

# 2023年暴力沟通读后感 非暴力沟通读后感 (优质9篇)

当观看完一部作品后，一定有不少感悟吧，这时候十分有必要要写一篇读后感了！什么样的读后感才能对得起这个作品所表达的含义呢？这里我整理了一些优秀的读后感范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

## 暴力沟通读后感篇一

看了《有效沟通》这部在线讲座，我感触很多，确实发现了自己身上存在的一些问题是由于没有有效的沟通而造成的。我想作为一名教师，学会有效地沟通会让自己以后的路更平坦。

21世纪是一个充满激烈竞争的时代，作为一名有志青年不仅要有应对问题和挫折的能力，还要与同事、合作伙伴建立良好的人际关系。因此，提升沟通艺术，运作好人际关系，成为事业成功的重要环节。

余世维博士首先讲述了沟通的目的，一是沟通是为了控制成员的行为，看看员工是否按照你的意思去做，如果不经过沟通是不会知道的。二是激励员工，改善绩效。三是表达情感，分享挫折与满足。四是流通信息，强化你的信息，不让信息断裂。这就要求领导在平时的工作中，加强与员工的交流，切实指引员工的行为，是有利于公司的发展，不断激励员工有效的提高工作效率，与员工共享挫折的教训与成功的喜悦，把握工作持续、良性的发展方向。

其次，讲到沟通有三个要素：

- 1、沟通的基本问题——心态。沟通不是一种讲话技巧，而是要保持一个好的心态。首先不能自私，只关心五伦以内的问

题，而要纵观大局，考虑问题做事情从大局出发。其次不能以自己为中心，一副事不关己高高挂起的态势，公司的发展离不开我们每个个体。不能自大，以为自己的想法就是答案，这样会让人很反感，这样容易在两人沟通过程中赞成许多障碍。

2. 沟通的基本原理——关心。关心是一种发自内心的真挚情感。学会了关心就学会了做人，学会了生存。在与人沟通的过程中，尤其是在与客户沟通的过程中，要时刻关注他人的状况与不便，既时地帮他解决，这样谈判的成功率才会大。

3. 沟通的基本要求——主动。不管是对自己的同事，上级，下级都要做到主动跟对方沟通。要及时把事情的进展汇报给他，不管是有问题还是没问题，这样才有利于上级及时地去解决出现的问题，去调控整个事件。

除了把握好沟通的三个要素以外，还要注意很多细节。在沟通的过程中，要集中精神听对方讲话；自己在讲话时也要有重点，生动形象地交待一件事情，而不是让人听起来很乱；不要打断别人的讲话，这是一个礼貌问题；要站在对方的立场上考虑问题，真正地为对方解决难处；控制好自己的情绪。

通过学习沟通技巧使我了解到：人与人之间增进了解的桥梁就是沟通。在日常工作中“沟通”就显得尤为重要。如果你没有和对方、同事、上司、下属得到合适的理想的沟通，那么你们的关系就不会很好，工作的开展也就不顺畅，同事也不会真的了解你的意图。如果你没有和你的上司有良好的沟通，那么你的上司会对你有一种不信任的心态，你对上司就会产生抵触情绪，工作就会无法开展。不管是同事、上司、下属之间，沟通是双方面的，双方必须是都是出于一个“和”字和“公”字，而且是真心的，必须建立在相互信任、相互尊重的基础上，因此才能沟通在一起，思想才能想到一样，工作才能干到一块。

团体内不可能没有沟通存在。如果没有沟通，员工就无法了解同事之间的工作进展程度，管理者就无法注入信息和管理思路，主管和团队的领导者们就无法发出指令信息。没有沟通，工作就不可能协调好、也不能干好，团队就因此而涣散。

沟通不是一种说服，而是一种感染、一种形象展示、一种言行一致的体现。学会沟通技巧，这世界就会变的更美好，社会就更和谐，团队战斗力就会不断增强，事业就会更进步。

我从事管理近十四年，从基层员工到管近一千员工的生产副理，对于性格刚强的我来说，处理人际关系并不是特长，因为沟通能力不强，自己在人际关系方面处理不是很到位，使我在工作中经历了许多的挫折和困难，经历之后使我知道创造双赢的沟通对企业和个人何等重要，一尤其是公司给我们上的沟通管理课程培训后，更是深有体会，更加懂得在日常工作中沟通的重要，而在我的工作中，我也无时无刻不在感受着沟通对工作产生的便利，我与我的领导交换过很多工作上的意见；我也与车间里的管理干部和员工们交流着工作上的经验；我与其它部门部长协调了工作上的问题。一切的工作离不开沟通，因为有了很好的沟通，使其它单位更加配合我生产部门工作，工作都需要沟通来搭桥。如果没有很好的沟通，我部门的工作很难开展，没有其它部门积极配合和支持，我生产部会举步维艰，没办法顺利完成工作任务。

