

非暴力沟通前两章读后感 非暴力沟通读后感(模板9篇)

认真品味一部作品后，大家一定收获不少吧，不妨坐下来好好写写读后感吧。什么样的读后感才能对得起这个作品所表达的含义呢？以下是小编为大家收集的读后感的范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

非暴力沟通前两章读后感篇一

《非暴力沟通》是美国马歇尔·卢森堡博士所创作的一本书，希望通过非暴力沟通，让世界各地无数的人们获得爱、和谐和幸福，这本书让我们明白了什么是非暴力沟通，了解那些不经意间的伤害，从而把握语言的技巧，当第一次接触这本书的时候，我就深深的被它吸引。

当读这本书的时候，我了解到了什么是非暴力沟通，它被称作“爱的语言”，是借用圣雄甘地所指暴力消退后自然的爱——即“非暴力”。在生活中，我们常常会因为一些不经意的话语，而对别人造成伤害，而我们往往却不知，不明白为什么两人之间的关系会越来越疏离，也不明白为什么会感到越来越陌生。正是因为这些作者出于某种原因，经过不断的体验人生，从而找到一种沟通方法，采用这种方法来谈话和聆听，不再条件反射一般粗鲁地对待他人和自己的感受和需要，多谢爱与理解，增进人与人之间的联系是生活更加美满，这就是非暴力沟通的含义。

作者在书中写到：“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？”

其实，作者在书中也给出了答案，就是因为某种语言和表达

方式，所以致力于满足某种愿望，就忽视人的感受和需要，最终导致彼此的疏远和伤害，在谈话的过程中，我们只在乎自己的感受，说自己想说的话，往往就忽视了别人的感受，一直不经意的话语，从口脱出不计任何后果，达到了自己想要的效果，却给对方造成的伤害，同样的，当我们没有得到满足时，也常常会表现出消极的态度，常常伴有愤怒，冷漠等等，同时在我们得不到满足时，我们却不能清楚的表达自己的请求和想法，常常选择逃避或者急进的方法来表现自己内心的不满，无论是出于哪种原因，都或多或少的给自己和别人带来伤害，从而使两个人之间越走越远。

当我们遇到这种情况的时候，我们不妨冷静下来，去思考是什么样的原因造成了这样的结果？冷静下来，我们不妨试着用非暴力沟通的方式去解决这个问题，书中说到，非暴力沟通的要素主要有四个，即观察、体会、感受、请求，每一点都清楚的告诉我们应该怎么做，就像印度哲学家克里希那穆所说，不带评论的观察是人类智慧的最高形式；善于体会和表达感受，是沟通更为顺畅；学会表达自己的请求，只有你说出来，别人才能知道你需要什么，从而满足你。

这个世界是美好的，只要你认真去感受，就能看到世间的美好，反之，当你去以一种积极的态度去看待这个世界，那么你看到的将是一片灰暗，当你不如意时，不妨采用非暴力沟通的方法去思考，去解决，去体会。

非暴力沟通前两章读后感篇二

“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。

非暴力沟通前两章读后感篇三

《有效沟通》这本书，我每天都会读上几页，每天都会得到一点收获和新的想法，我不但通过读书充实了自己，也给孩子做了一个好的榜样。在我每天看书的时候，孩子也会耳濡

目染拿他的书来和我一起阅读，一起享受读书的快乐。

《有效沟通》这本书是英国作家大卫·厄温所著，他是英国著名财经记者，著有多本关于财经管理方面的书作，虽然内容是针对英国本地读者的，比如讲一些用词和语法等，但是有很多内容我们也是可以借鉴和学习的。通过读《有效沟通》这本书，让我更加深刻了解了对于任何组织和单位、任何人，高效沟通是极其重要的。本书我主要读了三大部分，第一部分，口头沟通；第二部分，书面沟通；第三部分，电子沟通。每一部分又分多个章节，详细系统的讲述了沟通的各种技巧和要点。口头沟通分为双向沟通，身体语言，演说技巧，通话方法。详细的方法就不多说了，读到此处，想到我们的工作主要就是与学生、家长进行面对面的或电话的双向的沟通，所以我们就更要注意沟通过程中的要点和细节，我总结了以下几点：

