

2023年读非暴力沟通第七章心得体会 非暴力沟通读后感(模板5篇)

心得体会对个人的成长和发展具有重要意义，可以帮助个人更好地理解 and 领悟所经历的事物，发现自身的不足和问题，提高实践能力和解决问题的能力，促进与他人的交流和分享。好的心得体会对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇心得体会下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来看看吧。

读非暴力沟通第七章心得体会篇一

“良言一句三冬暖，恶语伤人六月寒”。生活中的暴力沟通非常常见，人们经常站在道德的制高点对他人进行评判，一味的比较，威胁他人，以不得不为幌子来回避责任，造成情感和精神上的创伤甚至比肉体的伤害更加痛苦。

最近读了一本书，是美国著名的马歇尔·卢森堡博士写的《非暴力沟通》，书中用切实可行的方法，并列举了大量的案例来教导我们如何避免出口成伤。

第一步是观察，讲事实而非评论。“你根本不照顾这个家庭”比“你一周有五天都晚上十一点才回家”更容易引起对方的反弹，让沟通失控。基于事实的沟通是尊重，也是人类智力的最高形式。第二步是感受，设身处地地体会对方现在可能有什么样的感受或者清楚的表达出自己的感受。

第三步是挖掘感受背后的需求，人们感受到生气的根本原因是需求没有得到满足，此时不该用责备自己或他人的形式来宣泄不满，这对解决真正想要解决的问题没有什么帮助。最后说出请求，明确需要什么，而不是不要什么，更利于直面解决问题。

我们都是普通人，都有各种各样的情绪，在生气的时候会自然而然的将错误归结给他人，这种无谓的发泄并不利于解决问题，有时候发泄完还会有自责情绪，让生活更糟糕。看了《非暴力沟通》这本书之后，我觉得可以试试在今后的沟通中用到“观察—感受—需求—请求”四步法，在情绪爆发前给理智留一点思考的时间。

通过对这《非暴力沟通》一书的阅读，我在慢慢改善自己与其人的沟通方式，对于与其他人在沟通中出现的一些暴力沟通，也能够站在一个旁观者的角度来分析原因，并且及时调用自己学到的知识，使自己的内心更加平和和坚定，学会感恩，学会爱自己。非暴力沟通，需要时间来践行。要把非暴力沟通作为工作、生活中的一项修炼坚持下来，做一个平和的'人。

读非暴力沟通第七章心得体会篇二

之前没有意识到，语言是一个沟通的工具，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. 诚实的表达自己的，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。

读非暴力沟通第七章心得体会篇三

总认为西方在教育心理学方面的研究胜过我们，通过学习发现中国传统的教育与西方教育思想是一致的：言传身教，让孩子做一个对社会有用的人，实现个人价值。言传身教，尊重与合作，是父母陪伴孩子的成长的二大法宝，现在才知道用合作的方式与孩子的沟通是多么重要，也明白了尊重自己才可以在与孩子的沟通教育中更加积极向上。首先要认识自己，自己有什么缺点和长处，自己需要什么，自己想过一个什么样的人生，扬长避短，学习新习惯，找到自己的需要，疗愈过去家庭带来的痛苦经历，只有这样才能全身心的与自己和孩子有效的沟通。

当我们把孩子送入幼儿园开始，就意味着我们和孩子相处的时间越来越少。细分开来，学校的时间，兴趣班的时间，作业的时间，睡觉的时间，吃饭的时间，留着我们和孩子亲密联结的时间其实少之又少，怎样在有限的时间里和孩子做到最好的有效的联结，我一直在孜孜探索着。当初老大上初中后就不愿和我一起出门，所以现在小儿子除了上课，基本他在哪我在哪，我在哪他就在这，非常珍惜和他在一起的时光。我也曾给孩子贴过标签，因为是孩子，对他说话无所顾忌，忘记了孩子也需要尊重和接纳。在这点上我要多多学习，多