在日常的生活和工作中，我们也要树立这种沟通的理念。因为我们每个人都处在非常复杂的社会关系网中，需要沟通，需要与我们的领导沟通，让他了解我的想法，并接受我的一些好的建议，与我的同事更需要沟通，去促进相互的了解，共同进步，相互学习，去消弭彼此之间的摩擦、代沟，沟通与交流的过程也使我得到了学习。，丰富了我的经验，我想，因为沟通，使我们的工作变得轻松，也使我们生活变得更加美好！

## 暴力沟通读后感篇二

生活中总有很多猝不及防的言语冲撞与你撞个满怀，他有时只会让彼此皱眉头，有时会让你急火攻心，有时更会让彼此恶言相向，更严重的还会手脚并用……事情的发展全然不受控制，他撕裂着我们的心、肝、肺，直到你满身伤痕，叩问自己：发生了什么，让我们失心疯，让我们这样彼此伤害。

我想到了陈小春4岁的儿子，拿着大喇叭淡定的对陈小春说：“你是不是生气了？你能不生气了吗？”紧张的气氛瞬间就没了踪影。

这孩子就是在观察、感受之后说出了他的请求，化解了当时的气氛。

非暴力沟通给我带来了全新的思维方式，他教会了我怎样正确面对言语暴力，或者说冷暴力，简单的说，只有解决了心情，才能解决事情。以前只会干生气，或者失态以后说出伤心伤肝伤肺的话，让场面失去控制。

简单的说，就是观察、感受双方的需要和请求，并且告知对方。在思考这些问题的同时，无形之中你的注意力转移了，并且能发现事件背后的隐情，矛盾自然就成功化解。

在实际操作中，一开始总会忘记方法，没关系，我们可以像马歇尔·卢森堡儿子所说的“快拿出你的卡片”那样，借助工具训练自己的思维方式，让自己的沟通更顺畅一些吧。

## 暴力沟通读后感篇三

寒假里，我有幸读了《沟通的艺术》这本书，从中受益匪浅，它让我认识到了和谐的师生关系在教育效能产生中的重要作用。作为教师只有和学生之间建立一种互相尊重、彼此接纳、理解的关系，学生才会对我们的教学感兴趣。

想想自己在学生时代，也希望老师能理解我，关心我，希望老师能做我的朋友。但今天我成为了教师，却忽略了学生的感受。平时一味地看重学生的学习，为了成绩、分数，甚至侮辱学生。为了让班级成为优秀班集体，为了所谓的常规，我不允许孩子犯一点错误，有的孩子学习的积极性越来越低，却一再的埋怨是家长管教不严，而我却忘了，孩子是天真、烂漫、活泼、好动的，正因为如此，他们才能想我们所不能想，做我们所不能做的。我为什么要一再的约束他们呢？这本书中提到了一个“同理心”，它让我知道了今后自己应该怎样做。同理心是师生之间沟通的一个基本条件，它的意思是说我们要站在学生的角度去理解学生，要懂得换位思考，只有教师设身处地的为学生着想，并有效地把这些感受传递给学生，让他们感受到理解和尊重，获得心理上的满足感，这样才能唤起师生之间的相互体谅和关心爱护的沟通氛围。

建立良好师生关系还要我们用一颗真诚的心来尊重接纳学生，不会因为他们的缺点和不足就讨厌他们，教师必须承认学生是一个有潜力，有价值的人，不管这种潜力与价值的体现需要多长时间，教师都必须始终无条件地相信学生自己有着朝向好的方向去无限发展的可能性，其实这是教师对学生爱的表现。反思自己的教育教学，对待后进生，对待班级上个性突出，调皮捣蛋的学生，开始时充满激情，信誓旦旦要改变他们，但在与他们对招的过程中，我的耐心磨尽，激情消退，剩下的就只有冷漠和粗暴的话语，根本谈不上尊重。我想今后应该以一颗宽大的心去接纳他们，把他们当成我的朋友，尊重他们，学着去爱他们，给他们树立信心，多听听他们的想法，多多沟通，要让他们感受到“自己即使有缺点和不足，但是老师仍然喜欢我，仍然接纳我”。只有这样，我才可以走进学生的心灵深处，才能创造一种良好的师生关系。

