

2023年学会表达懂得沟通读后感(精选5篇)

当看完一部影视作品后，相信大家的视野一定开拓了不少吧，是时候静下心来好好写写读后感了。什么样的读后感才能对得起这个作品所表达的含义呢？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，我们一起来看一看吧。

学会表达懂得沟通读后感篇一

读了《一份特别的教案》中的《沟通的艺术》感受颇深。

教育是一门艺术，这是每一位教育工作者都明白的道理。我们经常会看到，同是一位学生犯了错误，有的老师批评他接受批评的态度很好，有的老师批评他却顶牛，为什么呢？这就是批评的艺术问题，换句话说就是沟通的艺术问题。中国著名教育家魏书生曾说：“教师应具备进入学生心灵的本领，走入学生的心灵世界中去，才会发现那是一个广阔而又迷人的新天地，许多百思不得其解的教育难题都会在哪里找到答案。对学生细致入微的了解，是教师的教育工作如同有了源头活水，常做常新。的确如此，学生之所以犯某种错误，一定有他的内心的想法或根源，不是平白无故就犯错误的，只有走进学生的心灵，了解他犯错误的根源，才能批评道点子上，你批评的语言学生才能接受，否则，一阵暴风骤雨、劈头盖脸的训斥，学生从心灵上接受不了，不顶牛才怪呢！

尤其是做后进生的转化工作，更需要沟通的艺术。建立良好的师生关系是产生教育效能的首要条件。只有加强与学生的沟通，师生情感才能和谐融洽，学生才能“亲其师，信其道”，进而“乐其道，学其道”。尤其是后进生，他们在老师面前往往存在一种自卑心理，本来就不能与老师心心相印，心灵相通，如果没有细致入微的心灵沟通，只凭简单粗暴的

批评甚至打骂绝不会取得良好的效果的。即使他表面上屈服了，但好景不会长久的。另外，师生沟通和交流的过程中，如果不注意方式方法，会无意中伤害了学生的自尊和感情，学生与教师的关系必然僵化，那么，老师的用心再怎么良苦，学生也不会领情的，并有可能产生很大的抵触情绪。如果一个后进生对你的抵触情绪产生一种定势，那么，你将害了这个学生，因为他有可能在后进生的行列中越滑越远，同时你也将被宣判教育的彻失败。

我想，成功的教育当然取决于多种因素。但其中一个最重要的因素是教师能否恰如其分的与学生沟通，或者说是否能高质量地与学生沟通。通常情况下，教师和家长没有耐心与学生进行心灵的沟通，或者会不自觉地使用沟通的杀手锏——命令、警训诫、讽刺、责难等语言，其结果，学生进行激烈的反抗，或表面的顺从、沉默。我们教育的目的修正学生，转化学生，启发学生激发他们固有的创造力和想象力，使他们成为健康、自信、自立的人而非单纯的服从的应声虫、小绵羊。

学会表达懂得沟通读后感篇二

清晰表达自己的感受，第一，要区分哪些是感受。“我觉得”、“我以为”不是在表达感受，也不是在表达感受；第二，建立感受的词汇库。

这个第二点我认为是第四点的一个分支，第四点是提出具体的、正向的，而不是抽象的、负向的. 请求。他主要想说的是我们在说话的时候一定要准确的表达出自己的意思，而使得沟通的顺畅。具体操作在第四点讲。

学会表达懂得沟通读后感篇三

今天中午读完这本书，掩卷长叹。

书很好，不过，如果要大范围地被人接受，还需要很久时间。

里面所述及的沟通习惯，即使是在文明程度较高的西方，其实也是有一定难度的（需要学习），东方的沟通习惯，与西方有很大不同，尤其是家庭之间，更多来说是命令，而非沟通，语言暴力，比比皆是，网络上更是习以为常，因为很多人并不认为，自己的言行有什么过分之处，或者更有甚者，是有意为之，做为发泄手段。

