

2023年非暴力沟通读书分享会 非暴力沟通读后感(优秀10篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

非暴力沟通读书分享会篇一

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。

非暴力沟通读书分享会篇二

《非暴力沟通》与其它沟通类的书籍有所不同，一般市面上沟通类型的书籍主打场合式的沟通技巧，而这本讲的是从人的情感诉求出发，说话前三思，并学会站在对方的角度上思考来进行交流的温和式沟通。

初次看到书名，我就感到疑惑，暴力沟通难道是武力解决问题吗？相对而言，非暴力沟通就是常言道的“君子动口不动手”吗？书中给出的答案是，暴力沟通指的是语言暴力，说者无心听者有意的语言伤害性往往比肢体暴力更严重，也更持久。书中指出，生活中大多的矛盾与冲突就是因为这些被长期忽视的语言暴力引起的，非暴力沟通告诉我们要做到的是，学会观察对方与自己，讲究内心的需求与感受，并用温和的语言表达出来。

艾提·海勒的日志中写道：“我不会轻易害怕。那不是我勇敢，而是我知道，他们也是人，我必须用心理解他们的行为。今天早上，那个性情粗暴的年轻盖世太保冲我吼叫，我没有生气，而是关心他。我想问：‘你的童年很不开心吗？女友抛弃你了吗？’他看起来愁眉苦脸、躁动不安、阴沉而又虚弱。我当时就想帮助他。他那么痛苦，一旦为所欲为，是多么危险！”我们常常在第一眼的时候就妄自下了批判与看把自己的主观想法强加在别人身上，这就往往导致双方之间产生误会。

非暴力沟通就是突出强调这一点带来的伤害性有多大，书中介绍了实用的沟通模式。首先，诚实地表达自己，而不是随便地批评指责别人。第二，关切地倾听别人，而不是在未细心观察上解读为批评指责。人们容易混淆观察与评论，倾向于听到批评而反驳对方。比如，他是个懒惰的人。这就是评论。他是个四五天都不出门的人。这是观察。有人认为他不经常出门就认定他是懒虫。但未曾细想，几天不出门的人就是懒人吗？强加自己的价值观念于人就是一种暴力沟通的表

现。

听到不中听的话我们可以有四种选择：责备对方；责备自己；体会自己的需求与感受；体会对方的需求与感受。如果我们通过批评来提出自己的见解，人们的反应常常是为自己辩驳。相反，如果直接说出我们的需求与感受，人们就比较有可能做出积极的回应。而在提出自我需求时，要具体明确而不是抽象模糊的概念。

比如，“我想要每个星期出门三天”，而不是“我想要自由”。非暴力沟通的目的，不是为了改变他人来迎合我们，而是重视每个人的需要和感受，帮助我们在倾听同时与他人建立联系。

非暴力沟通读书分享会篇三

非暴力沟通，也叫非暴力沟通技巧，是众多心理学专业人员研究出来的一种通过沟通方式来解决矛盾、抬升信任、促进合作的有效工具。非暴力家园沟通也是此中重要的部分。下面我将结合自己的经验和感悟，分享一下我对此的认识和思考。

节制情绪

很多人在家庭沟通中因为情绪波动而变得暴躁不安，容易激化矛盾。在处理矛盾时，平静的情绪是至关重要的。首先，要了解自己的情绪变化和受到影响的因素，了解自己对于家庭成员的态度和情绪上的预期。当你意识到自己的情绪会影响到沟通时，你可以选择冷静下来，做一些让自己平静下来的事情。

了解真正问题所在

了解真正问题所在是解决家庭冲突的第一步。在非暴力沟通

中，你需要倾听家庭成员的真实感受和需求，而不是简单地批评或抱怨他们的行为。同时，你也要表明自己的感受和需求，以此建立互相理解的基础，共同解决问题。

理性控制言语

非暴力沟通期间，关注自己所使用的语言，尤其是当你感到挑衅或受到批评时。说出攻击性话语并不会帮助你解决问题，只会导致更大的矛盾。相反，要用更加理性和冷静的语言来表达自己的观点，并学会关注家庭成员的感受，了解问题的解决方案。