## 暴力沟通读后感篇四

良言一句三冬暖，恶语伤人六月寒。下面是本站小编精心为您整理的沟通的艺术读后感，希望您喜欢！

工作之余，在领导的眷顾下我有幸读了《沟通的艺术》这本书，从中受益匪浅，它让我认识到了和谐的人际关系，在现代经济信息化飞速发展的道路上产生的重要作用。作为现代社会的一员只有和同事之间建立一种互相尊重、彼此接纳和理解的关系，并处理好人际关系，已成为事业成功的重要环节。

“良言一句三冬暖，恶语伤人六月寒。”想想自己在一路走来的工作生涯中，也希望领导能理解我，关心我，希望领导能做我的朋友。更期望同事间能和睦相处，成为亲切的兄弟姐妹。今天我做为基层管理者也深切感受到，我何尝又不是时时刻刻关注着员工的一举一动呢。平时关注他们的工作状态，看重员工工作能力和技巧。尤其是新员工为了让他们能尽快进入工作状态，掌握工作流程和技巧，我几乎不允他们犯错误，随时随地的纠正，有时很严厉，也许他们感到我太严厉有点不可思议，可我心里理解他们的抱怨，其实我很想让他们在一个新的工作环境中刚开始就建立一种严谨有序的工作习惯，把一切做的更周全更完美一些，让他们在以后的道路上少走弯路。也许是我要求太完美了，感觉同事之间不是很自然，看了这本书我正确的认识到了，在与同事之间不仅要树立良好的工作关系，更要建立上下级之间和谐相处的人际关系。员工才能想我所不能想，做我所不能做的。随时站在员工的角度上理解员工，要懂得换位思考，只有领导设身处地的为员工着想，并有效地把这些感受传递给员工，让他们感受到理解和尊重，获得心理上的满足感，这样才能唤起领导与员工之间的相互体谅和关心爱护的沟通氛围，以便达到心灵与效益的共赢。

建立良好上下级关系还要我们用一颗真诚的心来尊重接纳每个人，一视同仁不会因为他们的缺点和不足就讨厌他们，领导必须承认员工是一个有潜力，有价值的人，不管这种潜力

与价值的体现需要多长时间，领导都始终有信心地相信员工有向好的方向去发展的可能性，其实这是领导对员工关爱的表现。我想今后应该以一颗宽大的心去接纳他们，把他们当成我的朋友，尊重他们，学着去爱他们，给他们树立信心，多听听他们的想法，多多沟通，要让他们感受到“自己即使有缺点和不足，但是领导仍然关注我，仍然接纳我”。只有这样，我才可以走进他们的心灵深处，才能创造一种良好的上下级关系。

看来上下级之间要建立一种和谐的关系还真不是一件容易的事情，需要我不断的积累经验，不断完善领导方法，不断向更上级领导求教，在以后的教育领导中，我会努力改善我与员工之间的关系，真正成为员工成长道路上的良师益友。

对于我们每个人来说，主动与人多接触多沟通，让对方有个好心情是建立良好人际关系的最大秘诀。在阅读《沟通与艺术》这本书后，深感欣喜，真本书里章节条理清晰，内容丰富全面，开阔了我的视野，改善了我的沟通障碍。特别是克服封闭式的人性弱点，有非常宝贵的启示和借鉴作用。这本书给我感触最深的是：动之以情，容之以理。来建立和谐的人际关系。

情感使我们感知自己，以及同事，朋友情亲人际关系之间的相互作用，相互影响的能力，如果我们可以控制自己的消极情绪，控制自己的情感表露方式及程度，就容易了解别人的需求。建立正面的形象以及提高互交能力。用情商去思考，以《沟通》一书为工具，建立和谐人际关系，我总结了以下几点如下：