- 1、注意提问的技巧。在和学生、家长沟通过程中，多总结，多思考，找出他们比较容易接受和回答的问题。这样才能更多了解学生信息，为我们今后的沟通打好基础。
- 2、积极倾听。除了提问我们还需要积极倾听，倾听不应是消极被动的，我们必须表明我们在接受和理解学生、家长所说的内容。
- 3、在谈话过程中保持用语一致。这样才能与家长更好沟通。
- 4、如有必要，做好书面记录，备忘录。身体语言也非常重要，它可以增强你所传递的信息。我们通过五种感官可以获得信息，其中75%来自视觉。研究表明，面对面沟通中有60%—80%属于身体语言在剩下来自听觉的信息中，仅7%是来自语言的，其他则是通过语调传递的所以，在我们在与家长面对面的沟通中要更加注意我们自己的身体语言包括姿势，目光接触，微笑及动作等，把正确的信息传达给学生、家长，并留意家长、学生的身体语言，从中观察提取我们需要的信息，

以便我们做出正确的判断。把身体语言作为强化信息的传递，我们要自觉的注意身体语言的应用，而不要作为无意识的信号。

非暴力沟通前两章读后感篇四

“非暴力”一次来源于圣雄甘地的非暴力不合作运动，提到暴力，人们往往只联系到身体暴力，很少有人意识到精神暴力的存在，比如对一个人的指责，或是冷漠。相比而言，精神暴力往往更加隐蔽，而且后果也更加严重，因为身体暴力往往源自精神暴力。

非暴力沟通认为作为人，我们具有的共同的感受和需要，在发生冲突时，要学会倾听，了解彼此的感受和需要，进而建立一种彼此理解，互助友爱的关系。这种沟通方式不仅可以用于改善我们的人际关系，也可以改善我们的自我关系，我们总以为是他人的行为引发了我们内心的感受，其实真正的原因源自自身。我们产生情绪因为自己的需求没有得到满足，如果可以静下心来静静体会自己内心的需求，负面情绪就会逐渐得到缓解，自我了解了解也会更加深入。

总而言之，非暴力沟通促使我们出于爱的目的发生改变，进一步体会生命的美好与力量。

【评价】

练习本书所讲的重点内容，可以帮助我们在人际交往中达到有效沟通，改善我们的人际关系。同时通过与自我的对话，进一步了解自身，减少负面情绪，缓解压力。

【重点】

非暴力沟通的四要素：

1. 观察：描述真实发生的事，不掺杂任何个人情绪（区别于评论）

她没有给我回消息（评论：她真是太不尊重我）

2. 感受：此时此刻的心情如何，开心，难过，还是忧郁（区别于想法：我觉得……）

我感到有点难过（想法：我觉得她应该及时回复我）

3. 需求：我们需要什么

我需要得到对方的尊重

4. 请求：你想让对方做什么

以后看到我发消息有空时及时回复

非暴力沟通前两章读后感篇五

《非暴力沟通》，沟通话题的经典著作，非常经典，也很震撼人心。近期拜读的《关键对话》、《可复制的沟通》、《高效演讲》等书籍很多内容都来源于此书籍，可见这本书影响之深远。说实话，这本书只是走马观花的看了一遍，期间的很多篇幅按照自己的理解一带而过，后期有机会再仔细阅读一遍，相信会有更深切的理解。

现将本书的脉络和主要内容进行整理

非暴力沟通就是爱的语言沟通，倡导用自然流露出的爱进行沟通；尽管人们之间的爱经常就会被道德评判、比较、强人所难、回避责任等因素蒙蔽，但是我们依旧要相信爱，用非暴力沟通的方式加强人与人之间的连接。