蹲下来和孩子沟通，了解孩子每个行为背后的需要，用尊重的语言促进彼此间的联结和合作。

曾经我希望我的孩子在该努力学习的时候要努力学习。在老大的问题上我和他爸爸做了很多工作，当初让他去参军其实是希望他能考取军校，留在部队，而我们也为此做了一些后续，我们以为给他铺了一条捷径，让他的人生少受点苦，他会很高兴。实际上在我们做这一系列事的时候，老大就明确表示不愿留在那里，可我们不为所动，没有和他进行有效沟通，中间还导致了很多误会。老大最终放弃了部队，执意要回来读书，他说他有他的理想，部队不适合他，他想过自己的生活，虽然退伍，但只要国家需要，他还是义不容辞的扛起枪来。这事至今还是我和他爸心里的一个憾事！反过来想想，孩子有孩子的想法，他自己的生活会自己有选择权，我们要相信他有能力对自己选择的事负责！

孩子也有人格和人权，孩子也需要倾听，接纳和理解。当孩子用一些行为表达他的需要时，我们要尝试着去理解并找到彼此都接受的方法，在这样的过程中我们会变得轻松和快乐，因为我们为对方的需要做了付出，在彼此沟通的过程中保持尊重和联结，这样就产生了共鸣，也增加了彼此间的合作。

安全感，信任感与归属感的满足首先是在家里获得，然后扩展到更广阔的社会，所以父母在情感上，行为上的做法尤为重要。努力让孩子有身体上的安全感并有情感上的安全感，使他建立对世界的信任，努力学会站在孩子的视角看问题寻求和加强跟孩子的联结。

激励给予，我个人理解就是与孩子爱的互动，父母给予的爱，让孩子知道感恩，并知道学会相互给予，懂得给予中分享的惊喜与愉悦，因为爱，所以尊重，哪怕是个孩子。与孩子建立联结的能力至关重要，用充满爱的语言，而不是评判，批评，责备或命令的口气。生活中的我们做的好吗？通过学习，希望能够多些耐心，多些意愿。互换角色，并把孩提时的对

父母的期望感同身受，我们应该是能够与孩子有更好的联结吧。

第六把钥匙及第七把钥匙，读后觉得深受启发，家是讲爱的地方，而不是讲理的地方，其实是误解的。家应该是创建一个“无错区”。人人都会来这里，一个尊重与合作的地方，有联结的渴望与和谐的气氛。在这里有家人的理解与好意，有得到的考虑与关照，有一起奋斗的精彩与美好！希望在实践中把这些想法能去实现。

明白豺狗语言与长颈鹿语言的区别，应该说多读书，多参加社会实践，多感恩才会有长颈鹿的语言吧，很感谢作者设计了很系统而科学的家庭训练，通过训练课程让我们更好的与家庭成员沟通，家是社会乃至国家的基本单元，家庭的每个成员，懂得感恩，知道正常的需求，明白尊重他人，尊重自己，走入社会并潜移默化身边人，我想这个社会会变得更和谐文明。希望通过阅读这本书，让自己及家人的生命丰盈起来！

书中设计的很多家庭训练以前都没有听说过，通过学习训练，就可以更好的面对家庭里所遇到的各种各样的情况，并用正确的方式和家人沟通了。尤其是“暂停键”与“二幕剧”。也理解了感受卡与需求卡的包含内容。力争多读几遍，彻底理解书中的涵意。

作者分享了许多案例故事，而故事中都能找到我与孩子成长中的烦恼与沟通缺失，通过学习这本书，我与孩子的沟通会更加自信，也有方法和技巧了，非暴力沟通对家庭教育是非常有益啊，健康家庭的构筑是需要非暴力沟通的。现在只是泛泛的读了一遍，以后还要抽空多读几遍，直至熟练掌握非暴力沟通中的技巧与方法，在实践中学习，为和谐健康的家庭教育努力！

读非暴力沟通第七章心得体会篇四

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。

读非暴力沟通第七章心得体会篇五

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!