强调问题的重要性

在非暴力家园沟通过程中，你需要以解决问题为目标，并且需要在目标上更加注重。当你认为解决问题具有至关重要的意义时，可以更有耐心地听取他人的意见并做出更明智的决策。同时，还需要在沟通中展示出对问题解决的重要性。

建立信任和尊重

建立信任和尊重是非暴力沟通中至关重要的内容。通过倾听家庭成员的声音，了解他们的痛苦和需求，从而得到他们的信任和尊重。通过建立这些信任和尊重，你们将更好地解决家庭冲突，并变得更加频繁地进行沟通。

总的来说，在非暴力家园沟通中，倾听、尊重和理性思维是至关重要的。我们必须认识到，通过沟通来解决家庭问题是一个长期的过程，需要我们的努力和坚持。在这个过程中，我们需要克服情绪波动，了解问题的本质并在言语和行为上表现出尊重、耐心和宽容，以便从更深层次地解决家庭冲突。

非暴力沟通读书分享会篇四

朱永新说过，一个人的精神发育史就是一个人的阅读史。作为教师，阅读就更不可或缺。阅读，不仅能促进自身的专业发展，同时也让自己更有信心，去面对各式各样孩子们。本学期，我们低数组全体教师组在组长的带领下阅读《非暴力沟通》一书，书中阐述了一种沟通方式，依照这种方式来进行沟通，能使人们情意相通，和谐相处，这就是“非暴力沟通”。

在接触这本书之前，我从来没有想过和“暴力”扯上关系。但是如果稍微留意一下，在日常的教学中，我们在面对孩子时，一些言语上的指责，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，给孩子带来的情感和精神上的创伤，甚至会比体罚更加可怕。

非暴力沟通指导我们转变谈话和聆听的方式。书中详细介绍了非暴力沟通的四个要素，首先是观察，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。比如，最近一段时间的家校访谈，在约谈某位家长之前，我会认真仔细地观察这个孩子，做出详细的记录，以便做到心中有数。在与家长沟通时，我就可以客观的描述事实，比如说，在上课时，孩子有没有认真倾听，积极发言，敢不敢举手，举了几次手，回答对了没有。在做作业时，孩子对了几个，错了几个，有没有改正？是没有理解，还是粗心算错。这样，家长对孩子的表现也能够做到心中有数，沟通起来也更为顺畅。对待孩子也是一样，如果能客观的描述问题，孩子才乐于跟老师沟通，问题也能够更好的解决。

第二是表达感受。我们的需要与期待，以及对他人言行的看法，导致了我们的感受。有些时候，我们总是羞于表达自己的感受。非暴力沟通则鼓励我们要善于表达自己的感受。例如：我们会发现班上的同学经常会因为一些鸡毛蒜皮的原因引发冲突，比如说□a同学不小心碰到了b同学□b同学如果还手

可能机会立刻引发一场冲突。如果b立刻发表自己的感受，你不小心碰到我了，我有些不高兴。相信a同学都会小心道歉，一场冲突就会即刻避免。那就是非暴力沟通鼓励发表自己的感受的重要意义。

第三，感受源于我们的需要。如果我们不看重自己的需要，别人可能也不会，实际上如果能直接说出来，更容易获得积极的回应。例如：我的先生是一个不怎么浪漫的人，生日，纪念日，情人节，什么鲜花，礼物，红包从来也没有，有时也羡慕别人，从而感觉到委屈，自己去生闷气。而他并不知道我在生气什么。在接触《非暴力沟通》以后，我尝试表达自己的需要，我需要你拥有一些仪式感，这样我会比较开心。渐渐地，他会做出一些积极的回应。我们的关系也变的越加和谐。

最后，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。在面对班上的孩子们时，要求一定要非常具体可操作。

非暴力沟通说来简单，其实，包罗万象。要想应用的得心应手，也绝不是一件简单的事。总之，在教育教学的过程中，时刻注意用非暴力沟通的方式与孩子沟通，用客观，公正的态度去观察他们，认真倾听孩子的心声，重视他们的感受和需要，让教育工作更加顺畅。

非暴力沟通读书分享会篇五

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, just do it!

