

# 最新暴力论读书报告(优秀7篇)

随着个人素质的提升，报告使用的频率越来越高，我们在写报告的时候要注意逻辑的合理性。怎样写报告才更能起到其作用呢？报告应该怎么制定呢？下面是小编为大家带来的报告优秀范文，希望大家可以喜欢。

## 暴力论读书报告篇一

我的两个孩子我用了两种不同的方式教育着，老大是控制型育儿方式，“你一定的”，“你必须”，“你应该”，我对他总是以命令的口吻，孩子几乎没有选择的权利，更少有会被征询解决关于孩子自己解决自己问题的意见。记得十年前我送他去幼儿园，我一边骑车一边教他背着唐诗，我不厌其烦的教了他好几遍，他都背不熟，我气的停下自行车，把他抱下来，对他说这么笨我不要你了，还没等儿子缓过神来我就骑着车就跑，孩子抓起路边的草跟在我面边追边哭着喊坏妈妈，用草砸我。还有很多很多我认为对的就是对的事，没有商量余地，就因我的强迫把原本倔犟、有个性的儿子被我折磨的没有主见，做事比较忧郁的小伙子。过去的无法挽回，希望自己能抓住小老大的青春期好好来一场赋权型方式的教育。师傅请给我力量吧！

在亲子沟通中我的做法出现了一些问题，特别是在倾听上做的不尽人意，一次次把孩子的能量挡了回去，还经常给孩子贴标签、责备和下命令，对孩子不信任。经常嘴里喊着爱孩子的口号，一切都为孩子好，但做出的事和说出来的话并非能让孩子接受，更多的是伤害，接下来的日子里我要多花点时间自我反省，用橡皮擦把我的过去擦掉，确定养儿育女的目标，与孩子多交流、多倾听孩子想法，多赞美，减少冲突，增强合作，给孩子最基本的尊重。家庭育儿就如马拉松，希望等孩子长大之后，成为一个有主见、有信心，有能力为自己的生活做出选择的人。

丫头是个顺毛勒的孩子，在幼儿园就有了自己的目标，老师总喊她小精灵，丫头也很坚强自信，困难前面从不畏惧，总是对自己说我行的，我一定行。今天的丫头，离不开师大附幼的启蒙教育，激励孩子奉献的天性，给予孩子的欢声笑语，同时来自我们的小家庭，因有哥哥在前的摸路，所以我和先生基本上遇事会和孩子很好的沟通，尽量做到既不惩罚也不姑息，用充满尊重赏式的养育方式，希望能让孩子获得最好的成长。

以前对于老大，我总是带着情绪进入与孩子的“战区”，心烦意乱、生气或者高嗓门、争论、责骂以及冷战时有发生，一直以来的无效做法，换来的是孩子的惊慌、害怕，迷茫。我呢？为孩子也整天忙碌着，同时也为孩子这个没弄好，那个没弄好而经常失眠、发愁，心率焦脆也影响自己的心情，自从师傅把我引进了家庭教育的课堂，看书，写心得……渐渐地我感觉到在与孩子的交谈中也能控制自己的情绪，相互尊重理解后彼此也很愉悦，但有时还会有冲突时，希望自己再接再把“战区”慢慢形成“无错区”，使自己在进步的同时也能给孩子带来快乐。

在长颈鹿语言与豺狗语言两者中，我时常会用豺狗语言方式对待我家小老大，拒绝选择：你非得……你不能……，下命令：你要是不按我说的做，你会后悔的！导致现在我家小老大的’依赖思想比较重……是人做事都会有错，错并不可怕，可怕的是知错不改，长颈鹿语言打通了我的神经与血脉，就像师傅所说的那样，最糟糕的事莫过于处于地板位置，只要你想学，用心去学，肯定会一步步提升自己，现在我对自己的处境就如地板位置，我要把所学，所闻的用在实际生活中去以真诚、悲悯和相互尊重来面对小老大，只要自有颗上进的恒心，一切都不会晚。

