

非暴力沟通 非暴力沟通读书心得(精选18篇)

简历的撰写是一种艺术，需要我们恰当地表达自己的经历和能力，同时避免冗长和夸大。如果你对个人简历的撰写感到困惑，以下这些经典个人简历范文或许能提供一些参考和帮助。

非暴力沟通篇一

倾听内心的声音，解决内心的冲突。生活中，有时我们会感觉沮丧，是因为一个人处于激烈的内心冲突中，无所适从，沮丧意味着我们不了解自己到底想要什么以及如何满足愿望。运用非暴力沟通，我们不再苛责别人，而是用心去感受自己的需要，这样我们的内心就会变得逐渐平和。一旦我们发现自己心底深处的愿望，并采取积极行动，我们将重获生活的热情，原来激起对生活的热爱这么简单。只要扪心自问，我到底要的是什么？然后积极行动起来。

所以，别人说什么不重要；所以，外界什么样子不重要；所以，谁对谁错不重要。关键是，我想要什么？我要怎么样？我自己内心的需求什么？我要变成什么样子？明了了这些问题，我就知道自己该干什么了，去行动，行动起来，我们就有了生活的热情。

a□对方做了什么事使我们的生活得到了改善

b□我们的哪些需要得到了满足

c□我们的心情怎么样

表达感谢我们往往说：“谢谢，太感谢了！”、“真是太感谢了！”如果我们听到别人口中说出：“谢谢你，你这么忙

还把我送回家，让我及时看到了孩子，没再为孩子担心，太感谢你了！”这样的感谢和一句“太感谢你了！”心里的感受一定是不一样的。

是的，我们渴望别人在表达感谢时把事情的经过说的详细一些，说明他们真心的在感谢我们。那我们在感谢别人的时候，为什么羞于说得如此详细呢？我们总是羞于表达自己，不擅长发现自己真实的感受——这大概是根源吧！

扩展资料：非暴力沟通读书心得

非暴力沟通读书心得

文 | 刘晴。对于“应该”或者“不应该”这个词特别的不舒服，用在自己身上是打击自己，用在别人身上是激起愤怒。

记得有一次老公的弟弟出了点医疗事故，据说可能需要通过司法部门解决，可能需要个人赔偿。而弟弟个性比较寡淡，老公是个急性子，一直催促着问弟弟采取了什么自救方式，弟弟说等科室大主任回来开会做决定。老公开始坐不住了，一个人干着急，又急又恼地一直跟我数落弟弟对于这件事的不作为。忽然间来一句：“这件事情估计要自己掏赔偿，我们应该帮忙。”如果这是这样二话不说肯定是尽全力帮忙的，但是一听到老公那些强势的话，心里的火蹭的就冒起来了，直接顶了回去了：“什么叫应该？”心里想：我欠他的吗？凭什么应该呢！

其实想想这里这个“应该”加上老公强硬的语气让我感到的’是他根本不是跟我商量，甚至都不是通知我，而是强势地向我下达命令。稍微冷静后，想表达我不喜欢他跟我说话的方式，然而一出口就是带着愤怒的指责。希望自己在认识到错误的做法后，可以慢慢有所进步。

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。

这周继续读《非暴力沟通》这本书，说实话，我很喜欢这本书，经常在读书时不由自主的联想到生活中发生的一些事情。

当今社会，人们可能习惯于围绕个人利益去采取行动，往往

忽视了他人的感受，条件反射式的语言暴力既伤害了他人也伤害了自己。可能我们已经习惯了自己的说话方式，并不认为自己的说话是暴力的，但我们的语言却会引起他人和自己的痛苦。现实生活中的自己就是心直口快，经常说话不经大脑考虑，一句无心的话就让别人生气了，自己还不知道咋回事。事后想想，一定是我的说话方式有问题，要不就是我说话语气重，让人觉得是在讽刺或批判。

再想想我的家庭，爸爸在世的时候是一个脾气挺倔的人，说话也冲，经常一句话就把人噎住了，让你不想再跟他说下去，因此妈妈经常气的流眼泪。只要爸爸在家，我们都不敢大声说话，更谈不上欢声笑语了，有事了也只去跟妈妈说。

如今我们姐妹都有了自己的家庭，生活中自然也少不了一些生活琐事，自然也就有争吵，情绪上来的时候会不加思索的说出一些难听的话，发一顿火，但事实是对方并没有因为你的发火而有所改变，还是无动于衷，最后还把自己气的够呛。

前几天姐姐和姐夫因为回家看老人的问题闹别扭。姐姐说：“上夜班要休息，不想去，又不是周末。”

姐夫说：“回家看爸妈还要挑时间啊？你就是不孝顺。”

“我怎么不孝顺了？我给爸妈买的东西还少吗？你凭啥这样说我？”

就这样两人就吵起来了，姐夫打电话把我叫去了，我看着她们俩的样子都有点苦笑不得，都几十岁的人了，孩子都成人了还这样。就跟他们说起了《非暴力沟通》这本书，要学会好好说话，学会沟通，要学会倾听和尊重对方，学会换位思考问题。跟姐夫说：“不能给姐姐贴上不孝顺的标签，会破坏她的情绪，肯定会跟你反击啊，要冷静，你们都用暴力语言也解决不了问题啊，只会伤害对方，有话好好说。”事后姐姐还开玩笑的跟我说：“咱家人说话是不是遗传啊？咋都

跟老爸一样冲呢？也难怪你姐夫生气，肯定是我说话语气太重了，一点就着，跟个炮仗一样，那个男人会喜欢啊！”

良言一句三冬暖，恶语伤人六月寒。因此我们一定要学会控制自己的情绪，一定要善用语言，爱自己，爱家人，把爱溶于生活。

非暴力沟通可以引领我们改变与他人沟通的方式。沟通时，我们所给他人的观点或反馈不应该再是间的条件反射，而应该是建立在客观观察的基础之上。

不带评论的观察是人类智力的最高形式。在沟通时，我们应该准确把握特有的沟通情景，并留意所发生的事情——我们观察到的结果。不论我们是否喜欢，只需说出观察的客观结果。

在观察的过程中尤其需要注意区分观察和评论，因为如果将观察和评论混为一谈，人们将更多的听到批评，令他人反感，排斥沟通。需要强调的是，非暴力沟通并非要求我们做到绝对的客观，不能用任何的评论，只是说将观察和评论进行区分是重要的。