非暴力沟通主要包括四个要素：观察、感受、需要和请求。书中对以上要素进行了重点描述，并列举了非常详尽的例子。

区分观察与评论：对应《关键对话》和《可复制的沟通力》中的陈述事实部分，因为不加评论的观察最能够引起人的注意，而不致被人反感。

需要：需要即是感受的根源，人们会产生各种各样的感受，就是人们有各种各样的需要。在与人沟通时，要分辨出感受背后的真实需要。

请求：要提出具体的可以实施的要求，便于他人更好的理解。《可复制的沟通力》中对此也提出过观点。

非暴力沟通中的技巧包括：倾听，应用主要在：爱护自己和充分表达情绪

非暴力沟通可以培育对自己的爱，表现不完美时，我们和自己进行非暴力沟通，看清个人成长方向；评价自己时，我们可以看清自己的需要，让爱引导我们学习和成长，让爱引导我们去拥抱生活。

当要表达愤怒时，先停下来-想象为什么生气-体会自己的需要-表达感受和尚未满足的需要。

如果沟通不能进行，那我们就可以采取必要的强制措施，远离沟通（非惩罚），仔细分析双方的需要，冷静下来后再沟通。

以上就是《非暴力沟通》的脉络框架，整体还是以这样的—一个逻辑框架：

什么是非暴力沟通？-非暴力沟通的组成要素？-怎样运用非暴力沟通

很经典的一本书，后期将会继续拜读，加油！

非暴力沟通前两章读后感篇六

语言是窗户，或者是墙，它们审判我们，或者让我们自由。

非暴力沟通的四个要素：观察、感受、需要、请求。一方面借助这四个要素诚实地表达自己，另一个方面借助它们关切地倾听和体会他人。

1、观察

不带评论的观察是人类智力的最高形式。——克里希那穆提

暴力沟通的首要行为，便是区分观察与评论，非暴力沟通不鼓励绝对化的评论，而主张评论要基于特定时间和环境中的观察。语义学家温德尔·约翰逊认为，语言是有缺陷的工具，我们可以谈论稳定性和持久性，谈论相似之处、常态和种类，谈论神奇的转变、迅速的痊愈、简单的问题以及终极的解决办法。然而，我们的世界包含着无穷无尽的过程、变化、差别、层面、功能、关系、问题以及复杂性。静态的语言与动态的世界并不匹配。这是语言的迷障，也是语言的魅力。想要实现良性沟通，我们需要学会打破迷障。卢森堡表示非暴力沟通是动态的语言，不主张绝对化的结论，提倡在特定时间和情境进行观察，并清楚描述观察结果。

2、感受

在表达感受时，需要学会区分感受与想法。学会描述自己的情绪、表达事件情境中的感觉，是沟通中的重要内容。只有你觉察此刻自我的真相，并真切地传达给对方，才能帮助他理解你的诉求。

以下词表达的是感受：（我觉得）兴奋、喜悦、甜蜜、感动、

欣慰、踏实、安全、放心；害怕、担心、着急、紧张、尴尬、惭愧、失望、困惑、寂寞、茫然、郁闷等等。

以下词表达的是想法和判断：（我认为）被羞辱、被拒绝、被打扰、被贬低、不受重视、不负责任等。

3、需要

别人的行为可能会刺激我们，但并不是我们感受的根源。在对他人进行评价或指责之前，认真思考，真的是他们的行为引发了我们的感受吗？感受的根源，实际上是我们的需要和价值观。但是，不是所有人都能体察人心，与其直接批评他们，获取对方条件反射的申辩或者反击，不如直接说出我们的感受，表达需求。譬如：可以说“你不给我买礼物，我会觉得有些难过，我也会怀疑你是不是没有你想象的那么爱我，这是我现在的心情。”而不是“行，我明白了，你根本就不爱我。”

4、请求

想要得到积极回应，就要提出具体的请求。不要暗自对他人抱有某种期待，而又因为对方没有满足你的期待而难过、生气甚至指责。因为你压根就没说，有时你即便说了，也不够具体。抽象的语言无助于深化自我认识。许多人感到沮丧或者灰心，很大程度上是因为他们不清楚自己对他人究竟有怎样的期待。