丰盈生命之体验，如何去化解家庭中与孩子的矛盾冲突的发生，特别是读到每日提醒中的“每日提醒纸条”受益匪浅，值得我去和孩子共同制定计划表格，然后贴在最显眼的地方，

相互监督，同时也时刻提醒自己以身作则，想要改变孩子，得要自己先进步，关于书中所读家庭会议，我家以前也开过家庭会议，虽说民主制，结果还强制告知型，凡事都是我和先生说了算，望以后的家庭会议能做到真实的民主，给孩子一份真挚和自由的发言权，让孩子体会到家的相互尊重与理解，感受家庭的安全感。

分享了“无错区”故事后，深感触动，今天我只是轻轻喊小老大帮我去店里拿下东西，原本带着不指望和小老大边做边不情愿的发唠叨的心理准备，但出乎意料回答“好的、妈妈”随即妹妹说哥哥我陪你一起去拿，兄妹俩手牵手地走了，望着俩个孩子的背景我心中美滋了好久，（以前喊小老大干活总要喊几遍，）感恩师傅把我领进了“觉然之家”之门，让我有机会学到了很多很多，非暴力沟通课程给了我具体的技能，虽然孩子现在只是微微的变化，而我已不在用贴标签和命令式的方式与孩子交谈了，希我能很好的利用全然接纳的力量和倾听式建立并深化跟孩子的联结，促使我的小家庭每位成员都有快乐成长的足迹。相信明天会更好！

## 暴力论读书报告篇二

原来合作是双向的，往往逼迫孩子去做我们想让他去做的事情，有时孩子很不情愿，遭到反抗，最后导致责骂，批评，这是我经常做的事情！应该和孩子建立良好的合作关系，多倾听孩子的感受和需要！能够正确的辨别孩子的需要，给他足够的帮助和关心！家长也有需要，还身有体会，当工作很忙，没时间放松时，会产生很大的负向情绪，对他喊叫和斥责！孩子觉得委屈时，只有调理好自己的情绪，才能静心面对孩子！现在通过学习，渐渐的学会了尊重孩子，多沟通，亲子关系得到了有效的改善。

现在快节奏的生活，很难陪孩子一起玩玩亲子游戏，畅所欲言，很多时候都是让他一个人玩，或是陪同的时候都是我捧着手机！孩子其实是需要大人一起相互的陪伴的！给孩子贴标

签是自己最大的遗憾，往往会拿好的孩子和他对比，像好的学习什么，这其实是伤害他的自尊，时间长了会让他产生自卑！

本章学习了养儿育女，首先要确定自己的目标和孩子建立好合作关系，自己言传身教，为孩子树立榜样，才能帮孩子成长！孩子大了，要学会倾听孩子的想法！有时候我往往把自己的想法硬逼给孩子，他有时候会反抗！现在学会了，要鼓励孩子做自己的选择，并从中学习经验！我们只要确保安全的情况下，可以让他尝试自己的想法，有时候会帮我炒菜，有时候会帮我烧水！给孩子多点独立自主的能力！

当孩子犯错时，正真需要的是倾听，接纳和理解他们！而不是去责骂他，这样他才会和你有更好的沟通！就像今天张一凡把新买的铅笔盒丢在了传达室，回到家才发现，他哭着很小声的跟我说，我先没有听清楚，我知道此时，他是很害怕的，我并没有责备他，而是耐心的听他说清楚，之后陪他一起去寻找！在路上，我就跟他说：如果找不到了，我们就继续用旧的！这个时候跟他说道理是最有效的！所以说，孩子犯错了，不要第一时间去责骂他、惩罚他，而是去学会倾听然后去分析事情的严重性给他指导，孩子也更愿意和你把心打开！了解孩子背后的真正需要所在，才能有好的解决方案！