- 1、沟通的基本问题——心态，沟通不仅是一种讲话技巧，更要保持一种好的心态，不要以我为中心，要纵观大局。学会控制自己的情绪，微笑待人，管住自己的舌头，从而掌握沟通的主动权。

2、沟通的基本原理——关心。关心是一种发自内心的真挚情感。学会关心就学会了做人，学会了生存。尊重他人，以礼待人。人与人之间很微妙，大多人际冲突是因为双方没有赢得足够尊重的缘故。如果用友善的方式说话，让他人享受到被尊重的感觉，在人际交往中称呼上要尊重对方，说话要符合场合，有诺必诚，尊重他人的人格，用谦虚的态度待人即使不同意的观点，也应保持礼貌，要实事求是的评论事情，对事不对人，不要任意攻击对方的人品和道德。

3、沟通的基本要求——主动。不管是与同事，还是上下级之间都要主动与对方沟通，及时反映情况，并认真学会做一个忠实的听众，分场合分时机有适度的沟通，注重交谈的细节和技巧，站在别人的角度看问题。使自己的谈话充满社交艺术，交谈目的是与人建立关系，交流思想和信息，而且让对方感觉到主题明确，观点突出。

4、沟通的目的——利益共赢。沟通不是说服，而是一种感染，一种形象展示，人与人共处于世，对不同的人采取不同的方法，顺应时势，依情况需要去做事，既能做到明智审慎，又能掌握处事艺术，这才是人海战场上最聪明的操纵者。学会沟通技巧，这世界就会变得更美好，社会更和谐，团队战斗力会不断增强，事业会更进步。

在我的管理生涯中，对于性格刚烈的我来说。处理人际关系并不是特长，因为沟通能力不够强，自己在处理人际关系方面不是很到位，是我在工作中经历了不少挫折和困难，经历之后使我知道创造双赢的沟通对企业和个人是何等重要，尤其是我看完这本书后，更是深有体会，更加懂得在日常工作中沟通的重要，我也无时无刻不在感受着沟通对工作产生的便利，一切良好的工作都需相互之间的沟通搭桥，如果没有很好的沟通，没有其他部门积极的配合和支持，任何一个部门的工作就不能顺利完成。

读完真本书后，我会在日常生活和工作中，时刻树立良好沟



通这种理念，因为我们每个人都出在非常复杂的社会关系网中，需要和上下级沟通。让他们了解我的想法，并接受上级领导给我们的建议，去促进相互了解和学习，共同进步，丰富我们的经验，是我们的工作变得更轻松，也是我们的生活变得更加美好。

寒假里，我有幸读了《沟通的艺术》这本书，从中受益匪浅，它让我认识到了和谐的师生关系在教育效能产生中的重要作用。作为教师只有和学生之间建立一种互相尊重、彼此接纳、理解的关系，学生才会对我们的教学感兴趣。

想想自己在学生时代，也希望老师能理解我，关心我，希望老师能做我的朋友。但今天我成为了教师，却忽略了学生的感受。平时一味地看重学生的学习，为了成绩、分数，甚至侮辱学生。为了让班级成为优秀班集体，为了所谓的常规，我不允许孩子犯一点错误，有的孩子学习的积极性越来越低，却一再的埋怨是家长管教不严，而我却忘了，孩子是天真、烂漫、活泼、好动的，正因为如此，他们才能想我们所不能想，做我们所不能做的。我为什么要一再的约束他们呢？这本书中提到了一个“同理心”，它让我知道了今后自己应该怎样做。同理心是师生之间沟通的一个基本条件，它的意思是说我们要站在学生的角度去理解学生，要懂得换位思考，只有教师设身处地的为学生着想，并有效地把这些感受传递给学生，让他们感受到理解和尊重，获得心理上的满足感，这样才能唤起师生之间的相互体谅和关心爱护的沟通氛围。

建立良好师生关系还要我们用一颗真诚的心来尊重接纳学生，不会因为他们的缺点和不足就讨厌他们，教师必须承认学生是一个有潜力，有价值的人，不管这种潜力与价值的体现需要多长时间，教师都必须始终无条件地相信学生自己有着朝向好的方向去无限发展的可能性，其实这是教师对学生爱的表现。反思自己的教育教学，对待后进生，对待班级上个性突出，调皮捣蛋的学生，开始时充满激情，信誓旦旦要改变他们，但在与他们对招的过程中，我的耐心磨尽，激情消退，

