里名列前茅！

这时，虽然我的成绩有了较大的起色，但是在方面却又出现了问题。

我和一个相处得不错的朋友闹起了矛盾，彼此之间相互指责，把事情闹得沸沸扬扬的。后来，因为不想再争执下去，我主动向她提出了道歉，可心中却还是愤愤不平，不能释怀。也许她也是如此，于是我们之间又进行了不约而同的“冷战”。但是，她的家长一直在调整她逃避的心理，希望她能放下往事与我重归于好，她也明白了，也想要重拾我们之间的友谊，

便趁着学习之余主动来找我互动。时间一长，我的心竟有些被触动了，就要被她坚持不懈的关怀所感化，却又碍于自己的面子，无法释怀往事。这时，“有朋自远方来，不亦乐乎”犹如雪中送炭，帮助我去解决这块心结。志同道合的朋友从远方来，不也愉快吗？是呀，她如此大度地选择忘记我们之间的不悦，不管自己是否能成功，努力地想重建我们之间友谊的桥梁，态度非常的诚恳，若我还计较这件事、避之门外，不就显得我是个小肚鸡肠、心胸狭隘的小人吗？于是，我慢慢地主动与她多起了互动，并且在学习上互帮互助，有说有笑，呈现出一派和谐的景象。我的心结也慢慢解开，踱步时如踩在云朵上轻松。

《论语》不愧是大名鼎鼎的我国的艺术瑰宝，其中的语录帮助我改正了自己错误的思想、言行与为人处世的。让我明白了待人要友善，共创和谐的社会环境；并且要掌握好学习的方法，为国家大大小小的建设积极做准备，使自己的底蕴丰富强大、了解更多的知识，这样才能承担起自己在国家中应尽的一份责任，成为国家栋梁，能够强国盛国。这正是我身为一名中国学生说“爱国”的强烈体现。

非暴力沟通读书心得体会篇五

川端康成是日本现实主义文学的一员，他的文学作品具有必须的特质。其作品《雪国》是一本讲述日本寻常人家在一段旅行中发生的普通平常的事。经过这样的故事反映了人与人之间的微妙的关系和复杂的内心境感世界。

这部小说重点在于其文字的攻击力的成功。经过岛村和驹子之间的对话及其之间的关系的变化，极其丰富的表现了其文字的浸透力。在这样普通的生活场景中，充分的显现了日本的民族特色文化，将这些特殊的食物连接起来，组成了一个个唯美的画面，给人以丰富的想象力，甚至还会有情感的共鸣。

作者经过“雪”这样的事物，来表达在日本所说的美学的体现。从这些文字中我能够看出作者的一种平静的心境。人物中岛村对于叶子的印象比驹子还要深刻。叶子的出现和逝去，那是一种从静美的状态跌落到凄美的情景。

非暴力沟通读书心得体会篇六

《诗经》是我国最早的一部诗歌总集，它保存了从西周初期到春秋中叶年间的作品，共305篇。西汉时被尊为儒家经典，始称《诗经》，并沿用至今，对我国两三千年来文学发展产生了深广的影响，也是很珍贵的古代史料。

《关雎》是《诗经》全书的第一篇，选自《诗经·周南》。它是描写一个青年男子对一位姑娘的一往情深的追求，并运用了比喻，起兴的修辞手法和重章复唱的结构形式，成功地表达了朴实的情感，并对这种朴实的情感展开了大胆的表露，将主人公追求爱情的炽烈专一表现的淋漓尽致，极大地增强了诗歌的感染力。我在反复读的过程中，能身有体会到其中，咀嚼着诗歌每一个字，都能深深的感受到男子追求姑娘的美好。

在生活中，时间对每个人的说都是非常重要的，所谓“珍惜好每一分，利用好每一秒，不留一点遗憾”。《采葛》选自《诗经·玉风》，在读这篇诗歌时，知道时间的短暂，与其去想思念和痛苦带来的无尽浪费，还不如珍惜当前时刻，把该做的事情，不留到明天，已作出的承诺及早兑现。