学会请求，就是不去试图说服你的沟通对象，而是请求他们讲出自己的需求与心愿，如果他们尚不愿意，就安静倾听。非暴力沟通并不是用来改变他人的工具，而是在诚实和倾听的基础上与人联结。

懂得请求，也要在对方请求时，不去过分反应。有时，我们认为自己受到了指责，实际上，那些话只是他人表达需要和

请求的方式。如果意识到这一点，我们就不会认为自己的人格受到了伤害。反之，如果一心分析自己或对方的过错，我们就会认为自己被贬低了。

语言，作为人类本能，在传达信息与构建人类社会的过程中，也在不断地将我们推向好恶的分水岭，沟通方式与内容成为人类关系的重要基石。在人类的交际过程中，许多时候，人会下意识地做出反应，其他时候则是站在自己的立场上，针锋相对。非暴力沟通，归根结底，就是观察并改善沟通方式，察觉你使用的语言，明确你所观察到的现象，表达你当下的感受与你真实的愿望与整个价值观，持续不断地提醒自己：想要更好的亲密关系，就要平衡沟通成本与诉求，以激发更美妙的生命故事。在百转千回的亲密关系中，非暴力沟通的存在可以说是一股清流，像一道水，不去和石头相碰，而是去感触坚硬的存在，去感知天地间的缘由、沿岸与归宿。

非暴力沟通前两章读后感篇七

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，非暴力沟通读后感。这些无心或有意的语言暴力让人与人变得冷漠、隔膜、敌视。

发现一本好书，非常棒，是美国的马歇尔·卢森堡博士写的《非暴力沟通》，看后感觉非常受用。依照它来谈话和聆听，能使人们情意相通，和谐相处。书里讲述的沟通方式很简单，就是把不舒服的责任放在自己身上，而不是说对方引起的。比方说，每次你看到孩子满地乱丢玩具或者老公不收拾家务，就会叨念他们，结果他们不但不改，屡屡让你忍不住自己收拾，最后惹得一肚子气，他们烦，你也烦。其实换一种方法，换一种说话方式就可以改变他们这些“屡教不改”的行为：

第一句：当我看到你又把玩具乱丢在地上（要述说事实，任何人都不可反驳的事实。比方说，乱丢，就是一个批判，

不是事实，人家觉得玩具本来就该放地上的！）

第二句：我觉得很不舒服（陈述自己的感受，诚实、中肯）

第三句：因为我很不喜欢家里看起来凌乱（把自己不舒服的感受归咎到自己身上，因为我不喜欢凌乱，我才不喜欢你把玩具丢地上，否则我一点也不在乎的，不是吗？）

第四句：可以请你捡起来吗？或是以后你可以玩耍后自己将玩具收进玩具箱里吗？（提出一个可行的要求，对方可以照着做的合理要求）这种沟通方法真的很棒，可以化解很多纠纷，尤其是对付青少年反叛期的孩子，特别管用。

这本书很好的地方不只是光教你如何表达感受，与人沟通，它还从其他很多方面提醒我们如何倾听内心中不同的声音，以及懂得它们所反映的需要，学会观察内在的情绪和突破那些引发愤怒、沮丧、焦虑等负面情绪的思维方式等——学会懂得自己，就会懂得别人，获得爱、和谐和幸福！

雨晴

其实最早选择看这本书的时候，我是有功利性的。功利的原因很简单——为了完成一篇关于人际交往的教案，而正好的是上网的时候，可爱的小何（值得说明的是她是我在漳州师院培训认识的心理学系的研究生）向我推荐了这样一本书，她只是说这是一本值得看的书，对自己很有帮助的书，读后感《非暴力沟通读后感》。