剩下的就只有冷漠和粗暴的话语，根本谈不上尊重。我想今后应该以一颗宽大的心去接纳他们，把他们当成我的朋友，尊重他们，学着去爱他们，给他们树立信心，多听听他们的想法，多多沟通，要让他们感受到“自己即使有缺点和不足，但是老师仍然喜欢我，仍然接纳我”。只有这样，我才可以走进学生的心灵深处，才能创造一种良好的师生关系。

看来师生之间要建立一种和谐的关系还真不是一件容易的事情，需要我不断的积累经验，不断完善教育方法，不断向他人求教，在以后的教育教学中，我会努力改善我与学生之间的关系，真正成为学生成长道路上的良师益友。

在认真拜读了卡耐基的书《沟通的艺术》之后，从中受到了很多的启发与教育。结合自己工作和生活谈点学习体会。

## 一、与人相处的原则

不要随意的批评别人，要尽量去理解别人，设身处地去为别人去想想，他们为什么要这样做？这比起批评责怪更有益处。如欲采蜜，勿蹴蜂房，你的努力要让他人同情、忍耐和仁慈。

从精神上帮助一个人要比给别人物质要好上多少倍。比如：成长、幸福、成功的人际关系在于我们要真诚的学会赞美别人和捕捉他人观点的能力；看一件事须兼顾对方的角度，能设身处地为他人着想，这样就不会担心形成内耗，只会形成合力、凝聚力和战斗力。

## 二、保持稳健快乐的习惯

无论什么时候都要保持自我本色，要了解自己的能力，并在身心中保持自我，一个人最糟的是不能成为自己而无效的模仿他人。要改变不良的工作和生活习惯，因为不良的工作和生活习惯都会影响一个人的身心健康，凡事要分轻重缓急，形成稳健从容处事的方式，并掌握科学的合理的工作方法，

才能完成好工作。同时，把工作做的更出色，更完美。

要学会放松自己，解除疲劳，不要对事情感到倦怠，要有持之以恒的工作热情，对待工作，尤其是工作跨度较长的工作，要有一个对工作充满乐趣，并有长期奋斗、不知疲倦的态度，千万不能有前紧后松，并逐步放松工作热情和责任心的态度出现。

不要对自己认为不对的人进行议论，那样伤害最大的往往是自己，要做到对事不对人，同样不要指望任何人对你的善举心存感激，因为付出是一种享受施与的快乐。每天要尽力带给他人快乐，一个人要想得到快乐，就要时刻想着他人。

不要把别人的看法看的过重，对的接受，不正确的要心中有数就行了……不要以批评他人为荣，批评别人往往是一种自我满足，做事情要尽力而为，在工作、生活中要撑起一把希望之伞，避开责难之雨，走下去，便会迎来一片蓝天。

要学会反省自己，因为生活中最大的对手往往是自己。卡耐基的书是一贴工作和生活上的自我清醒剂，学习他人的长处，即使不能全部做到，但其中确实能够吸收到很多做人、做事的道理。但愿通过学习，能够为自己的现实工作和生活带来良好的指导作用。

## **暴力沟通读后感篇五**

沟通的艺术这本书被推荐为大学生接触人际关系课程的最佳读本。阅读这本书可以有效的帮助读者理解人际关系和沟通的原理，抓住沟通时的要点。这本书能够教会我们如何展现给他人更好的个人形象，如何恰当的处理人际关系，如何准确的理解他人的意图等等。总之，与沟通有关的问题，在这本书中都会得到解决，对于我来说，它就是我在成长道路上的良师益友。

下面我想分享一点在书中学到的：如何在沟通中进行印象管理。

我们传递的很多信息是以创造我们想要的形象为目的的。而自我的展现程度决定着 we 给他人留下来的印象。事实上我们有很多自我，有隐私的也有公开的，通常情况下他们的差异会很大。我们所觉知的自我是自我概念的一种反映。当你感知到的自我是指你在真诚的自省过程中所相信的自己。这种自我被认为是隐私的，因为你不可能把你对另一个人全部展现出来。与其相对的是展现的自我。它是一个公开的形象，就是我们想要别人如何看待我们。展现的自我，有时候被认为是一个人的脸面。大多时候，我们想要展示的自我，是一个得到社会认可的形象，社会规范常常在觉知的自我和展现的自我之间创造出一条鸿沟。我们生活中所有人都会在别人看不到的地方做一些我们在公开场合绝对不会做的事情。古人要求君子慎独，实际上要求的就是这方面，能克制这种行为的人，才能够被称为君子。对于自己展现的自我形象的恰当管理，是塑造个人形象的第一步。