非暴力沟通读书分享会篇六

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。

发现一本好书，非常棒，是美国的马歇尔·卢森堡博士写的

《非暴力沟通》，看后感觉非常受用。依照它来谈话和聆听，能使人们情意相通，和谐相处。书里讲述的沟通方式很简单，就是把不舒服的责任放在自己身上，而不是说对方引起的。比方说，每次你看到孩子满地乱丢玩具或者老公不收拾家务，就会叨念他们，结果他们不但不改，屡屡让你忍不住自己收拾，最后惹得一肚子气，他们烦，你也烦。其实换一种方法，换一种说话方式就可以改变他们这些屡教不改的行为：

第一句：当我看到你又把玩具乱丢在地上(要述说事实，任何人都不可反驳的事实。比方说，乱丢，就是一个批判，不是事实，人家觉得玩具本来就该放地上的!)

第二句：我觉得很不舒服(陈述自己的感受，诚实、中肯)

第三句：因为我很不喜欢家里看起来凌乱(把自己不舒服的感受归咎到自己身上，因为我不喜欢凌乱，我才不喜欢你把玩具丢地上，否则我一点也不在乎的，不是吗?)

第四句：可以请你捡起来吗?或是以后你可以玩耍后自己将玩具收进玩具箱里吗?(提出一个可行的要求，对方可以照着做的合理要求)这种沟通方法真的很棒，可以化解很多纠纷，尤其是对付青少年反叛期的孩子，特别管用。

这本书很好的地方不只是光教你如何表达感受，与人沟通，它还从其他很多方面提醒我们如何倾听内心中不同的声音，以及懂得它们所反映的需要，学会观察内在的情绪和突破那些引发愤怒、沮丧、焦虑等负面情绪的思维方式等——学会懂得自己，就会懂得别人，获得爱、和谐和幸福!

非暴力沟通读书分享会篇七

刚当班主任的时候，犹记得私下里和一位学生谈话时，学生的发言让我至今印象深刻，“老师，您和我们说的话意思和张老师的话意思一样，但是张老师说的的时候我们更容易接受，

更容易听进去。”道理是一样的，为何我说的话学生听不进去呢？读了《非暴力沟通》这本书后，我找到了答案。

一、探因

为何有时候我们的话，学生听不进去？原来很多我们习以为常的那些“为你好”的话语中，其实是裹藏着“暴力因素”。卢森堡博士认为，以下四个原因会促使我们平时的交流出现暴力，它们分别是道德评判、进行比较、回避责任和强人所难。其中，我发现在平时和学生沟通的过程中，很多时候其实我是有在做道德评判和强人所难。比如我比较爱整洁，喜欢把桌面总是收拾得干净整齐的，我看到学生的课桌乱七八糟，我可能会责骂他：“你看你连桌子都不会收拾整理，真是太邋遢了！”这一表达就是我用我的卫生标准去评判学生的行为，是一种暴力沟通。又例如学生与她爸爸发生矛盾，觉得爸爸总是偏心，满足弟弟的要求，而她提的要求总是忽略掉，有些恨他爸爸，而我们有时候可能会第一时间说你不要恨你爸爸，其实你自己也不好受。没有给予孩子认同，没有疏导好孩子的情绪，而让她不要讨厌他爸爸，其实就有些强人所难。所有的问题终究是，我们在沟通的过程中，其实更多的关注对象还是在我们自身，而非要沟通的对象——学生，所以我们的沟通没有触动到学生的心灵，反而是因为在沟通过程中出现的“暴力因素”，让学生在对话过程中，觉得老师的“攻击”我，从而第一时间是反驳对抗，从而未能接收到对话中可能真正对他有促进意义的宝藏。