于是我就很认真的买了这本书，也很认真地给自己制定了读书的计划。到今天为止，这本书也渐进尾声，于是又给自己一个目标——写个读后感吧。

“非暴力沟通”——第一次接触这个名词的时候，估计都会给人一种很震惊的感觉，暴力？往往给人打架，造成身体伤害

的一个攻击性强的名词，而这样的一个名词与“沟通”相联系，往往让人好奇而又觉得有些牵强。

书中介绍了与人沟通的四个要素“观察，感受，需要和请求”，然而看了书的大概，对“需要”和“感受”这两个词最为深刻。

感受—很多时候我们是不是太在乎自己的感受和忽略了别人的那一份呢？

需要—多久以来我们都没有问问自己我们需要的是什么？

晚上一个人静静地坐在书桌前，陪伴自己的是一盏台灯，一杯水，一只笔，和这本《非暴力沟通》。忽然间很有感触，忽然间想到了今日上班时候和那“美好时光”冲影店老板的沟通。因为价格的问题，在电话中我明显表达了自己的愤怒，我想指责他的不是。其实现在想来那时候的我已经彻底地将不满和愤怒表现出来了，只是因为残留的一点礼貌而没有挂掉电话。我当时其实该冷静的，不是吗？我的第一个反应就是指责他的不是，虽然他比我客气地很多。为什么自己不能做到非暴力沟通？我很认真地分析着这整个事件的过程和当时的情况。

在生气的四种选择中：

- 1、责备自己；
- 2、指责他人；
- 3、体会自己的感受和需要；
- 4、体会他人的感受。——而我选择了第二种反应—指责那个老板，我认为他是错的，这个就是我生气的原因。

“非暴力沟通”告诉我们要体会自己的感受和需要——我用心体会自己做这件事情的意义和我总是理所当然的认为自己在与人辩解中要处于胜利的地位。

体会老板的感受和需要——许是注意力转移的原因，我就不会专注于指责了，愤怒也将不再存在了。

其实自己也知道，这样的关注感受和需要并不是一件简单的事情，多年来形成的习惯是很难改变的，外加上我所认为的每个人的自我防御机制造成的外归因。读这本书的时候，小何也曾经告诉我说，很多时候需要多加练习，让这样的思维注入你的潜意识，那么慢慢地你就会发现，在问题面前，你很容易关注关于你的，关于对方的需要和感受——这就是一种进步。

好了，读罢书的感受也就这些些，写这篇文章的原因之一也是肯定自己，自己已经在迈步了。加油！

非暴力沟通前两章读后感篇八

在一个关注很久的人微博上看到对这本《非暴力沟通》的介绍，当时就转发了，心想有机会要去看一看。很幸运，之后在图文借到了剩下的一本。

让我对本书产生阅读兴趣的是其中鲁思·贝本梅尔描述有关观察和评论区别的一段话：

我从未见过懒惰的人

我见过有个人有时候在下午睡觉

在下雨天不出门

但他不是个懒惰的人

请在我胡言乱语之前想一想

他是一个懒惰的人还是他的行为被我们称之为懒惰？

我从未见过愚蠢的孩子

我见过有个孩子有时做的事

我不理解

或不按我的吩咐做事情

但是你说他愚蠢之前

想一想，他是个愚蠢的孩子，还是

他懂的事情与你不一样？

我使劲看了看

但从未看到厨师；

我看到有个人把食物

调配在一起，打起了火，

看着炒菜的炉子-----

我看到这些但没有看到厨师。

告诉我，当你看到的时候，

你看到的是厨师，还是有个人

做的事情被我们称为烹饪？

我们说有有的人懒惰

另一些人说他们与世无争，

我们说有有的人愚蠢

另一些人说他学习方法有区别。

因此，我得出结论，

如果不把事实

和意见混为一谈，

我们将不再困惑。

因为你可能无所谓，我也想说：

这只是我的意见。

正如一位印度哲学家所说，“不带评论的观察是人类智力的最高形式。”

翻开书的前言，是由圣雄甘地非暴力学会创始人和主席阿伦甘地arun gandhi,也就是高中历史课本里那位倡导苦行僧般非暴力运动maha-gand圣雄甘地孙子所写。当年读着有关圣雄甘地仅有的几页历史课本都流下眼泪，自此很搞笑地把他和科比一起放进一个名叫偶像的qq相册里。来，贴个图。