孩子的安全感来自于你对他的尊重，倾听他内心的想法！每个孩子都有自己独特的个性，发现自己孩子的长处，扬长避短，鼓励他，找到适合自己的学习方法！和孩子建立真诚的联结，了解孩子真正的需求和感兴趣的事！很巧，昨天晚上老公给我们开第一次家庭会议，我觉得挺好的，一家人畅所欲言，互相监督，提出意见，共同学习和改正错误！还说每周举行一次家庭会议。

日常中我往往对孩子物质上给予，觉得给他买了什么礼物就是对他的爱！而忽视了语言上的给予才是最重要的！常常忽视了孩子对我的给予，孩子的给予是单纯的，可能是一个拥抱

和一个亲吻!这是给我最好的礼物，而我有时候却嫌弃他，觉得长大黏人，这是对他的奉献造成了伤害!跟孩子沟通，语言真的很重要!学会长颈鹿的语言，去表达和倾听!就像书上说的，当我在打电话的时候，孩子在旁边吵闹、捣乱。我会用斥责的语气对他说：你这小孩怎么这么没素质呢!而书上现在教会了我如何回答!可以提出“可执行的”请求!这样孩子也更愿意去改变。

孩子在成长同时，我们也要不断学习成长。同时和孩子建立起合作关系，遇到问题一起做决定，一起解决问题，培养他的合作能力，增强他的`自信心!在成长中学会满足自己的需要和帮助孩子满足他的需要，这样我们的坏情绪就会减少，和孩子就更加的亲近!解决冲突最好办法是，先要学会冷静，不能冲动，和对孩子大声指责，谩骂!自己学会成长了，孩子也就学会了成长!

在家庭中多用长颈鹿的语言，少些豺狗的语言，夫妻就会少了些争吵!对孩子才会有更多的爱!很多时候人与人的之间，就是因为说话语气和方式不对，带来了不必要的争吵!要有宽大的胸怀和远见，并且倾听他人的感受和需要!要有一颗感恩的心，接受家庭中每个人对你的爱，用感恩的心对待别人，收获会更多!长颈鹿的文化全面细致的介绍了，如何更好的去经营好家庭中的关系和处理好自己的情绪!受益匪浅!

学习如何把评判解读成需要，让我学会了换位思考，站在对方的角度，感受对方的需要，还有感受自己的需要，这样才会和对方联结，和平!本节把产生愤怒的想法说的那么的细，以后可以参考，自己是因为什么而愤怒，而适当的调节或让他人做改变，这样才会和平相处!明确7把钥匙，一个一个的学习!

通过了学习这么多，我感觉用倾听建立联结，效果是特别好，孩子需要更多的是感受他的需要，不是对他喋喋不休的批判!这样他才会愿意把心打开沟通!以前总是用“应该……”“必

须……”，孩子应该有自己适当的选择！自己冲动想发火时，学会跟自己的感受联结！非暴力沟通给了我具体的技能，坏脾气也越来越少了，即使有也要学会控制了，以后会慢慢把学到的加以运用！

## 暴力论读书报告篇三

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。不过如果稍微留意一下现实生活中的谈话方式，并且用心体会各种谈话方式给我们的不同感受，我们一定会发现，有些话确实伤人！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。

《非暴力沟通》中著名的马歇尔·卢森堡博士发现了一种沟通方式，依照它来谈话和聆听，能使人们情意相通，和谐相处，这就是“非暴力沟通”。非暴力沟通能够疗愈内心深处的隐秘伤痛，超越个人心智和情感的局限性，突破那些引发愤怒、沮丧、焦虑等负面情绪的思维方式，用不带伤害的方式化解人际间的冲突；学会建立和谐的生命体验。

马歇尔提出了 nvc 他指出“nvc 的基础是一些沟通方式——即使在逆境中，它们也有助于人保持人性 nvc 没有任何新的主张，它所吸纳的内容，都有悠久的历史。它的目的正是提醒我们已有的知识——关于什么是符合人性的交往方式，以及帮助我们活出这一点。