感受是天然的情感体会，想法则是带有人文色彩的认受主体特有的人文背景影响。处于尊重他人以及尊重自己的需要我们应该学会努力体会别人的感受并且勇于表达自己的感受。他人的行为也许会刺激我们，但是我们感受的根源在于自己。是我们的需要和对他人的看法导致了感受。

一种要素是否被当作需要，关键在于它能否促进生命的健康成长，准确的表达并理解需要可以有效地提高沟通的质量和生活的档次。明确了观察的结果，了解了感受，那么就要去揣摩他人的需要，并明确自己的需要。

提出请求时，别人所听到的并不一定是我们想表达的，为了

避免误会和麻烦，提出的请求应该是清晰的、具体的，并且请对方反馈信息以确定对方是否准确的理解了我们。避免请求成为命令。

放下自己的想法与判断，倾听他人内心的声音，体会感受，发现需要，准确的理解并引导，实现与自己和他人的有效沟通。让爱的语言带来爱的力量，摧毁暴力的沟通，弥补语言这一人类特有却先天不足的工具，关爱人性。

爱与感恩主导着非暴力生活，这样的生活中充满了尊重、理解、欣赏、慈悲等等，将贪婪、憎恨、敌意彻底赶出去。我们必须为自己的行为负责，世界上没有那么多“不得不”的事情，更多的时候“不得不”只是一个看似很完美实则很拙劣的借口。

“我深信，出于对生命纯洁的爱而不是出于恐惧、内疚、羞愧、职责或义务来选择生活，是爱自己的重要体现”。带着感恩的心态去生活，生活就应该由快乐来支撑，而非被贪欲所奴役。试想，如若马航mh370航班上的154同胞们此刻能够安全的降落在北京国际机场，当他们踏上祖国故土的时候还会为事业的坎坷，感情的跌宕而寝食难安吗？或许不会了。人的悲哀就在于——只有到失去的那一刻，才发现自己已经拥有了如此之多，却不曾珍惜。在攀登顶峰的路上却没来得及欣赏沿途的风景，忘记了我们登山的`初衷！

非暴力沟通的目的是“帮助我们在诚实和倾听的基础上与人联系。使用非暴力沟通时我们希望人们的改变和行动是出于对生命的爱”。爱和感恩是非暴力沟通的灵魂，贯穿始终，是其源泉亦是其终结，是其动机亦是其目的。“如果我们只是想改变别人，以使他们的行动符合我们的利益，那么，非暴力沟通并不是适当的工具”，因为动机错了，目的也不对。

言语之力，可以把生者活埋，把巨无霸彻底打垮。-----海涅

有一段时间，感觉生活一团乱麻。为什么那么多烦心事？为什么我说的话总是错的？为什么我的感受总是被忽略？为什么没人理解我？无数的为什么，让我每天愁眉苦脸，躁动不安。

偶然的机会有，读到了一篇介绍卢森堡博士的《非暴力沟通》的文章。他告诉我：生活中，有很多常见的语言，不经意间脱口而出的话，在深深地伤害着我们，而我们也总是以条件反射式的不满伤害别人，于是人与人之间的爱与温暖，便因此遭到破坏。

我突然意识到，一个人的语言及表达方式对生活有着巨大的影响。我所有的问号也许在《非暴力沟通》中可以找到答案。于是，我加入了有书共读营，希望能得到帮助。

“你瞅啥？”

“瞅你咋地？”

“就瞅你了怎么地？”

“信不信我削你？”

这是一个网上流行的关于东北人的一个梗，说是百分之五十的冲突都是由这几句话开始的。这是一个非常典型的暴力沟通的例子，这样的对话接下来很可能会引起暴力事件。

大部分语言暴力的根源，其实在于人们忽视彼此的. 感受与需要，将冲突归咎于对方。而使用暴力的人其实是因为他们内心的宁静遭到了破坏，所以才会用暴力的方式维护寻求心灵的和平。这或许是暴力的蝴蝶效应吧。

非暴力沟通，又被称为“长颈鹿语言”。之所以称之为“长颈鹿语言”，是因为长颈鹿有一颗大大的心脏，长长的脖子

让它拥有的良好视野。长颈鹿在进食时能够把刺化为自身的营养，代表着沟通顺利进行，最终达成一致。

长颈鹿语言是解决争端，让生活和工作的沟通更加顺利有效的最好沟通方式。它提醒我们专注于沟通的四要素：观察、感受、需要和请求。

书中通过一系列生活对话实例，指导我们转变谈话和聆听的方式，不再条件反射式地回应，既能诚实、清晰地表达自己，又能尊重与倾听他人。特别是在发生矛盾和冲突的时候，运用非暴力沟通，可以促进倾听、理解和发自内心的互助，让爱和尊重重新融入生活。

人们常说：爱能使心灵的创伤痊愈。如果你希望周围充满爱，让我们一起学习长颈鹿语言吧。

倾听内心的声音，解决内心的冲突。生活中，有时我们会感觉沮丧，是因为一个人处于激烈的内心冲突中，无所适从，沮丧意味着我们不了解自己到底想要什么以及如何满足愿望。运用非暴力沟通，我们不再苛责别人，而是用心去感受自己的需要，这样我们的'内心就会变得逐渐平和。一旦我们发现自己心底深处的愿望，并采取积极行动，我们将重获生活的热情，原来激起对生活的热爱这么简单。只要扪心自问，我到底要的是什么？然后积极行动起来。

所以，别人说什么不重要；所以，外界什么样子不重要；所以，谁对谁错不重要。关键是，我想要什么？我要怎么样？我自己内心的需求什么？我要变成什么样子？明了了这些问题，我就知道自己该干什么了，去行动，行动起来，我们就有了生活的热情。

a□对方做了什么事使我们的生活得到了改善

b□我们的哪些需要得到了满足

c□我们的心情怎么样

表达感谢我们往往说：“谢谢，太感谢了！”、“真是太感谢了！”如果我们听到别人口中说出：“谢谢你，你这么忙还把我送回家，让我及时看到了孩子，没再为孩子担心，太感谢你了！”这样的感谢和一句“太感谢你了！”心里的感受一定是不一样的。

是的，我们渴望别人在表达感谢时把事情的经过说的详细一些，说明他们真心的在感谢我们。那我们在感谢别人的时候，为什么羞于说得如此详细呢？我们总是羞于表达自己，不擅长发现自己真实的感受——这大概是根源吧！