有着这一层裙带关系，对这本书更是充满好感和虔诚。读罢遂作整理，分享点滴，也是给自己的阅读做一个读后感般的总结。

最后，他发现了一种爱的语言，依此来谈话和倾听，能使人们心意相通、和谐共处，也就是所谓的「非暴力沟通」。

教的比较研究激励他发展了非暴力沟通模式。

一、在非暴力沟通的基础模式中，如何诚实地面对和表达自己的感受，取代批评和指责，包括四个步骤：

是观察，并强调与「评论」作区别。也就是文章开头那段话所揭示的。在沟通时，应尽可能如实地传达事实，而不是主观评价。譬如，我们在抱怨别人迟到时，我们可以说：「这两次见面，你都晚到三十分钟」。可是，我们最常说的话，可能会是：「你每次都迟到！」「你根本没有时间观念！」而当这些作为开头时，对方可能早已经准备开始回击，「哪有这么夸张！」「我哪有每次！」双方展开的就不是沟通，而是吵架。

则是感受。前面陈述客观事实后，接下来就是尽可能忠实地体会自己当下的感受以及试着体会对方的感受，这也是一种同理心的展现。譬如，当别人迟到时，我们可能会说「我感受到被忽视」、「我感到不被尊重」等。若是聆听别人的抱怨时，我们也要试着体会对方的感受。人天生是社会动物，所以，我们的本性就是希望与人产生连结，而同理心就是最好的连结方式。

是需要。也就是进一步体会自己以及对方感受后面的「需要」。非暴力沟通认为「需要」是自然的，是再正当不过的。每个人都想要满足需要，满足生理、心理、了解、安全感等需要。我们不要责备自己或他人想要满足需要，我们应该肯定彼此的需要。对于别人的迟到，我们有对于「时间有效利用」的需要或者是「受到尊重」的需要。这是我们的需要，但是别人也可能会有他们「有效利用时间」的需要。我们应肯定彼此需要，而非指责、归罪他人。

则是请求。通常我们都会认为别人应该知道，别人应该懂我们。结果发现，别人却一点也不了解、不知道。因此，我们在经过客观观察、体会感受、肯定需要之后，最后就是提出我们的「明确请求」。明确地告诉别人，我们希望如何能找出满足各自需要的方式。譬如，我们希望对方能重视我们需要，准时赴约。但是，我们也可能会满足对方要求，譬如提前一天，再次提醒等，试图由双方共同找出解决问题的策略。但是，请求不是命令，我们同时也要让别人有说不的权利，尊重对方的选择。这才能成为一个好的沟通，而不是引发口头战争。

我们的需要和期待，以及对他人言行的看法，导致了我们的感受，有时对他人的批评，实际上间接表达了我们某部分尚未被满足的需求。当你听到不中听的话时，你通常会有什么样的反应？往往我们最常有的反应会是责备自己或者指责他人。

在非暴力沟通的概念里，则是提供了四种选择作为参考：

指责、批评、评论往往暗含着期待。对他人的批评实际上间接表达了我们尚未满足的需求。如果我们通过批评来提出主张，人们的反应常常是申辩或反击。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。不幸的是，大多数人并不习惯从需要的角度来考虑问题。在不顺心的时候，我们倾向于考虑别人有什么错。

我们意识到，虽然我们对自己的意愿、感受和行动负有完全的责任，但无法为他人负责。与此同时，我们还认识到，我们无法牺牲他人来满足自己的需要。

(3) 请求帮助：

非暴力沟通的第四个要素是请求。以什么样的方式提出请求容易得到积极的回应呢？我们要清楚地告诉对方，我们希望他们做什么。应该避免使用抽象的语言，而借助具体的描述，

来提出要求。例如我们说“我希望我可以参加奖惩标准的制定”，而不是抽象地说“我希望得到公平的对待”。

在发言时，我们将自己想要的回应讲得越清楚，就越有可能得到理想的回应。由于我们所要表达的意思与别人理解有可能不一致，有时，我们需要请求他人的反馈。特别是在集体讨论中发言时，我们需要清楚地表明自己的期待。否则，讨论可能只是在浪费大家的时间。