” 就像作者在书中写的：非暴力沟通没有任何新的主张，它所吸纳的内容，都有悠久的历史。

书里面没有学究式的细说这历史是如何传承的，从作者书中字里行间我们可以体悟他的博大精深和厚积薄发。

有些人对这种沟通方式有些人觉得不以为然，和那种强调推销，强调话术，强调控制的理念比起来软绵绵的。那我想说，你好好用用这种方式，再作比较。什么理论都要回归到实践的检验中。

我觉得非暴力沟通很强大，这种沟通方式的观察，感受，需要，请求这四个要素，不管是用于倾听，还是用于表达。这四个过程可以概括为两大步，也是催眠中的两个大原则：跟随和引导。观察和感受属于跟随，需要和请求属于引导。在这种方式下，我们的心就变得无比的平静和顺从。

很多厉害的沟通高手，比如心理咨询师，谈判专家，催眠师日用而不知。书里讲到的这种沟通模式对我触动很大，让我有恍然大悟的一种感觉。对于咨询过程中的问答，一直找不到合适的指导的书籍，看的有关书籍要不讲的事无巨细，显得杂乱无章，要不就笼统的让人不着边际。而这本书让我醍醐灌顶，对以前的有关知识上下贯通，把前两者系统起来了。

这本书讲的那种沟通方式，让人与人之间的互动客观冷静，让心与心之间的距离更近。会让我们彼此之间感受到对方的需要，感受到对方的爱。会让我们彼此消除误会，化解敌意，让我们相互包容和接纳，互助和友爱。

当初把《非暴力沟通》列在自己的阅读书单里的时候，是希望它能帮助自己更理性、更平静地和孩子沟通（熊孩子总会有让我们抓狂的时候，你懂的）。而在阅读品味的过程中，在和大家交流讨论的过程中，我感触最深，或者说收获最大的部分，却是一一非暴力沟通提醒我去倾听自己的感受和需要，更深地和自己的内在联结。感谢远在深圳的旭欣（非暴力沟通分享者与实践者□cnvc认证培训师候选人）参与我们的线上读书会，带领我们对非暴力沟通有了更深入的理解和认识，感谢非暴力沟通，让我可以更好地爱自己。

非暴力沟通有四个要素：观察、感受、需要、请求。粗略翻看这本书的人，可能会觉得按照这四要素讲话，有点儿咬文嚼字的机械味儿。作者马歇尔·卢森堡博士在书中提醒大家“非暴力沟通的精髓在于对其四个要素的觉察，而不在于使用什么字眼进行交流”。

这四个要素中，我觉得发现自己感受背后的需要是最难的。我们之所以会有某种情绪感受，那是因为我们的某种需要没能得到满足，例如害怕是因为我们需要安全感，孤独是需要有意义的人际关系，愤怒是希望得到公平公正的对待……去觉察自己情绪感受背后的需要之所以重要，是因为这些需要代表了我們心灵深处的价值观。而正是这些价值观，界定了你的人格！了解自己的需要，我们就能更好地理解 and 接纳自己的情绪，也能透过自己的情绪和行为看到冰山一角之下隐藏得更深的我，这样我们就能够更诚实地表达自己，于是我们的需要才更有可能被满足。

一边阅读，我也一边通过实践去体会。当自己有情绪的时候，我会试着去倾听自己身体的感受，然后试着去探寻这种感受背后的需要是什么。有的时候，这个问题并不好回答，不过旭欣的引导，让我很受启发：“想想如果事情按照你希望的发展，会是怎样”，“奢侈一点儿，最美好的情况会是怎样”，“那样你会是怎样的感受”，“那样的感受是因为自己什么需要得到了满足”，“我们的一切行为都是在满足自己的需要，想一想，自己为什么会那样做，那是在满足自己怎样的需要”……顺着这些问题，我一步一步走近自己的内在，和自己的感受、需要建立起联结，这让我对自己有了更深入，更清晰的认识，让我更加接纳自己的情绪，更加地平静和从容。