善意的、试图达成彼此间互相理解的沟通，之所以必要，是因为它是人的基本需要。人渴望被理解，但又容易在指责他人的时候犯错。《非暴力沟通》是语言的艺术，也是思维的习惯，在我还只读到一小部分的时候，已经向人做出推荐，很多问题的根本，其实也是源于沟通，多读这样的书，多改善自己的沟通艺术，是有益的。

道路虽远，却不必因此而止步。

学会表达懂得沟通读后感篇四

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□

学会表达懂得沟通读后感篇五

《非暴力沟通》此书是阮胤华翻译，原作者是美国的卢森堡博士。马歇尔。卢森堡博士由于在促进人类和谐共处方面的突出成就，2006年他获得了地球村基金会颁发的和平之桥奖。

卢森堡博士早年师从心理学大师卡尔。罗杰斯，后来他发展出极具启发性和影响力的非暴力沟通的原则与方法，不仅教会人们如何使个人生活更加和谐美好，同时解决了众多世界范围内的冲突与争端。此书共13章，190余页，书中插有12位小朋友的天真烂漫的画作。看这本书给人的感觉总体来说用三个词来形容：有趣、温暖、实用。有趣是因为书中不仅文字排版有趣，还兼插有图画，给人感觉新潮，所以在边读边品之中不失风趣；温暖是因为书中有的文字段落给人温馨有力量的感觉，让人读完不尽心中有暖流流动，这种暖流如涓

涓细流持续且平滑；实用是因为书中不仅有沟通技巧的介绍，还有案例练习的讲解，在你了解沟通技巧后，有案例练习帮助你更好的理解，以便掌握沟通方法与技巧，这种设身处地的为他人着想的写作方法让我确实感觉到买和读这本书是不吃亏的，而是值得和有意义的！

以上本人所叙述的可以认为是该书的好处，其实该书也是存在缺点的：

二是该书中文版的翻译文逻辑性不强，不够严谨，全书行文逻辑从引入（原因与背景）到介绍（方法与技巧），缺乏最后的总结与概括，该书最后虽然有后记与附录，但没总结清楚与详细，最后难免会让读者产生有一知半解的感觉！

读罢此书，了解到非暴力沟通的四个要素，即观察，感受，需要和请求。首先，留意发生的事情，即我们此刻观察到什么？接着，表达感受或心情；然后，说出哪些需要导致那样的感受；最后，提出具体的请求。四个要素在非暴力沟通方式中环环相扣，运用非暴力沟通这种方式需要注重这四个要素。非暴力沟通可以运用到各个层面的交流和各种环境中，如亲密关系、家庭、学校、组织机构、心理疗法及精神辅导、外交和商业谈判、任何性质的争论与冲突等，从以上诸多应用层面可以看出非暴力沟通这种沟通方式还是有很大的作用与益处的。

非暴力沟通提醒我们专注于彼此的观察、感受、需要和请求。它鼓励倾听，培育尊重和爱，使我们情意相通，乐于互助。有些人用非暴力沟通理解自己，有些人用它改善人际关系，还有人借助它改进工作，不同的人运用非暴力沟通有各人自己的用处。笔者觉得非暴力沟通有很大的意义，它能够疗愈内心深处的隐秘伤痛；能够超越个人心智和情感的局限性；能够突破那些引发愤怒、沮丧、焦虑等负面情绪的思维方式；能够用不带伤害的方式化解人际间的冲突；能够使人学会建立和谐的生命体验。从这些方面看，非暴力沟通意义非凡。

这本书给我带来了一种新的体验，体验到原来世界上还有这样一种新的沟通方式——非暴力沟通，这种全新的沟通方式使我想要尝试与掌握，我相信，掌握了这种沟通方式肯定会给我们的生活、工作、学习等带来益处，同时，这本书让我对沟通有了另外的认识，沟通交流不仅使我们更好的生活，更好的交流沟通促进我们人类的幸福！