

# 最新非暴力沟通读书心得体会 非暴力沟通读书心得(优质6篇)

心得体会是指一种读书、实践后所写的感受性文字。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。那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看看吧。

## 非暴力沟通读书心得体会篇一

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。

## 非暴力沟通读书心得体会篇二

《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，鼓励倾听自己和他人，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。

## 非暴力沟通读书心得体会篇三

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。

## 非暴力沟通读书心得体会篇四

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”。

## 非暴力沟通读书心得体会篇五

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？我给爸妈买的東西还少吗？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。

## 非暴力沟通读书心得体会篇六

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。