二、转变

好的语言是沟通双方心灵交汇的窗户，而暴力沟通很多时候起不到沟通的作用，反而是为双方筑起一道墙。因此如何实现非暴力沟通，到底如何说，孩子们才会听，也成为我接下来工作重点。马歇尔·卢森堡博士在书中介绍了“怎样交流能避免暴力沟通”，他强调4个点：观察、感受、需要、请求。第一是观察而不评论。第二是表达自己的感受。第三，说出

自己的需要。第四，提出具体的请求。在接下来与学生的谈话中，我会有意识的注意以上四点的内容，调整自己交流的方式。如上面收拾书桌的事件，其实我是需要孩子们收拾好书桌，营造更好的学习环境，但我的表达让孩子感受到批评，之后我会换种表达：“孩子，现在书的放置有些杂乱，老师怕你找资料的时候不好找，时间长了或忘记某资料放置的位置，赶紧收拾一下书桌，也可能腾出更大的空间，写作业，自己舒服一些。”学生听了，也会审视自己是否会有这样的不便之处，觉得我说得有道理，真正的为他着想，会动手收拾一下。

三、提升

多学了一段时间后，除了具体表达的转变，我的思路有了变化提升，从更多关注自己、心疼自己，过渡到开始重视与我交流的那个人的感受和体会。过去交流不顺畅时，通常会在心里指责别人：“这人怎么这么难沟通呢？和他（她）说话真累、太劳神！”学习了《非暴力沟通》后，我常常会下意识地琢磨、复盘、反思。我在交流中有没有暴力沟通的成分在其中？我充分表达自己的感受了吗？我的请求是否是具体且可操作的？我在用心关注、努力理解对方抱怨背后的需求了吗？渐渐的换位思考，让我的话语越来越能走入别人心里，而我也更能理解对方，自己的负面情绪也变少了。

我很欣喜地看到自身的变化，温柔的语言比强势的施压更有力，用善意和温暖让语言成为使阳光照进他人心灵的窗户！

非暴力沟通读书分享会篇八

在生活中，我们常常因为沟通不畅而引起的矛盾、烦恼比比皆是。作为一位以语言表达为主的传道授业者——教师，沟通方式尤其重要。有幸读了美国著名的心理学家马歇尔的《非暴力沟通》这本心理学书，给我的教育教学带来了一些启迪和思考。

沟通无处不在，暴力沟通也随之常伴，有时不经意间我们的语言，会造成别人的误解、反感、生气，甚至我们自己都没有意识到，这就是暴力语言，它的杀伤力很大，直接影响我们的人际交往。那非暴力沟通，能使我们的人际关系更和谐，是爱的语言。

寻根求源，马歇尔博士给我们总结了造成暴力沟通的四种情况：道德评判、进行比较、强人所难、回避责任。

这不禁让我们想到在家庭教育和学校教育中的情景，“你怎么这么笨呢？”“那么简单的题都做不对！”“看你那同学谁谁谁多听话，你怎么就不能学学人家呢？”“作业又没完成，罚抄课文”……结果呢？导致一些孩子，不会的题，干脆不做了，拖拉作业的依旧拖拉，甚至都变本加厉了，违反纪律的依旧我行我素。致使我们又气又急又无奈！有时候也常常安慰自己：“这些孩子不是亲生胜似亲生，冷静，冷静，再冷静！？那场景实在是屡见不鲜啊！这样不恰当的沟通也使我们的教育效果大打折扣。怎么办呢？马歇尔教授给了我们很理性的解决方案：观察和倾听。既要全面客观的了解孩子的情况，分析原因，又要倾听孩子的心声，站在孩子的角度去思考，使孩子对老师产生信赖。

孩子的内心比较单纯，非暴力沟通比较容易实现，与家长的沟通，甚至家长与家长的沟通是我们最头疼的事？如果沟通不畅，就会引起矛盾，不但影响我们的教学常规，给我们的工作带来很大的障碍，甚至使我们处在掏力不落好的尴尬之中。