不要奢望运用非暴力沟通去改变别人，以使他们的行动符合我们的利益，“非暴力沟通的目的，是在诚实和倾听的基础上，与人联结”。书里的这句话，时刻提醒着自己，去倾听让人抓狂的孩子对爱的渴求，去倾听指责的爱人对理解的需

要，去倾听唠叨的父母心中的关切，同时也倾听自己内心的感受，去觉察自己内心的需求，诚实地表达自己，而不带评论、指责、强迫、威胁，看见真实的对方，也看见真实的自己，然后让彼此联结，让爱流动，这是唯一的目的。

## 暴力论读书报告篇四

非暴力沟通，是利用语言及思考方式的改变，来优化表达沟通的方式。

不论在对于应对个人内在的负面情绪，还是对于外在的话语刺激或行为冲突，它都有自己的优势。而优势在于，它通过沟通的技巧，发现自己情感需要并为自己的行为承担责任，而不是推脱逃避责任。

随着沟通方式的转变，带来的是更加明确的情绪表达和深入的有效交流。

阅读这本书，让我想到了我的妈妈，她是一位勤劳踏实乐观开朗的女人，但是有个我非常不喜欢的地方。那就是，说话时常常把别人想成她希望的样子，当别人达不到她心中的标准时就会心里失衡或者指责他人。此外，喜欢因为一件不顺心的事或他人的行为，就将他人推向审判席，站在道德的制高点去批判他人。更重要的是，她如果对某件事不满，会牵涉到以往的事或人，甚至是身边的亲人。

刺耳的语言，有时候就是锋利的刀刃，它真的可以刺穿人的心。

好好说话，学会如何表达情感，也是建立在知识和深刻的自己认知的基础上的。

对于许多没有接受过高等教育的人来说，暴力或谩骂就是表达情感和解决问题的方式。对于哪怕受过不错的教育，但是

没有反省力的人来说，他们或许从来不觉得需要转变说话方式。

无论如何，要做到非暴力沟通，我们首先具备的素质是，成为一个愿意思考改进且内心平和的人。只有如此，我们才能有效改善沟通交流方式，才能大胆说出来。

## 暴力论读书报告篇五

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。

## 暴力论读书报告篇六

《非暴力沟通》是由美国的心理学家马歇尔·卢森堡所做，他提出非暴力沟通的四个要素：观察、感受、需要、请求。总结下来一个关键点是从自己的身上找原因，也就是说当出现问题之后，不要去指责他人，要先考虑自己什么地方做的不到位导致了这个问题，不论你是老板还是员工，你是上司还是下属，都不要一股脑把问题都归结到对方身上，这样既可以让自己的从激动、暴怒的情绪中冷静下来，又可以避免和他人因一时激动产生冲突。相当于一个尖锐的利器变得柔和，不会伤害自己也不会伤害别人。

一、观察：区分观察和评论，若将其混为一谈，他人就会倾向于自己听到的是批评，并反驳我们影响到双方的关系，从而对沟通造成障碍。正确的观察应该是：不带评论的观察。也就是只观察，单纯描述事实，不妄加评论，比如说“你的衣服上有污渍”而不是“你好邋遢呀，衣服好脏！”且要注意减少“总是”“从不”这样过于绝对化的词语，因为这样的词语会使我们的表达过激。非暴力沟通是动态的语言，不

主张绝对化的言论，它提倡在特定的时间和情境中进行观察，并清楚地描述观察结果。

二、感受：除了我们自己的感受，我们是否应该关注一下别人的感受，就像是我们社会工作者在接触案主时，要站在案主的角度去考虑问题，要有同理心，当我们自己经历过，就会明白对方那种真真切切的感受，而不是简单的一句“你不要难过了，这没什么大不了的”

