

最新非暴力沟通读书心得体会(大全5篇)

我们在一些事情上受到启发后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样我们可以养成良好的总结方法。那么心得体会怎么写才恰当呢？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

小时候犯了错，我通常是还没开口便止不住地抽泣。

奶奶会对我说：你先别哭，好好地说，把这件事一五一十地说出来，就行了。

妈妈会说：你再哭，把事情弄成这样，还敢哭，知道错了没?!

如果说要把《非暴力沟通》用一句话总结，便是：把事情说具体了，不要大而化之，在上升到某种意义层面上前，先就当下的事，有条理地表达出前因后果，再说出当下的真实感受，便是好的沟通，或者沟通的基础。

于是，也就很自然地想到了奶奶和妈妈对我的教育方式，奶奶是老人特有的慈祥，母亲是典型家长的威严树立，奶奶引导我建立沟通的前提——真实表述事情的过程，母亲告诉我延续沟通的条件——表达感受。

彼时年幼的我当然是无法将这两种沟通方式结合在一起来看，但是随着和越来越多的人接触，早年养成的沟通方式越来越得以显现，特别是在看完《非暴力沟通》后，引发了更多共鸣。

全书六百多页，作者用了1/6的篇幅，在开篇讲“让爱融入生活”、“是什么蒙蔽了爱”。爱和信任，就是打开沟通的大

门，“我相信，人天生热爱生命，乐于互助，可是，究竟是什么，使我们难以体会到心中的爱，以致互相伤害？又是什么，让有些人即使在充满敌意的环境中，也能心存爱意。”

作者告诉我们，非暴力沟通，就是爱的语言。暴力消退后，自然流露的爱。

那么，怎么开口呢？

“不管是否喜欢，只是说出人们所做的事情。要点是，清楚地表达观察结果，而不判断或评估。”如刑警探案，首先都不会直接下定论，而是先回到原处，尽可能地还原现场，再逐一寻找证据，通常我们所遭受的“语言暴力”后，最先感受到的是情绪，但是为了解决暴力本身，情绪的冲动并不是答案，只是我们表达的推动力，我们需要像探案一样，首先一五一十地表达出我们听到的或者说过的语言现场。“接着，表达感受，例如受伤、害怕、喜悦、开心、气愤等等。”

非暴力沟通的一方面是诚实地表达自己，另一方面是关注对方，用同样的方式，先去观察对方的言行，再以此为基础，发现对方的需求。也许心门不只一扇，我们依次打开，去互相展现，对方才能看到门后那个你的真实世界，才愿意张嘴说出爱或者有关爱的语言。

非暴力沟通读书心得体会篇二

这周我们读的是《非暴力沟通》的第五章到第八章，感受的根源、请求帮助、用全身心的倾听以及倾听的力量。当我看到难以承受的痛苦，感觉于我们的生活息息相关着，特别是针对于我们女性朋友们，往往把照顾他人当做最高职责，却会忽视个人的需要。

在讲解里面的案例时，不由的想到生活中的自己。小时候家里穷，想要的东西只要一开口便会遭到反对或者各种理由搪

塞你，渐渐地就不再去表达自己内心的想法，包括现在结婚了，也是如此。看到情人节别人收到玫瑰花，回到家只会生闷气，没好气的针对老公，情绪就会波动。看到孩子没有达到自己心里想要的，也会莫名其妙的对孩子吼几声，所以让自己成为“情感的奴隶”。

老公喜欢打游戏，即便孩子写作业，他只会沉浸在游戏中，把游戏声音放大。每次下班回到家看到这个现象，就会有无名火涌上头，不管孩子，不做家务，越想越气之下，便是大发雷霆的对他说：“天天只会打游戏，打游戏。”

而他看到我这样，跟没看到一样，继续玩，所以这样的争吵就会变得越来越多。现在我看了《非暴力沟通》以后，说话的语气和情绪慢慢都会缓和一下，边试着表达内心的想法，让他知道我的需要。便会对他说：“我建议你打游戏声音关小点儿，这样宝宝注意力才会集中起来写作业，不容易跑神。”意想不到的他真的会那样做，现在打游戏都会关掉声音，这真的让我感到意外，回到家后有种愉悦的心情！

这让我明白如果无法说出自己的需要，是多么的痛苦！直接说出来，还会获得对方的积极回应，让自己成为“生活的主人”。

非暴力沟通读书心得体会篇三

在我们的生活里，特别是和亲密的家人，先生之间，普遍存在着，冷暴力和语言暴力。逃避解决问题时采用“冷暴力”，一时气上心头不能自制时就会用狠毒的语言中伤对方。

这本书提供了一个行之有效的具体沟通模式。

非暴力沟通的模式是：

1、观察而不评判;这是我们在生活中经常会犯的毛病，妄加判断，添油加醋地加入个人主观判断，用自己的主观意识给他人“贴标签”