这个周的学习让我知道，不仅要体会到自己的需要还要正确的表达自己的需要。书中说的家庭主妇的例子就跟现实的我一样，先把情绪发泄了，事情还得自己做，然后还觉得委屈。

学习以后，可能还是控制不住发泄情绪了，但是我会马上意识到，会心里问自己，我的需要是什么，我希望对方做什么或者给我什么样的反馈。很多时候，我对自己太苛刻了，不宽容和真实的面对自己的感受，所以才会出来很多情绪，然后把这些情绪归责于别人。我应该对自己的意愿、感受和行动负责。

清楚这一点之后，我们对别人提出请求的话，应该越具体越好，一方面可以让我们更加认识自我的需求，另一方面也让对方了解我们的目的，有助于沟通的进行。通过学习，我知道了请求和命令的区别，这也有助于我去理解pet这本书中用第三法跟孩子做出双方均可接受的解决方案。如果我提的方案被孩子说no了，我要用心去体会孩子的需要和感受，是什么使他无法说yes□除非我充分体会了什么妨碍了他同意，我不会试图说服他。

非暴力沟通——用心观察，用心倾听，用心感受；少一些猜测

与评价，少一些否定与说教，少一些命令与指责；多一些观察与感受，多一些倾听与反馈，多一些鼓励与感激；客观真实的表述所听、所见、所想；坦诚交流，用爱主导学习与成长；满足彼此的需要与请求，让彼此更舒服与快乐；改善心境，滋养格局，修行人生。

从宏观层面系统的解密华为二十年来的'发展历程，以深厚的中华文化底蕴融合全球最佳实践方法论，通过组织、人才、技术的持续动态变革，借助it信息系统实现供应链、技术链、信息流、资金流、物流、业务流的全球高效协同平台搭建。惊叹其战略格局与人才格局，受人敬仰！

营销精华——策划，运筹帷幄。执行，需求（物质与荣耀）满足。营销，用户体验。

天命——人人都有自己的天命。天命就是倾听自己的心，用心感受生命，追随自己的心，让心回归世界之魂，用爱滋养着世界之魂，心就会为你指出藏宝之地，宇宙会合力助你实现愿望。愿望来至宇宙的灵魂，是我们在世间的使命。我们的使命是体验，既要看到世上的奇珍异宝，又要永远不要忘记勺里的那两滴油的幸福，这需要我们去创造、等待、抓住、放手，这就是生活——马克图布。不愧是经典寓言式小说！

《非暴力沟通》是我在过去的20xx年所读的书籍中最喜欢的一本，也认为，在读完第一遍后，它确实对于我个人产生了的影响和改变。它是我当初加入《妈妈你听》全国读书会大群读的第一本书，和其他群里的妈妈们每天读书打卡，每次阅读都能感受到收获良多。每天读书，也会特意留意观察自己与别人相处的日常，反思了自己与周围人的相处模式是不是有不妥的`地方。

慢慢懂得了，原来自己与别人的沟通并不是真正的沟通，因为最后的结果不是解决了问题，而是使我们之间矛盾更加激烈化了。以前的我们总以不是你输就是我赢，或是两败俱伤

收场。

把书读了第一遍后我懂得了观察、感受、需要，请求，是让非暴力沟通顺利进行的四个基本要素。我也把它运用到我的日常生活中，对于有时孩子无理取闹，我也多了一份耐心。

有时候，有些话，从老人嘴里说出来，我在以前可能会不高兴立马反驳，但是我现在不会，因为他们说出的并不一定是事情的全部，或是他们说的不一定就是他们真正想表达的。他们之所以感受到不满意或愤怒的言论，只是因为他们自己的观察结果，给他们带来的评价而已。当初因为太喜欢它，迫不及待想更多的人分享它，所以在阅读完第一遍之后，就在参与的同城读书会中把它和其他人的书给交换了，目前它还是没有被交换回来。

很高兴，在进精进小组后，我还能再次和大家再次阅读这本书，但我不想耽误进度，想跟上和大家一样的读书进程，我就再在网上买了一本新的。因为我认为，这本书它是值得反复去读，多读多领悟。

这段时间有点疲惫，心中那个懒惰的小我时常在作怪；期末孩子的学习也让我焦虑，书读得也不走心。

前一段时间孩子生病，落了许多课，最近忙着恶补，家里家外判若两人。在外面和风细雨，在家里一看到儿子不急不忧的神态，心里就极度不舒服，虽不是河东狮吼，勉强的微笑也是丑陋至极。儿子说我没有耐心，我特意在他的书桌上写了“耐心”。看到我写了“耐心”，自己也写下了“认真”二字，说：“希望自己写作业能专心，不让妈妈生气了。”当听到儿子的话，心中满是悔恨。

其实人生最大的障碍是自己，如果不能破除我对孩子那份直执（我所期望的），就很难获得真正的快乐。我之所以觉得痛苦，是因为我害怕失败（事情没有像“我”想的那样发展运

行，事情到最后，并没有获得“我”预期的结果）所以“我”就会痛苦。

《非暴力沟通》让我们学习如何让爱融入生活，世间最大的误区不是不爱，而是以自己的方式去爱（观察，道德评判，比较，强人所难），世间最大的欠缺、比爱还奢侈的，是“懂得”，给予对方所想要的，而不是给予对方我们想给予的。

说得直白一点就是心态的建设，就是一个不断放下自我的过程。

在寒冬腊月中聆听最美的“春天”。这是最冷的一个周四，也是最暖的一个周四。纷纷扬扬的大雪如期而至，早晨起来，白茫茫一片，学校昨天已宣布停课，儿子还在睡梦中，看着身边安安静静酣睡的小人儿，忍不住俯首亲了亲他红扑扑的小脸蛋，许是扰了他的美梦，他抽搐了一下嘴角，小手深出被窝扫了一下自己脸颊，又安静的进入了甜甜的梦乡，轻轻地掖了掖他的被子，不禁想起了昨晚的对话。

“妈妈，我不想长大！”坐在被窝里，儿子靠着我说。

“长大了多好啊，可以学到很多本领，做自己想做的事情！”我以为儿子怀念幼儿园的无忧无虑，开始为期末的复习焦虑。

“妈妈，我长大了你是不是就变老了？”儿子坐起身，扭头看着我的脸，期盼的问。

“肯定了！”我摸摸他的头回答。

“你是在担心妈妈变老吗？”我试探着问他。

“妈妈，你的妈妈在哪？”儿子问的我有些心酸，我是远嫁，

一年半载回娘家一次，儿子从小爷爷奶奶带带，对外公外婆没有太大的概念。

待我回答之后儿子又说：“妈妈，我觉得你好可怜啊，你都不能跟你妈妈一起！”