印象管理的特征是什么呢？我们致力于构建多重身份、印象管理是合作式的，我们每个人不仅仅是编剧，创建不同的角色，也是一个演员，将我们的角色表演出来。只不过和其他意义上的观众不同，我们的观众都是由其他试图创造自己角色的表演者构成的。与印象管理相关的沟通，可以被视作和别的演员合作的过程，每一幕剧都是即兴发挥相互协调的场景。人生如戏全靠演技，虽然被称作自嘲或者是戏称。但是，一定程度上还是很真实的反应人们在沟通时候的一些状态。我们在进行一场对话的时候，要是双方都假设对方是个好人，对话可能就会进行的十分流畅。印象管理可以运用到沟通中，给人一个好的印象可以让谈话事半功倍，给人好的印象并非指的是必须要赞同对方的观点，而是要相互给对方“铺设台阶”，让对话得以进行下去。印象管理可以深思熟虑，也可以不知不觉。在第一次的会面的时候，我们可能由于过于重视这件事而表现得特别好，比如面试这种经过深思熟虑的场

合，但是，在其他的情境中，我们的一些行动则会不知不觉的在小众面前表现出来。通常情况下，我们会依靠经验运用一定策略来保证谈话的顺利进行，但如果是面对小孩子的话，这些方法就不太合适了。但一般的成年人，都在成长中逐渐掌握了自身沟通的方法，在社会中进行符合自身角色的`形式进行沟通。人们除了一些特定情况外，大部分人都在有意无意的，以一种有助于建立在自己和他人眼中的理想身份的方式进行沟通。

阅读这本书，让我品味了沟通的艺术，感受到了沟通的重要性，在书中提到的一些观点，帮助我能够进行有效的沟通，以及更好的把握在顶岗实习过程中与学生、同事、老师的交流过程。

## 暴力沟通读后感篇六

非暴力沟通的核心是：你若爱，生活哪里都可爱；你若恨，生活哪里都可恨。为了幸福，必须把别人怎么看我这个问题放在一边。非暴力沟通最重要的应用也许是培养对自己的爱。当我们拥抱自己的各个方面，并理解它们所反映的需要及价值观，我们活在对自己深深的爱中。

有一类人，他们对自己十分苛责，在取得成绩之后把其归因于运气好，失败后却用苛刻的语言指责自己，甚至陷入自我惩罚的痛苦中，认为自己是全宇宙最差劲的人，无可救药。而这其实就是一种对自己的暴力沟通。肯定自己在他们那里变成了最难的事，明明有闪光点，十分优秀，却仍然很自卑，不想被关注，害怕成为焦点，会对别人的肯定受之有愧。这类人，常常让人很心疼，而他们也想自救，而想要改变自己这种心态，他们需要培养对自己的爱，有个办法可以尝试，那便是转变自我评价的方式。出现失误之后，如果陷入自我憎恨之中，这无法从中获得启发，但是如果运用非暴力沟通对待自己，理性地分析自己失误的原因，明确自己的需求，那么慢慢就不会苛责抱怨自己了。拥抱自己的各个方面吧，

接受那个不完美的自己。

是的，对人生感到遗憾是难免的，但如果开始运用非暴力沟通，有意识地做出改变，我相信，最终一定都会有所改善的。每个人都有闪光之处，都有自己荣耀的时刻，我们都要自信呀，自信的模样是最美最帅的模样。

同一件事，同一份工作，两种态度对待——热爱与被迫，结果截然不同。不是每个人都是幸运的，都能如愿从事自己喜欢的工作。人世间也是无奈的，总会有一地鸡毛。生活中总有些事，是你不喜欢却不得不做的事，我们对待这类事情通常采用的是消极抱怨的态度。对此，《非暴力沟通》提出了一个主张：不要做任何没有乐趣的事情。用选择代替不得不，由被动变主动。不论你选择做什么，一定要了解自己为什么要那样做。这是给自己一个开心做事的机会。如果大家理解：我选择是因为我需要。许多事情做起来就没那么烦躁了。