一旦人们认为不答应我们就会受到责罚，他们就会把我们的请求看作是命令，认为我们是在强迫他们，他们就会不太想满足我们的愿望。我们越是将他人的不顺从看作是对我们的排斥，我们所表达的愿望就越有可能被看作是命令。

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，它的目的是帮助我们在诚实和倾听的基础上与人联系。

在生气时，批评和批责他人往往都无法真正传达我们的心声和感受。如果想充分表达愤怒，我们就要练习在愤怒的当下，把注意力放在自己的感受和需要上。

在非暴力沟通中表达愤怒的四个步骤，分别是：

赞扬也常常被人用来实现个人目的。比如赞扬员工，员工就会努力工作；表扬学生，学生就会认真学习。非暴力沟通中也鼓励大家学习表达感激。

在表达感激时，可以练习说出：

我们的生活就好像湖水一样，你不知道什么时候就会被外来的石子搅乱，这泛起的涟漪就好像蝴蝶煽动翅膀一样，引发了更多的冲突，会让你暴力地去想象自己的过去，暴力地对待其他平静的部分。我们又似乎特别羞涩于说自己，我们用

你是傻逼代替我很愤怒，用你们都不懂代替我很悲伤。

非暴力沟通前两章读后感篇九

六（5）侯添诚妈妈

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”，也称作“爱的语言”[nvc]“学会一百个道理不如学会一个方法”，“非暴力沟通”即是一种沟通方法，它旨在帮助人们建立一定品质的联系。

很有幸，我的朋友郭丹梅女士作为非暴力沟通方法在国内的率先学习者之一，接受了我的邀请，利用两个周日的的时间，为我和另外十几位家长以读书会的形式讲授了非暴力沟通的方法，受益匪浅！

“非暴力沟通”突破了我们惯常的思维方式

生活中，有些话确实伤人！言语上的指责、嘲讽、否定、说教等等常常带给我们情感和精神上的创伤，但是那并不是我们的本意，甚至我们内心明明是爱着对方，语言暴力却使我们变得冷漠、隔阂、敌视！“非暴力沟通”的方法告诉我们，在交流的过程中，关注自己和他人当下的观察、感受、需要和请求，并借助这四个要素表达自己，而不是批评、指责或要求他人。

参与读书会的家长们一开始很不习惯使用这四个要素表达，感觉这样说话令自己都很诧异，更担心对方无法理解。在做练习时，吕妈妈运用观察、感受、需要和请求向吕爸爸表达了希望他能分担做早饭的工作，吕爸爸当场承诺至少一周做两次早饭！并且坦言以往并没有关注妈妈需要分担这份工作的需求，而且以往妈妈用暴力的方式要求自己多数情况也是

不会配合的。郭老师提示大家，我们已经习惯了以往攻防式的对话，现在开始用察觉接纳式的方式沟通，也许不能运用自如，但是有意识地选择语言，灵活应用到实际生活中即可。

“非暴力沟通”让我们全身心倾听

遭遇他人痛苦时，我们常常急于提建议，安慰或表达我们的态度和感受。为了倾听他人，我们需要先放下已有的想法和判断，全心全意地体会对方，这为他人充分表达痛苦创造了条件，我们越是倾听他人语言背后的感受和需要，就越不怕与他们坦诚地沟通。

会上，我和安妈妈分别扮演妈妈和女儿开始对话，当我们再次转换角色对话时，安妈妈突然一句：“我明白了！我明白我女儿和我说这件事情的时候我该怎么做了！”安妈妈情绪有些起伏，但还是很欣慰自己读懂了女儿。我们这些家长面临的是即将进入青春期的孩子，旧有的习惯性的倾听和谈话方式可能阻挡和孩子的联结，我们需要能够化解冲突、促进合作的沟通模式。“非暴力沟通”提倡通过倾听孩子们的感受、需要和愿望来理解他们，家长用这样的方式传递给孩子们的主要信息是：我希望我们能够一起找到一个每个人都能接受的策略和方案。倾听并不意味着同意或者不同意，倾听通常只是对话的开始，如果家长能够倾听，将有机会分享孩子们自己的真实想法、感受以及需要。