我这才明白，儿子不想长大，是怕长大了就要与我分开。我安慰他说：“没事，你长大了就不需要妈妈照顾了，可以自己照顾自己了。”

儿子摆摆手，着急地说：“不是的，不是的！妈妈，我是想到你没有妈妈照顾好可怜，我怕我长大了离开了你，你就更可怜了。”儿子的话似一股暖暖的气流，氤氲我心。

我很庆幸自己没有在一开始讨论这个问题时，就打断儿子，实际是中途我确实有强制中终止话题的。打算，因为我儿子经常会跟我说：“妈妈，我不想变老！”、“妈妈，我不想老死！”之类的话。小小的年纪，小小的脑瓜，装的东西让我觉得不可思议，他奶奶每次听到他说“老啊、死啊”之类的也是很忌讳，所以我们每次都没有让这个话题继续下去，而是用斥责或转移话题终止。

《非暴力沟通》第七章中，告诉我们要用全身心倾听，在非暴力沟通中，倾听他人意味着，放下已有的想法和判断，一心一意的体会他人，也许正是因为我放下对儿子“这个问题太没意义”的主观判断，才让我在寒冬腊月中聆听到最美的“春天”。

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。

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。

理解他人的感觉和需求之前，要先了解自己的感觉和需求。可是我发现人一旦处于情绪之中，很难去冷静地分析自己的需求，甚至会被情绪所控制。

最近和男朋友处于磨合期，前几天在相处过程中正好觉得应该沟通一下，我就向他详细地描述了我当下的感受以及需求，他也诚恳地道歉并表示下次会注意，可是我却被那一丝丝求

而不得的情绪控制住了，我的情绪向我表示对方的反应还不够，我接着不停地向他表示他的行为让我很伤心，可是他翻来覆去还是那几句话，甚至觉得不知如何做才能让我满意，这时候的我已经完全被那种常见的恋爱情绪给控制住了。

为什么他不知道我想要什么？我都说了为什么他还是不理解？那天真的是身心俱疲，我就开始崩溃大哭，结果本来想非暴力沟通的. 我一手变成暴力沟通。

其实第二天冷静一想，除了被情绪控制之外，还有一点，我没有明确提出自己的请求，其实我希望他能立刻在我身边陪陪我，给予我一个拥抱，这是他能做到的，可是我没有说出来，我只是翻来覆去地表示你这么做我不高兴，可是希望对方怎么做却没有表达出来。

恋爱中，女生好像被洗脑了一样，就觉得对方应该在自己不说的情况下懂得自己的心思，应该会像电视剧里演的那样浪漫，但是现实却不同电视剧。

不说你会收到让你哭笑不得的直男礼物，在需要拥抱的时候给你来一句“多喝热水”，自己暗暗郁闷可是对方啥都不知道，还无辜地问你干啥生气。

后来再一次沟通时，我尽管处于情绪之中，但是我提出了具体的要求，他也立刻做到了，一个坎很快就跨过去了，没有过多的浪费时间和精力。

我想，在恋爱中多运用非暴力沟通，把话说清楚，会减少很多的苦而增加更多的甜吧。

依稀记得，中学时代的我特别顽皮而母亲总是“以柔克刚”地训导我：“瑞汉，看到茶几下的两双脏袜子和电视机旁那三双，我不太高兴，因为我很看重整洁。”接着，她沉心静气地向我问道：“你是否愿意将它们放进房间或洗衣机？”母

亲期待的眼神使得我立马收拾好杂物，这种非暴力的沟通方式至今让我印象深刻，可惜现在却没有多少机会感受她的“唠叨”。

每个人都有属于自己的沟通方式，但《非暴力沟通》绝对不只是一本提高语言修养的书，经过一个多月的阅读，我仿佛找到了一个“新大陆”。或许你在工作上感到很懊恼，为什么大家总是不懂我呢？为什么我们的工作效率提不上去？此时，我建议你要学会聆听内心的声音以及它们所反映的需要，包括我们的言语是否给别人带来伤害？这本书可以有效地促进我们内心的和谐、自我理解、改善关系。

美国著名作家马歇尔·卢森堡博士写的《非暴力沟通》蕴含着人与人之间语言的深度和文字的简洁，勾勒出我阅读的浓厚兴趣，同时也在脑海中构造出一道靓丽的风景线。非暴力沟通时刻提醒我专注于彼此的观察、感受、需要和请求。我的母亲虽然没读过多少书，却能机缘巧合地运用非暴力沟通的四大要素来培育母子间的尊重与爱，怀揣着这份难忘的经历，站在未婚男士的角度来看一些家长对孩子语言上的批评，有时候远胜于他们肢体上受到的伤害。

当我把这本书的内容给悟透后，自己的内心莫名有一种幸福感：一次约会时，我便把它分享给女友杨晓雯，当时我潜意识只想让她更多地运用于与顾客的语言表达上，毕竟她是做服装销售的，一段时间过后，万万没想到的是，她对于我们亲密关系的处理上也颇有好转，不再试图分析对方有什么毛病，而是全心全意去体会我们内心的需要，至此，我们一如既往地保持着难得的平和。

我曾经读过《关键对话》，但《非暴力沟通》用深入的角度剖析了暴力产生的来源，为什么我们和别人对话的时候容易产生暴力的状况？并且提供很多解决方案，如果说这本书是《关键对话》的升级版，那一点都不为过。实际上此书还可以当作改善国家政治摩擦的润滑剂，有时候双方在点燃战火

的前期不妨先冷静下来表达自己的感受，尝试站在彼此的角度来思考问题，寻找需求而不是一味只想着解决纷争，相信我们采取的这种沟通方式定能改变着当下乃至未来的局势。

非暴力沟通不是固定的公式，它可以适应不同的情况，并根据自己的个人风格及文化环境做出调整，它的精髓在于对其四个要素的觉察，而不在于使用怎样的字眼进行交流。工作总结静谧的夜色，一个人进入非暴力沟通的世界，仿佛见到了青春期的母亲和现在的情人，她们陪伴着我一起成长，虽不能改变全世界，却可以让彼此获得爱、和谐与幸福。这是一本终生受用书籍，如同一把神奇的刷子，帮助我们更好地褪去隐蔽的精神暴力，流露真情。