三、需要：非暴力沟通的目的不是为了改变他人来迎合我们。相反，它重视每个人的需要，它的目的是标注我们在诚实和倾听的基础上与人联系。我们要去了解案主真正的需要是什么，而不是我们认为案主需要什么。假如说案主的亲人离世，案主当下最紧迫就是通过哭来宣泄自己的悲伤，他的需要就是哭，而不是我们说“不要哭了，要走出来”

四、请求：

区分命令和请求：请求没有得到满足时，提出请求的人如果批评和指责被请求人，那就是命令，如果想利用对方的内疚来达到目的，也是命令。清楚地告诉对方，我们要他们做什么，而不是请求他人不做什么。我们把愿望说得越清楚，他人也就越可能做出积极的回应。如果我们通过拒绝来提出请求，人们的反应常常是反击。反之，如果我们直接说出需要，其他人就较有可能作出积极的回应。

非暴力沟通鼓励我们充分表达感激。在表达感激时，我们说出：

- 1、对我们有益的行为；
- 2、我们的哪些需要得到了满足；
- 3、我们的需要得到满足后，我们是什么样的心情。

我们需要有足够的耐心来学习和运用非暴力沟通。在与人交往的过程中，我们的第一反应常常是习惯性的反应，因此，运用非暴力沟通有时是很别扭的事。然而，如果我们想要实现自己的人生选择，我们就要给自己充分的时间。

最后将作者的一句话送给大家，“藉由这本书，依稀间遥望到梦寐以求的美丽世界，生活永远等待人们以一己之身去领略生命的美和神奇”。

## 暴力论读书报告篇七

《非暴力沟通》是美国心理学家马歇尔·卢森堡写的一本教人沟通技术的心理学著作，书名来源于圣雄甘地的“非暴力不合作运动”，圣雄甘地的孙子为本书作了序。

非暴力沟通分为四步：

- 1、描述一个事实；
- 2、说明自己的感受；
- 3、解释原因；
- 4、提出自己的要求。

与别人沟通时，自己要准确无误的按上面的顺序（当然也不总是绝对的按顺序）向对方传递信息。同时，在沟通中你也要尽力从以上四个方面获得对方的信息。

非暴力沟通的第一步是观察事实，而不是作评论，作者用一章讲了如何区分事实和评论，并出了练习题供读者训练。很有意思的是作者讲参考答案也没有用对错来判断，而是用了非暴力沟通的方法“我们的意见一致”或“我们的意见不一致”。可喜的是这几道题我都答对了。

非暴力沟通的第二步是说出自己的感受，而不是想法，作者也用一章讲了这两者的区别，作者建立了表达感受的词汇表，并说明示弱有助于解决冲突。这个词汇表挺有用的，说实话，感受和想法的区别不像事实与评论的区别那么大，书中的练习我错了好几个。

非暴力沟通的第三步是说出引起自己感受原因，作者也用一章讲了感受的根源是自己的需求，需求满足了，我们很高兴，如果不能满足，我们就不爽。

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，这里要区分的是要求与命令的区别，同样后面也附了练习题。为了获得对方这四个方面的信息，所以我们要认真的听对方的表述，必要时要通过提问的方式获得对方的信息。在沟通时不要想当然的对方明白你的意思，同样也不要妄加揣测对方的意思。

强调非暴力沟通并不是委曲求全，要充分考虑到自己的需求，也要善于表达愤怒，甚至要用强制力，但作者用更多的篇幅介绍了不用强制力的好处。

作者在书的最后三章讲了非暴力沟通的不同用法，甚至解决是做职业女性还是家庭妇女的矛盾，如何找到自己真正的需求，甚至用来治病。其中最重要的是如何表达感谢，分三步：1、描述事实；2、满足了我什么需求；3、我的心情如何。

本书是一个教人沟通技巧的方法论方法，我在与我的孩子的沟通过程中就用了这个方法，我觉得很有效果，我会持续使用这个方法，以提高我的沟通能力。