班主任工作诸多琐碎，会占用很多的时间，消耗很多精力，以前同事间经常在办公室抱怨，吐槽吐槽，权当放松了。但读完这本书后，我觉得自己的行为很愚蠢，负能量聚集只会让我们的工作处于倦怠。希望新学期的我，能时刻明确自己的需要，我选择是因为我需要……我选择教育行业，是因为教育行业能带给我成就感，跟学生待在一起，我是开心的。如此，工作起来，就不会有那么多抱怨了，并会以饱满的热情投身于教育事业！

## 暴力沟通读后感篇七

暑假前，我两次接触过“师生沟通的艺术”这个术语，很感爱好。放假时，我从校图书室意外发现了这本书，如获珍宝。假期里，我认真阅读了唐思群、屠荣生老师编着的《师生沟通的艺术》这本书，受益匪浅。

《师生沟通的艺术》较全面地阐述了师生之间有效沟通的基

本理论，就师生之间最常见的沟通障碍及其起因作了深度分析，并大量系统地先容了教师在对学生进行语言表达、课堂听讲、解决学生题目、维持良好的课堂纪律等方面的实用技巧，是非常值得我们教师取金的学术著作。

从这本书中，我了解了师生有效沟通的基本理论，知道了这一系列的师生沟通模式及沟通技巧。这一切不但可以用于我们的课堂教学，而且可以应用于与单位同事的人际关系，以及与子女的亲子沟通等各个领域。

成功的教育，取决于多项因素，其中，一个最重要的因素是教师与学生之间的沟通质量。教育对学生发生效能是通过师生之间人际关系的有效程序来决定的。教师首先要有能力与学生建立良好的人际关系，而且，教师要有这样的一种意识：学校里所设计的所有工作，都是在这种师生关系中进行的。师生之间关系的好坏是教育成功的关键。

书中第二章：有效促进师生沟通的基本条件，提到了一个“同理心”的题目。同理心是师生之间沟通的一个基本条件，它的意思是说我们要站在学生的角度往理解学生，要懂得换位思考，只有教师设身处地的为学生着想，并有效地把这些感受传递给学生，让他们感受到理解和尊重，获得心理上的满足感，这样才能唤起师生之间的相互体谅和关心爱护的沟通氛围。

当孩子犯了错误，我们要采用“我向信息”的表达方式而不是“你向信息”。用“我向信息”让孩子明白，他给老师带来的困扰。面对孩子的题目，我们首先要了解导致这一错误的原因，在处理题目时让孩子知道老师是一心一意为他考虑，并且能用孩子的眼光往看“孩子的世界”，以孩子的心情往体会他们的心情。这样我们才能与学生之间建立起真正的师生同理心，我们的沟通才会更有成效。

在这一章中另外还提到的一个重点，就是真诚，确实真诚是

人与人交往的基础，是人与人维持交往的必要条件。建立良好师生关系就需要我们用一颗真诚的心来尊重接纳学生，不会由于他们的缺点和不足就讨厌他们，教师必须承认学生是一个有潜力，有价值的人，不管这种潜力与价值的体现需要多长时间，教师都必须始终无条件地相信学生自己有着朝向好的方向往无穷发展的可能性，实在这是教师对学生爱的表现。书中还提到了老师要勇敢地面对自己的内心世界，发掘自己内心世界软弱薄弱的一面，要有分寸地向孩子承认自己的错误。

在书中第四章中讲到的师生沟通中的口语艺术。这么多年的教学生涯中，从来也没有提前静下心来想一想每一天都应该对学生说什么话，同样的话怎样说才更有效果，对于不同的学生犯了同样的错误，应不应该用同样的语气往批评？而在这一章中主要向我们先容了幽默，委婉、蕴藉、反语、模糊，沉默，表扬等口语策略。有时应巧用反语，适当使用“模糊”语言；该保持“沉默”时，要有意识保持沉默，由于默默无语也是一种口语技巧。特别是批评口语策略中讲到的“六步进阶法”和表扬口语策略中的“九制秘方”。这些都是比较实用的。把握好运用他们的方法和技巧，并能熟练地运用。这会给我们以后的工作带来意想不到的帮助。