非暴力沟通篇二

我见过有个孩子有时做的事，我不理解，或不按我的吩咐做事情；

但是你说他愚蠢之前，想一想，他是个愚蠢的孩子，还是他懂的事情与你不一样？

——鲁思·贝本梅尔

虽然语言有时会是“隐蔽的暴力”，但只要愿意它更可以成为“甜蜜的动力”。《非暴力沟通》向我们阐述了如何让我们与他人之间的沟通品质得到提升。今后，在与学生的相处中，我们应该要有意识地静下心来多倾听孩子们的想法，用善意的语言与他们沟通，理解行为背后潜在的需要。努力营造一种让学生觉得安全、信任，能相互接纳、彼此欣赏，相互关心的温暖的班级氛围。

非暴力沟通篇三

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。

非暴力沟通篇四

倾听内心的声音，解决内心的冲突。生活中，有时我们会感觉沮丧，是因为一个人处于激烈的内心冲突中，无所适从，沮丧意味着我们不了解自己到底想要什么以及如何满足愿望。运用非暴力沟通，我们不再苛责别人，而是用心去感受自己的需要，这样我们的内心就会变得逐渐平和。一旦我们发现自己心底深处的愿望，并采取积极行动，我们将重获生活的热情，原来激起对生活的热爱这么简单。只要扪心自问，我到底要的是什么？然后积极行动起来。

所以，别人说什么不重要；所以，外界什么样子不重要；所以，谁对谁错不重要。关键是，我想要什么？我要怎么样？我自己内心的需求什么？我要变成什么样子？明了了这些问题，我就知道自己该干什么了，去行动，行动起来，我们就有了生活热情。

a□对方做了什么事使我们的生活得到了改善

b□我们的哪些需要得到了满足

c□我们的心情怎么样

表达感谢我们往往说：“谢谢，太感谢了！”、“真是太感谢了！”如果我们听到别人口中说出：“谢谢你，你这么忙还把我送回家，让我及时看到了孩子，没再为孩子担心，太感谢你了！”这样的感谢和一句“太感谢你了！”心里的感受一定是不一样的。

非暴力沟通篇五

这个周的学习让我知道，不仅要体会到自己的需要还要正确的表达自己的需要。书中说的家庭主妇的例子就跟现实的我一样，先把情绪发泄了，事情还得自己做，然后还觉得委屈。

学习以后，可能还是控制不住发泄情绪了，但是我会马上意识到，会心里问自己，我的需要是什么，我希望对方做什么或者给我什么样的反馈。很多时候，我对自己太苛刻了，不宽容和真实的面对自己的感受，所以才会出来很多情绪，然后把这些情绪归责于别人。我应该对自己的意愿、感受和行动负责。

清楚这一点之后，我们对别人提出请求的话，应该越具体越好，一方面可以让我们更加认识自我的需求，另一方面也让对方了解我们的目的，有助于沟通的进行。通过学习，我知道了请求和命令的区别，这也有助于我去理解pet这本书中用第三法跟孩子做出双方均可接受的解决方案。如果我提的方案被孩子说no了，我要用心去体会孩子的需要和感受，是什么使他无法说yes□除非我充分体会了什么妨碍了他同意，我不会试图说服他。

非暴力沟通篇六

感受需要、聆听心声！

我会伤心，会气愤。也会还击。

当我伤心时，我会看不起自己，开始自责。当我生气时，我会把火压下来，不去面对，一次又一次，火山终于还是暴发了。

现在，我开始接触《非暴力沟通》，了解了面对指责的话，我们如何加以面对。

当我碰到门边，碰疼了自己，妈妈对我说“你怎么这么不小心！”，我对她说，“妈妈我知道你关心我”，她有些意外地看着我。没有说下去了。

当爸爸对妈妈说，“女儿怎么总是不争气，不够优秀时”，我体会到爸爸是爱我的，他是希望我过得更好。

当儿子说“别碰我！”，我体会他的需要和感受，发现我之前刚刚说不爱他了。他伤心了。我抱着他，对他说“妈妈错了，妈妈只是生气，你没有好好吃饭，而在吃饼干，对不起”。他哭了。紧紧抱着我，他并不是不想我碰他，他只是伤心了。他是爱我的，也希望妈妈永远爱他。

当一个人发泄他的不满时，总是有些需要没有满足。如果一个人说你太冷淡了，他的需要可能只是很想亲近你。如果我们在听到控诉时，不妨改变原有模式，选择《非暴力沟通》方式，先深呼吸，让自己冷静，再想想他为什么这么说呢？他的需要是什么？如果他的需要是爱，如果你爱他，就说“我爱你”足够了。我们的需要怎么表达呢？通过控诉的方式吗？对方能听得下去吗？如果你说“你总是不关心我，天天很晚才回来！”，他听到的是在指责，他并不会想你心里的真实想法。如果你说“明天有空吗？一起吃饭吧！”他估计会把你的请求考虑到日程中去。

我们真正需要的是爱和关心。也并不想指责他人。请看清楚

自己的需要吧，也看清楚别人真正的需要。

非暴力沟通篇七

非暴力沟通——用心观察，用心倾听，用心感受；少一些猜测与评价，少一些否定与说教，少一些命令与指责；多一些观察与感受，多一些倾听与反馈，多一些鼓励与感激；客观真实的表述所听、所见、所想；坦诚交流，用爱主导学习与成长；满足彼此的需要与请求，让彼此更舒服与快乐；改善心境，滋养格局，修行人生。

从宏观层面系统的解密华为二十年来的'发展历程，以深厚的中华文化底蕴融合全球最佳实践方法论，通过组织、人才、技术的持续动态变革，借助it信息系统实现供应链、技术链、信息流、资金流、物流、业务流的全球高效协同平台搭建。惊叹其战略格局与人才格局，受人敬仰！

营销精华——策划，运筹帷幄。执行，需求（物质与荣耀）满足。营销，用户体验。

天命——人人都有自己的天命。天命就是倾听自己的心，用心感受生命，追随自己的心，让心回归世界之魂，用爱滋养着世界之魂，心就会为你指出藏宝之地，宇宙会合力助你实现愿望。愿望来至宇宙的灵魂，是我们在世间的使命。我们的使命是体验，既要看到世上的奇珍异宝，又要永远不要忘记勺里的那两滴油的幸福，这需要我们去创造、等待、抓住、放手，这就是生活——马克图布。不愧是经典寓言式小说！