3、个人的需要/价值观念;静下来扪心自问，是什么样的个人需求和价值观念导致我会有现在的情绪，不去责怪他人的行为，而是将”矛头“指向自己，是因为自己的某个需求，而导致会这样看待他人的行为，是自己的需求和观念导致了自己的情绪。

4、请求;清楚地表达自己的请求，注意语气委婉。女生爱玩”你猜猜猜“的游戏，希望男生能明白自己的心思而猜出自己的请求，至少曾经我是这样的，而男生的思考方式是直接了当的，因此会起很多不开心。直接地说出自己的需求。

这样的一种沟通模式，实践下来也会带来思考问题方式的转变，我们不会再怨气冲天负能量地去抱怨指责他人，而是在自我观察剖析之后，说出自己的感受，表达自己的需求。同样，当他人有在抱怨指责时，我们平静地去倾听他的感受，剖析他的需求，那么争论也能平息。

我想这本书将把我带入一个新的世界，我期待着自己的转变，和影响到别人。

非暴力沟通读书心得体会篇四

这本书其实有点戳着我的内心，自己从前认为正确的做法，但是在过程中，我正在不知不觉的“暴力”对待他人。而我在这本书中渐渐学会了如何更好对待他人和更爱自己。

“我这个人说话直，你别介意。”是我以前经常说的第一句话。而现在，我想对以前的自己说：“对不起，我介意。”我一直以为，只要出发点是好的，不管说话的方式是什么，别人都可以接受，但是事情好像并不是这样。我总是理所当

然的认为，如果你无法接受我的“忠言逆耳”，是你的小肚鸡肠。

说到这儿，真的要感谢那些一直在包容我的朋友们。但是我无形中的“暴力”一定曾经让我的朋友们受伤。读完这本书后我认为非暴力沟通真的是创造幸福的沟通方法。

而我认为最重要的就是学会倾听，学会爱自己。用“祥和的语言”去对待“暴力的语言”，这比恐吓更有效果。人类很自私，都具有自我保护的功能。书中其中一个章节给我很深的启示，他告诉人们应该如何去爱自己。把自己放进一个大环境中，学会爱自己，爱别人。但首先要学会爱自己，才能爱他人。当我明白了自己的需要，同时试图用理解自己的方式去积极理解别人，我和父母现在的沟通也是如此，毕竟能和最珍惜的人进行成功的沟通是多么幸福的事。

我想我会反复琢磨《非暴力沟通》，积极地将它带进我的生活中。我想当我学会正确地和别人沟通，这也是爱他人和保护他人的体现吧！

非暴力沟通读书心得体会篇五

自认为上次读《非暴力沟通》已经很认真了，今天拿来重读，居然又有好多新的感悟。

《非暴力沟通》在前言当中明确地告诉我们改变沟通方式是自我转变的开端。当我们遇到人际冲突时，总是一厢情愿的认为他不理解我，我的观点完全正确，他为什么总是执迷不悟？我们自认为自己正确无误，是源于我们的自信，可是我又说服不了对方，因为他也有自信。

所以，双方就纠缠于为自己辩护，最后谁也战胜不了谁。问题没有解决，我们却徒增烦恼。我们渴望进步，我们渴望良

好的沟通，我们渴望和谐的人际关系，可是问题出在哪里呢？我如何才能说服他呢？这是我们经常思考的问题。

《非暴力沟通》告诉我们，我们需要转变的是沟通方式，我们要转变谈话和聆听的方式。苏菲派诗人鲁米写到：“在道德与不道德的区分之外，有片田野。我将在那里见你。”初读这句话，觉得作者真是没有底线，怎么连道德与不道德都不进行区分了，那这世界上还有正义吗？如果对于不道德行为不去谴责而放任自流，哪里还有公平正义？社会会变成什么样子？再往后看，慢慢理解了。

作者的意思是，在沟通的过程当中，我们不要条件反射地对对方以道德或不道德进行评价，而是去明了自己的观察、感受和愿望，有意识地使用语言。既诚实清晰地表达自己，又尊重与倾听他人。这就是非暴力沟通。它不只是沟通方式，它更是一种持续不断的提醒，使我们专注于更可能满足我们人生追求的方向。

书中又讲了非暴力沟通的四个要素——观察—表达—需要—请求四个要素非常简单，但真正做到却很难。书中的“非暴力沟通的精髓在于对其中四个要素的觉察，而不在于是用什么字眼进行交流”，这句话清晰的给出了一直困惑我们的问题的答案。

道理很简单，为什么我们总是做不到？那是因为我们的觉察不够。我们表达的错误，是因为我们觉察的不准确；我们体会不出内心的需求，那是因为我们没有觉察到内心真实的声音。

“而我倾听每句话包含的情感和需要。我并不将他的话视为攻击，而当作来自人类同胞的礼物。”当我们能够达到这样的境界，就是觉察了。