诚信对于我们每个人来说都是非常重要的。诚信是人与人交往中必须的品质；诚信是人们在社会中的通行证；诚信是古老的道德范畴，是每个人都应该拥有的优秀品质。在选自《诗经·邶风》的《静女》中最能体现出来。这篇诗歌主要描写的是一个男孩接受了一个女孩子的邀请，男孩早早的就来到了约会地点，等了很久都不见女孩身影，怕自己记错时间失信与她，又怕女孩不守承诺，其实女孩早就来了，只是

一直在观察他。可见，重承诺，讲诚信，不管是男孩还是女孩，无论爱情还是理想，一旦目标确定，就要坚持到底。无论何时何地，都不可以主观武断，意气用事。冥冥之中，总会有一双双眼睛看着我们，总会有一种力量在召唤我们，激励我们，这个力量就是诚信，这个力量就是信任。

人生的道路上不可能一帆风顺，不可能时时处处事事顺心如意，总会有坎坷，困难挫折，不幸。就像《柏舟》中写到的君子怀才不遇，受小人欺辱的内心痛苦和妻子被丈夫遗弃而不甘屈服的忧愤。我们不怕解决不了困难，只怕困难既将来的时候就退缩。每个人都会遇到大大小小的困难险阻，我们要用自己的方式和方法去一一解决它。你看那些伟人，哪个不是克服重重困难才取得今天的成就。当然也不是说，要成为伟人一定是经历过困难的人，能用办法去避开一些不必要的困难，留下更多的力气去对抗前方更大的困难。其实每个人都能做到的，需要面对困难时，坚持不懈，持之以恒，我们就能战胜它。

我最喜欢选自《诗经·秦风》的《蒹葭》。一个热恋者对意中人的迫切追求和可望而不可即的惆怅，失望的心情。这也说明一生的奋斗的悲壮，人生都是如此，追求不到固然烦恼，而以为追求到手注定无聊。在不断追求的过程中，我们会觉得生命是如此充实绽放，生活是如此美好高尚。

《诗经》是中华传统文化，我们作为中华儿女要继承和发扬我中华民族文化的精髓。在努力实现民族复兴的今天，这必然会成为广大学生朋友的历史责任与使命。

非暴力沟通读书心得体会篇七

一书友借我一本陈从周先生的大作《说园》，草草读过，便被索去，丁点笔记也没做成。但仅靠这点水般掠读，竟也有了些许游园鉴景的眼力，足下历过南北园林处处，终有了许多入心入脑的领悟。

此书，今亦名《梓翁说园》，盖因先生晚年别号梓室，自称梓翁。

《说园》，人誉“大家小文”，作者卓然大师，此书却小而含蓄。先生从园林建造的立意、组景、动观、静观、叠山理水、建筑栽植诸多方面，娓娓叙来，文笔清丽典雅、说理处处入心。诗词歌赋随意入文大有园林里移步换景、景随步移之妙趣。陈先生毕生从事园林艺术的研究，足迹遍布五湖四海，踏遍天下名园。用他的话说是“半生湖海，未了柔情”。那么，有人把学问当财源来做，有人把学问当脸面来做，有人把学问当喜好来做，有人把学问当事业来做，先生则是把学问当生命来做了。《说园》没有凌厉深奥的西方化学术观点，没有咄咄的说教语气，而是深入浅出的论述，谦恭平和的治学态度。文中倾注了作者对园林艺术的深挚感情。有真正的热爱，才能写出真正充满感情的文字。

陈先生推崇的园林境界和诗词的境界一样，天然即最佳，“虽由人作，宛自天开”。耐看耐听，经得起细细推敲，蕴藉有余味。穿山引水，花木栽植、亭台水榭，一切的人工斧凿痕迹要尽可能地掩饰和隐藏，成就自然之美，符合中国哲学中“天全”、“化育”的思想。人在园中如处山林，有濠濮之趣。