非暴力沟通篇八

这个周的学习让我知道，不仅要体会到自己的需要还要正确的表达自己的需要。书中说的`家庭主妇的例子就跟现实的我一样，先把情绪发泄了，事情还得自己做，然后还觉得委屈。

学习以后，可能还是控制不住发泄情绪了，但是我会马上意识到，会心里问自己，我的需要是什么，我希望对方做什么或者给我什么样的反馈。很多时候，我对自己太苛刻了，不宽容和真实的面对自己的感受，所以才会出来很多情绪，然后把这些情绪归责于别人。我应该对自己的意愿、感受和行动负责。

清楚这一点之后，我们对别人提出请求的话，应该越具体越好，一方面可以让我们更加认识自我的需求，另一方面也让对方了解我们的目的，有助于沟通的进行。通过学习，我知道了请求和命令的区别，这也有助于我去理解pet这本书中用第三法跟孩子做出双方均可接受的解决方案。如果我提的方案被孩子说no了，我要用心去体会孩子的需要和感受，是什么使他无法说yes除非我充分体会了什么妨碍了他同意，我不会试图说服他。

非暴力沟通篇九

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《体会例文参考》，供大家参考学习，欢迎阅读。

非暴力沟通篇十

这本书由老师推荐的，其实我也只是看了序言和一则故事，但是却觉得格外值得阅读。

非暴力沟通，这本书写的是马歇尔·卢森堡博士发现一种沟通方式，依照它来说话和聆听，能使人们情意相通，和谐相处，这就是“非暴力沟通”。

每个人都有自我保护的意识，不希望在与他人接触时受到伤害；同时当今的社会关系是如此的复杂，以至于人与人之间的沟通常常会有意识或无意识地对他人做出评判以此来确认他人是否值得信任；另外出于人类语言本身的缺陷，在沟通时人所要表达的思想可能在沟通中改变甚至缺失。以上的原因导致与人有效的`进行沟通常常是一件十分困难的事。而非暴力沟通是增加与人沟通效率的一种有效途径。

《非暴力沟通》确实是一本值得我们仔细阅读的书，用非暴力来让爱融入世界。

非暴力沟通篇十一

这周继续读《非暴力沟通》这本书，说实话，我很喜欢这本书，经常在读书时不由自主的联想到生活中发生的一些事情。

当今社会，人们可能习惯于围绕个人利益去采取行动，往往忽视了他人的感受，条件反射式的语言暴力既伤害了他人也伤害了自己。可能我们已经习惯了自己的说话方式，并不认为自己的说话是暴力的，但我们的语言却会引起他人和自己的痛苦。现实生活中的自己就是心直口快，经常说话不经大脑考虑，一句无心的话就让别人生气了，自己还不知道咋回事。事后想想，一定是我的说话方式有问题，要不就是我说话语气重，让人觉得是在讽刺或批判。

再想想我的家庭，爸爸在世的时候是一个脾气挺倔的人，说话也冲，经常一句话就把人噎住了，让你不想再跟他说下去，因此妈妈经常气的流眼泪。只要爸爸在家，我们都不敢大声说话，更谈不上欢声笑语了，有事了也只去跟妈妈说。

如今我们姐妹都有了自己的家庭，生活中自然也少不了一些生活琐事，自然也就有争吵，情绪上来的时候会不加思索的说出一些难听的话，发一顿火，但事实是对方并没有因为你的发火而有所改变，还是无动于衷，最后还把自己气的够呛。

前几天姐姐和姐夫因为回家看老人的问题闹别扭。姐姐说：“上夜班要休息，不想去，又不是周末。”

姐夫说：“回家看爸妈还要挑时间啊？你就是不孝顺。”

“我怎么不孝顺了？我给爸妈买的东西还少吗？你凭啥这样说我？”

就这样两人就吵起来了，姐夫打电话把我叫去了，我看着她们俩的样子都有点苦笑不得，都几十岁的人了，孩子都成人

了还这样。就跟他们说起了《非暴力沟通》这本书，要学会好好说话，学会沟通，要学会倾听和尊重对方，学会换位思考问题。跟姐夫说：“不能给姐姐贴上不孝顺的标签，会破坏她的情绪，肯定会跟你反击啊，要冷静，你们都用暴力语言也解决不了问题啊，只会伤害对方，有话好好说。”事后姐姐还开玩笑的跟我说：“咱家人说话是不是遗传啊？咋都跟老爸一样冲呢？也难怪你姐夫生气，肯定是我说话语气太重了，一点就着，跟个炮仗一样，那个男人会喜欢啊！”

良言一句三冬暖，恶语伤人六月寒。因此我们一定要学会控制自己的情绪，一定要善用语言，爱自己，爱家人，把爱溶于生活。

非暴力沟通篇十二

《非暴力沟通》，沟通话题的经典著作，非常经典，也很震撼人心。近期拜读的《关键对话》、《可复制的沟通》、《高效演讲》等书籍很多内容都来源于此书籍，可见这本书影响之深远。说实话，这本书只是走马观花的看了一遍，期间的很多篇幅按照自己的理解一带而过，后期有机会再仔细阅读一遍，相信会有更深切的理解。

现将本书的脉络和主要内容进行整理

第一部分：非暴力沟通的本质

非暴力沟通就是爱的语言沟通，倡导用自然流露出的爱进行沟通；尽管人们之间的爱经常就会被道德评判、比较、强人所难、回避责任等因素蒙蔽，但是我们依旧要相信爱，用非暴力沟通的方式加强人与人之间的连接。

第二部分：非暴力沟通的四个要素

非暴力沟通主要包括四个要素：观察、感受、需要和请求。

书中对以上要素进行了重点描述，并列举了非常详尽的例子。

区分观察与评论：对应《关键对话》和《可复制的沟通力》中的陈述事实部分，因为不加评论的观察最能够引起人的注意，而不致被人反感。

需要：需要即是感受的根源，人们会产生各种各样的感受，就是人们有各种各样的需要。在与人沟通时，要分辨出感受背后的真实需要。

请求：要提出具体的可以实施的要求，便于他人更好的理解。《可复制的沟通力》中对此也提出过观点。

第三部分：技巧和应用

非暴力沟通中的技巧包括：倾听，应用主要在：爱护自己和充分表达情绪

非暴力沟通可以培育对自己的爱，表现不完美时，我们和自己进行非暴力沟通，看清个人成长方向；评价自己时，我们可以看清自己的需要，让爱引导我们学习和成长，让爱引导我们去拥抱生活。