当晚，我在微信群里表达了如下文字：

下午课程结束，我走出房间，落日余晖下，满院子的笑脸和幸福！真的，那个情景很美好，那个时刻我的心里被照亮，我会铭记那一刻我的所见所感。我今天做了一件有意义的事情，那就是和大家共同学习非暴力沟通，并且深深地被我们分享的爱所感动！谢谢大家！

以书为缘，因缘际会。最后，分享几位参加读书会的妈妈在

运用非暴力沟通的体会：

天一妈妈：

我今天反省自己以前对孩子的做法，我很想知道自己在孩子心目中的样子，饭后我很平和的问孩子能否谈一谈，并声明我不会带任何情绪评论她说的话。

我：宝贝我们能谈谈吗？用nvc方式。

孩子：可以啊，你想谈什么？

我：我很想知道妈妈在你心中是什么样的，你感觉是什么样就如实说，妈妈保证不会生气。

孩子：妈妈在我心中是最好的妈妈，爱我关心我照顾我。

我：全是优点，妈妈应该也有缺点吧。

孩子：缺点就是大嗓门对我说话，妈妈你应该向天天妈妈学习那么温柔说话。

我：妈妈会改变，有时你让妈妈拥抱你，妈妈拒绝你，你是不是很难过？

我：是一种沟通方式，就是通过倾听用心感受，让大家心意相通。妈妈以后会尽量改变，但无法立马都改正。

孩子：当然无法一下都改过来，你可以慢慢改，我可以提醒你。

我：好的。我会努力。

我一直认为孩子还小很幼稚，她不明白我对她的要求，今天我觉的现在孩子可以理解我的一些做法，以前只是我被情绪

所左右然后影响到孩子的情绪，沟通无法进行以吵架告终。

我今天最大的收获是体会到平和的心态以及它对我的重要性，以前我一牵扯孩子的事情就很焦虑，这种情绪又传导给孩子，我只要求孩子不要焦虑却没认识到自身问题。真诚的感谢nvc让我从迷惘中看到希望。

赵妈妈：

周日我去参加nvc读书会的活动，快结束时，老公发来的信息：

老公：你们几点回来呀？（语气不耐烦）

我：还没结束。

老公：快5点了，晚上吃什么呀？（依然很不耐烦）

我：需要我们打包还是回家煮面？

老公：你们几点回来呀？（语气重点在几点上）

我：快结束了。

老公：我看看冰箱里有什么菜吧（平和了）。

我和女儿到家后，直接享用到老公做的晚饭，而且气氛很好，和女儿一起称赞他菜做的好吃。如果放在以前，在老公的一再催促中，我会没好气的回他：催什么呀，还没完事呢，爱吃什么吃什么！也许结果并不变，但是我俩肯定会带着互相指责的情绪，不会有今天这种轻松愉悦的氛围。

我认为我的关注点在老公的需求上，所以尽管他的语气很不好，很不耐烦，我也一点都没有生气，很顺畅的完成了关于晚饭的沟通。

邓妈妈：

刚才在回家的路上，孩子在后排座上睡了一觉，中途还帮我接了几个家人的电话。

到家后我发现她对家人说话的语气有

些不敬，我就问她：“好端端的笑脸怎么变成哭脸了？是生气了吗？发生了什么事？”她沉默了片刻，回答我：“本来想睡一觉的，结果被电话吵得，根本没睡着。

我肚子里有好多炸弹”，我问：“我能帮你做什么吗？帮你把气撒掉。要不然你大吼一声？（现学现用哈）”，她沉默了一会儿，然后问我：妈妈，你今天怎么对我这么好呢？我觉得好恐怖啊[偷笑]。

我问她我以前是怎么对她的，她说：“你会怒气冲冲地问我，你要我做什么才能解决你的问题！”

后来孩子主动笑着跟我说：“妈妈，我感觉好多了，不生气了。”