以下这些场景都是我们工作中常见情况，需要我们非暴力沟通。如领导布置的各种学习文件、信息表格，需要家长学习、签字、填报及时完成。还有，订报纸、订校服、订牛奶，原则上领导要求我们不能强制，但又想让每个孩子都完成，这时候我们只有通过智慧的沟通方式，让家长及孩子们完成我们所布置的任务。

还有一次，下班回家，正准备休息嘞，打开手机发现家长群里已经炸开了“锅？”，两位家长“针尖？对“麦芒？”的唇枪舌战，能够想象他们怒拔剑张的样子。原因是两个孩子之间的一点小摩擦而已。家长护犊心态可以理解，可战火的气焰得立即泼灭呀。这就需要我们去通过观察，耐心的倾听，客观正确的判断，动之以情，晓之以理的一一击破。非暴力沟通是多么的重要啊！

读了《非暴力沟通》这本书，我要学以致用，在以后的工作中，我要用马歇尔教授智慧的沟通方法，来优化我的沟通方式，使沟通更畅通，家校联合，共筑坚固的教育长城，打造和谐美好的教育环境。

非暴力沟通读书分享会篇九

虽然每个人的价值观和生活方式或许不同，但作为人却有着共同的感受 and 需要。

非暴力意味着让爱融入生活。让尊重、理解、欣赏、感激、慈悲和友情，而非自私自利、贪婪、憎恨、偏见、怀疑和敌意，来主导生活。

非暴力沟通的基础是共同的感受 and 需要，核心是尊重与爱，既包括对对方的尊重与爱，也包括对自己的尊重与爱。沟通，不仅仅是和别人，很多时候，我们需要和自己沟通。

非暴力沟通指导我们转变谈话和聆听的方式。我们不再条件反射式地反应，而是去明了自己的观察、感受和愿望，有意识地使用语言。我们既诚实、清晰地表达自己，又尊重与倾听他人。

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，培育尊重与爱，使我们情意相通。

暴力的根源在于人们忽视彼此的感受与需要，而将冲突归咎于对方。很多时候，这来源于内心的恐惧。

异化的沟通方式，包括道德评判、进行比较、回避责任、强人所难。

在道德与不道德的区分之外，有片田野。我将在那里见你。——鲁米

非暴力沟通读书分享会篇十

出于提高沟通技巧的目的拜读了这本书，却发现自己的目的一开始就被它否定了。

作者认为一切的沟通技巧都是为了加深人与人之间的联系，培养人与人之间，自己与自己之间的理解、接纳和爱，而不是强化沟通技巧本身。

作者在书中探索出了自己的“非暴力沟通模式”，即观察—感受—需要—请求。这个模式的主要原则有点类似于儒家的推己及人，重视体会他人和自己的感受 and 需要，意识自己和他人的感受源于内心的需要而非外界的干涉，因此，对自己和他人内心声音的倾听是无法替代的，没有做好倾听就无法了解对方或自己的感受，更无法了解对方或自己的需要，以最终达到加深彼此联系、减轻双方痛苦的目的。

我个人觉得文中有两点很值得提起。第一，观察不同于评论，联系自身的生活经历，我们往往对眼前的人或事做出评价而不是单纯表述自己的观察结果，而评价，无论是哪方面的，都会有过于抽象和体现自己价值观的弊病，在与他人交流中，如果首先表达自己的评价，很可能遭到对方在价值上的抗拒，从而增加彼此的隔阂。第二，区分请求和命令是有必要的，有些人可能认为这很容易区分，其实不然，区别的关键不在于你提出的第一个问题，而是在对方听到你的问题后你的第

二个行为对他的影响，譬如，你想对女朋友说，今天能不能陪我去看电影，她在听到你的请求之后表示很累，想在家里休息，如果你对此的反应是，你对此很失望或者指责她的自私，那明显不属于请求而属于命令了，对方即使答应去看电影，也是出于内疚或者担忧的心情，而不是放松和乐意的心态。