当要表达愤怒时，先停下来-想象为什么生气-体会自己的需要-表达感受和尚未满足的需要。

如果沟通不能进行，那我们就可以采取必要的强制措施，远离沟通(非惩罚)，仔细分析双方的需要，冷静下来后再沟通。

以上就是《非暴力沟通》的脉络框架，整体还是以这样的—一个逻辑框架：

什么是非暴力沟通?-非暴力沟通的组成要素?-怎样运用非暴力沟通

很经典的一本书，后期将会继续拜读，加油！

非暴力沟通篇十三

有一段时间，感觉生活一团乱麻。为什么那么多烦心事？为什么我说的话总是错的？为什么我的感受总是被忽略？为什么没人理解我？无数的为什么，让我每天愁眉苦脸，躁动不安。

偶然的机会有，读到了一篇介绍卢森堡博士的《非暴力沟通》的文章。他告诉我：生活中，有很多常见的语言，不经意间脱口而出的话，在深深地伤害着我们，而我们也总是以条件反射式的不满伤害别人，于是人与人之间的爱与温暖，便因此遭到破坏。

我突然意识到，一个人的语言及表达方式对生活有着巨大的影响。我所有的问号也许在《非暴力沟通》中可以找到答案。于是，我加入了有书共读营，希望能得到帮助。

“你瞅啥？”

“瞅你咋地？”

“就瞅你了怎么地？”

“信不信我削你？”

这是一个网上流行的关于东北人的一个梗，说是百分之五十的冲突都是由这几句话开始的。这是一个非常典型的暴力沟通的例子，这样的对话接下来很可能会引起暴力事件。

大部分语言暴力的根源，其实在于人们忽视彼此的感受与需要，将冲突归咎于对方。而使用暴力的人其实是因为他们内心的宁静遭到了破坏，所以才会用暴力的方式维护寻求心灵

的和平。这或许是暴力的蝴蝶效应吧。

非暴力沟通，又被称为“长颈鹿语言”。之所以称之为“长颈鹿语言”，是因为长颈鹿有一颗大大的心脏，长长的脖子让它拥有的良好视野。长颈鹿在进食时能够把刺化为自身的营养，代表着沟通顺利进行，最终达成一致。

长颈鹿语言是解决争端，让生活和工作中的沟通更加顺利有效的最好沟通方式。它提醒我们专注于沟通的四要素：观察、感受、需要和请求。

书中通过一系列生活对话实例，指导我们转变谈话和聆听的方式，不再条件反射式地回应，既能诚实、清晰地表达自己，又能尊重与倾听他人。特别是在发生矛盾和冲突的时候，运用非暴力沟通，可以促进倾听、理解和发自内心的互助，让爱和尊重重新融入生活。

人们常说：爱能使心灵的创伤痊愈。如果你希望周围充满爱，让我们一起学习长颈鹿语言吧。

非暴力沟通篇十四

在寒冬腊月中聆听最美的“春天”。这是最冷的一个周四，也是最暖的一个周四。纷纷扬扬的大雪如期而至，早晨起来，白茫茫一片，学校昨天已宣布停课，儿子还在睡梦中，看着身边安安静静酣睡的小人儿，忍不住俯首亲了亲他红扑扑的小脸蛋，许是扰了他的美梦，他抽搐了一下嘴角，小手深出被窝扫了一下自己脸颊，又安静的进入了甜甜的梦乡，轻轻地掖了掖他的被子，不禁想起了昨晚的对话。

“妈妈，我不想长大！”坐在被窝里，儿子靠着我说。

“长大了多好啊，可以学到很多本领，做自己想做的事情！”我以为儿子怀念幼儿园的无忧无虑，开始为期末的复

习焦虑。

“妈妈，我长大了你是不是就变老了？”儿子坐起身，扭头看着我的脸，期盼的问。

“肯定了！”我摸摸他的头回答。

“你是在担心妈妈变老吗？”我试探着问他。

“妈妈，你的妈妈在哪？”儿子问的我有些心酸，我是远嫁，一年半载回娘家一次，儿子从小爷爷奶奶带带，对外公外婆没有太大的概念。

待我回答之后儿子又说：“妈妈，我觉得你好可怜啊，你都不能跟你妈妈一起！”

我这才明白，儿子不想长大，是怕长大了就要与我分开。我安慰他说：“没事，你长大了就不需要妈妈照顾了，可以自己照顾自己了。”

儿子摆摆手，着急地说：“不是的，不是的！妈妈，我是想到你没有妈妈照顾好可怜，我怕我长大了离开了你，你就更可怜了。”儿子的话似一股暖暖的气流，氤氲我心。

我很庆幸自己没有在一开始讨论这个问题时，就打断儿子，实际是中途我确实有强制中终止话题的打算，因为我儿子经常会跟我说：“妈妈，我不想变老！”、“妈妈，我不想老死！”之类的话。小小的年纪，小小的脑瓜，装的东西让我觉得不可思议，他奶奶每次听到他说“老啊、死啊”之类的也是很忌讳，所以我们每次都没有让这个话题继续下去，而是用斥责或转移话题终止。

《非暴力沟通》第七章中，告诉我们要用全身心倾听，在非暴力沟通中，倾听他人意味着，放下已有的想法和判断，一

心一意的体会他人，也许正是因为我放下对儿子“这个问题太没意义”的主观判断，才让我在寒冬腊月中聆听到最美的“春天”。

非暴力沟通篇十五

《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。

非暴力沟通篇十六

依稀记得，中学时代的我特别顽皮而母亲总是“以柔克刚”地训导我：“瑞汉，看到茶几下的两双脏袜子和电视机旁那三双，我不太高兴，因为我很看重整洁。”接着，她沉心静气地向我问道：“你是否愿意将它们放进房间或洗衣机？”母亲期待的眼神使得我立马收拾好杂物，这种非暴力的沟通方式至今让我印象深刻，可惜现在却没有多少机会感受她的“唠叨”。

每个人都有属于自己的沟通方式，但《非暴力沟通》绝对不只是一本提高语言修养的书，经过一个多月的阅读，我仿佛找到了一个“新大陆”。或许你在工作上感到很懊恼，为什么大家总是不懂我呢？为什么我们的工作效率提不上去？此时，我建议你要学会聆听内心的声音以及它们所反映的需要，包括我们的言语是否给别人带来伤害？这本书可以有效地促进我们内心的和谐、自我理解、改善关系。