## 暴力沟通读后感篇八

《教室里的非暴力沟通》这本书对教师而言，既有很强的针对性，也具有很大的操作性。它向我们揭示了日常教学中师生关系紧张、学生间相处问题及学生个体不愿意做作业等令人头疼的现象背后潜藏的真相，并介绍了具体的方法和技巧，告诉我们如何让我们的课堂充满相互关心、乐于学习的氛围。

作者在第一部分提出两个问题：首先，教师和学生需要什么样的条件才能在课堂上积极互动，学生才能开心地学习？其次，我们怎样才能满足这些条件？也就是说，怎样建立良好的课堂关系？在这个问题上，作者秉承的核心观点是：只有



当老师和学生在课堂上感到人身和心理安全时，他们才能够全身心投入到教学和学习中去，只有营造一个让人有安全感的学习环境才能让学生对老师产生信任，才能让学生愿意冒险，愿意积极参与学习。

作为一名班主任，反思我自己的班级日常生活，我希望学生能够对自己的行为和学习更加负责，希望自己能够找到激发学生内在动力的班级运行机制和方法。为此我也做了很多努力，但是我发现自己还有一个很重要的缺陷需要马上改进：就是任何时候都不加评判的观察，恰当地表达感受等方面做得不够。尤其是面对一些比较顽劣的孩子。当感觉到我对他们的要求、期望与他们的行为之间有差距的时候，急性子的我难免感到失望甚至泄气。尤其是面对一个带了三年的班级，即使提醒自己不要戴有色眼镜看待孩子，但遇到一些特殊情形时，我还是会犯经验主义错误，影响了对孩子的判断。比如对待y同学，由于他确实喜欢耍小聪明，因此，只要他发生什么事情后，我似乎总是缺少一份信任后的耐心倾听，对他的要求比较强硬和武断。

营造安全和信任的学习环境，重点关注课堂上的各种关系。作者提到课堂上的四种关系：教师与自身的关系；教师与学生的关系；学生之间的关系；学生与自己学习过程之间的关系。书中写到：“如果我们想让学生经常自查自纠，诚实守信，我们首先要能够自我反思、诚实守信。如果我们想让学生知道他们的想法和感受对我们来说是重要的，我们就要花时间去倾听他们的声音、考虑他们的观点。你希望自己的学生成为什么样的学习者，你觉得现实和远景之间有差距吗？如果我们意识到是如何与学生互动的，我们就会觉察，自己是不是在营造一种让学生觉得安全、信任并鼓励学生学习的课堂关系。我们与学生的每一次接触都在传达对他们的看法，对他们有什么样的期待。”——这段话正应对了我前面指出的个人不足之处。

以后要有这样的意识：凡事静下心来多倾听学生的想法，用

心与学生沟通，关注当下，而不先入为主。倾听中，理解行为背后潜在的需要。

## 暴力沟通读后感篇九

起初看到这书名，我觉得这是鸡汤文，打算快速过一遍，没想到我读第一遍花了六个小时才读完这本书，而且打算过一段时间再读第二遍。这真的是实操性很强的一本书。

从这本书我学到了非暴力沟通的四要素：观察、感受、需要和请求。无论发生什么事，哪怕自己处于暴跳如雷的状况，也要努力让自己静下心来观察到底是什么状况，了解并明白自己的感受，再揪出自己的需求，最后做出请求时多用感受语言，少用评价，不指责他人，不怨天尤人，表达自己的感受可以这样说：我（感到）……因为…无论如何，自己一定要只考虑自己的需要是什么，内心才会慢慢地平和，指责别人就等于替别人的父母教育，还给自己添堵。只有爱自己才能去爱别人。

从这本书学到如何倾听别人的诉说，当别人遭遇不幸，自己不急于安慰或分析问题，反而要放下自己的想法和判断，去引导别人表达自己的感受并倾听别人的诉说，适当的给予点头以来表示自己还在听着，用同理心来体会别人当时的感受，适当重复对方说过的问题。要知道没有评论的倾听是很有治愈人心的力量。

和别人发生矛盾千万不要采用冷暴力的手段。我想到了斯通纳和伊迪丝，如果一方尽情地表达感受，另一方静心地倾听，他们的婚姻就不会如此这样。

最后采用一位书友的评论：

一个在用心，一个在用术，心会让我们彼此亲近，术则让我们界限分明。