美国著名作家马歇尔·卢森堡博士写的《非暴力沟通》蕴含着人与人之间语言的深度和文字的简洁，勾勒出我阅读的浓厚兴趣，同时也在脑海中构造出一道靓丽的风景线。非暴力沟通时刻提醒我专注于彼此的观察、感受、需要和请求。我的母亲虽然没读过多少书，却能机缘巧合地运用非暴力沟通的四大要素来培育母子间的尊重与爱，怀揣着这份难忘的经历，站在未婚男士的角度来看一些家长对孩子语言上的批评，有时候远胜于他们肢体上受到的伤害。

当我把这本书的内容给悟透后，自己的内心莫名有一种幸福感：一次约会时，我便把它分享给女友杨晓雯，当时我潜意识只想让她更多地运用于与顾客的语言表达上，毕竟她是做服装销售的，一段时间过后，万万没想到的是，她对于我们亲密关系的处理上也颇有好转，不再试图分析对方有什么毛

病，而是全心全意去体会我们内心的需要，至此，我们一如既往地保持着难得的平和。

我曾经读过《关键对话》，但《非暴力沟通》用深入的角度剖析了暴力产生的来源，为什么我们和别人对话的时候容易产生暴力的状况？并且提供很多解决方案，如果说这本书是《关键对话》的升级版，那一点都不为过。实际上此书还可以当作改善国家政治摩擦的润滑剂，有时候双方在点燃战火的前期不妨先冷静下来表达自己的感受，尝试站在彼此的角度来思考问题，寻找需求而不是一味只想着解决纷争，相信我们采取的这种沟通方式定能改变着当下乃至未来的局势。

非暴力沟通不是固定的公式，它可以适应不同的情况，并根据自己的个人风格及文化环境做出调整，它的精髓在于对其四个要素的觉察，而不在于使用怎样的字眼进行交流。工作总结静谧的夜色，一个人进入非暴力沟通的世界，仿佛见到了青春期的母亲和现在的情人，她们陪伴着我一起成长，虽不能改变全世界，却可以让彼此获得爱、和谐与幸福。这是一本终生受用书籍，如同一把神奇的刷子，帮助我们更好地褪去隐蔽的精神暴力，流露真情。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

[搜索文档](#)

非暴力沟通篇十七

这段时间有点疲惫，心中那个懒惰的小我时常在作怪；期末孩子的学习也让我焦虑，书读得也不走心。

前一段时间孩子生病，落了许多课，最近忙着恶补，家里家外判若两人。在外面和风细雨，在家里一看到儿子不急不忧的神态，心里就极度不舒服，虽不是河东狮吼，勉强的微笑也是丑陋至极。儿子说我没有耐心，我特意在他的书桌上写了“耐心”。看到我写了“耐心”，自己也写下了“认真”二字，说：“希望自己写作业能专心，不让妈妈生气了。”当听到儿子的话，心中满是悔恨。

其实人生最大的障碍是自己，如果不能破除我对孩子那份直执（我所期望的），就很难获得真正的快乐。我之所以觉得痛苦，是因为我害怕失败（事情没有像“我”想的那样发展运行，事情到最后，并没有获得“我”预期的结果）所以“我”就会痛苦。

《非暴力沟通》让我们学习如何让爱融入生活，世间最大的误区不是不爱，而是以自己的方式去爱（观察，道德评判，比较，强人所难），世间最大的欠缺、比爱还奢侈的，是“懂得”，给予对方所想要的，而不是给予对方我们想给予的。

说得直白一点就是心态的建设，就是一个不断放下自我的过程。

非暴力沟通篇十八

《非暴力沟通》读完那一刻，最大的感受集中在三处：其一是爱自己（第九章内容），对自我需要和感受的理解，对自我表现的包涵；其二是非沟通的四个关键性步骤（观看、感受、需要、恳求）以及第三点对话中对他人心情的理解。

整本书的思路，先提出非暴力沟通的关键——爱，这也是后文作者反复强调的观点；然后展现了“非爱”的异化的沟通方式；继而分五章叙述了非暴力沟通的四个步骤：观看（对个体详细的或连续性的行为发表不带道德评价的看法，而不由此行为推想、总结其人的性格和其他方面）、感受（我们不对行为进行评价，而是表达此刻的心情）、需要、恳求（削减抽象的’语言，详细的描述恳求内容）；此后各章可以看成是非暴力沟通技巧在生活中的引用了，去倾听别人、理解自己、合理的表达生气与感谢，喜爱生活。

在阅读中，除了“爱”以外，给我很深映像的另一个词是“详细化”，尤其是在非暴力沟通的四个步骤中，作者一再强调我们详细的表达自己的观看结果、详细的描述自己的感受、表达自己的需要和发出详细的恳求。其实我很认同这个观点，只是在表达感受和发出恳求这两点上，我觉得这种详细化和我们中国人尤其是南方人言行上的“委婉”似有冲突。我们许多时候有意无意间会把自己的把自己的需要或者感受示意出来，而不会明示。当然，另一方面而言，这种风俗，也让我们更擅长体会别人的心情。（至少我个人感觉，内向者普遍如此）第九章爱自己给我很大的震撼，可能是由于我自己有一点完善情结的原因吧，很简单自我生气，自我纠结。第九章作者的疏导，的确让我很受益。不同于以往我所看过的文章，在这里作者强调了“对自身需要的关注”，让我觉得以“满意需要”为导向去处理问题，而不是纠结于自我的生气与不满——虽然这是句正确的废话，但当我在与他人共事中再体会这句话时，的确感到身心的一阵轻松。（当然这也是由于事情得到了妥当的解决）而后文所提的“开心的工作”用“选择做”代替“不得不做”似乎我还没有体会到二者的区分，由于我这的确是我的工作，虽然我很厌烦。

其它几章除了详细争论非沟通沟通的细节外，我个人喜爱的还有其次章。异化的沟通方式的提出，让我反复回味了很久，反省了自己，的确在日常生活中我自己总是不经意的采纳里面的某些方式跟人沟通，引人不快。而在第五章作者提出的

四点关于听到不中听的言论是的内心放映，也很令我观赏，负面的感受是由于需要未得到满意而并非行为本身。至于其他各章，临时触动一般，不过对于两个人的对话沟通，我觉得可以再着重看看六、七这两章。

虽然作者反复强调的“爱”有时让我觉得像在看《少有人走的路》，都有点扯淡（究竟国内没有教会那种氛围）不过就沟通方式而言，理论讲解的很清晰了。虽然我会怀疑自己是否能够完全地根据那四个步骤去实施，但是那种自我克制、客观详细的争论事物的态度我想自己是会努力做到的。同时，从需要是否被满意的角度去理解自我以及他人的心情也是值得一试的。