

2023年冷暴力的文章及评论 非暴力沟通 读后感(实用6篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。相信许多人会觉得范文很难写？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

冷暴力的文章及评论篇一

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。

冷暴力的文章及评论篇二

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。

冷暴力的文章及评论篇三

感觉这是一本“howto”的书，讲的很好，作者在向世人讲授了“非暴力沟通”的概念，列举了许多客观、可信的事例，很值得我们学习掌握，是提高沟通能力的好工具。个人感觉要用好这个工具，除认真学习，真正掌握书中所讲的知识点外，还需做好以下几点：

一、高素质，健康的人格。人从小到大，在肉体发育的同时，我们的精神世界也在不断充实，从幼儿一门心思寻好东西吃，到少年时想办法满足种种幻想，再到成年时想办法得到各种物质、精神方面的追求，在这里，正确的世界观非常重要，这是最根本的要求，在与人沟通方面也是如此。假设与一个道德高尚的人谈事情，是一种享受，哪怕意见相左，也不留

遗憾，如果与一个品行败坏、声名狼藉的人交往，恐怕是避之不及，更谈不上心平气和的交谈。说到底，“非暴力沟通”是一种好用的交流方法，是一种技巧，像一把锋利的剑，就看放到什么人手中。

二、有勇气，大胆运用。善意的、有诚意的沟通是人的基本需要。人们都渴望被人理解，但可曾想过试着理解别人？

《非暴力沟通》这本书给我们提供了很好的事例，他是运用语言艺术的典范，在思维层面教了我们方法。剩下的，就看我们敢不敢用，怎样去用。

马克思主义中国化的一个重要成就是“实事求是”，放到这里也是如此。本书的作者是西方人，读者是面向全世界的，作为有着五千年历史的华夏民族，有着更多的沟通方式与技巧，如何将“非暴力沟通”中的“观察、感受、需要、请求”四个要素很好（这里不用完美，难度太大）的融合在一块呢？必须要大胆的运用。我们的沟通习惯，特别是家庭成员之间，很多时候是在命令，更多的是在单方面的表达自己的感受“我这是为你好”“你太让我失望了”“你太没良心了”“等等，按书中的观点，这都是语言暴力的范围，但往往表达者并不认为自己这样说有什么不妥，这应该都是沟通方法不科学的表现。

三、看效果，不断改进。事物发展的客观规律告诉我们，学习是一个不断改进提升的过程，而非终点。我们要想很好的用“非暴力沟通”的方法来提高自己的沟通效果，就需要批判的吸收，灵活运用，将此方法结合自己的实际不断改进。因为每个人的习惯不同，思维方式不同，有的人性情暴躁，容不得别人提反对意见，有的好絮叨，老是说不到重点，自己还埋怨别人不理解他……不能一概而论，我们一定不能仅让知识停留在纸上，不能只是生搬硬套“非暴力沟通”四要素，而是要灵活运用，不断改进。真正让它成为自己身体的一部分，张口就来，伸手就有。

让时间来证明一切吧。

冷暴力的文章及评论篇四

《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。

冷暴力的文章及评论篇五

首先，这确实是一本好书。在前面的书评里面看到有人说中文的翻译很牵强，由于本人没有看过英文原版，对这点不好做任何评价。假若在看的过程中有觉得语言不是那么流畅的地方，鉴于看本书注重的是其实用性，也就完全不觉得有什么了。

说话我家里，就是我和我的父母的家里，其本质就是一个阶级社会，一个专制社会。长这么大对家庭的唯一感觉就是想

逃离，之前一定要我具体地分析我还真是说不上来，反正就是受不了家里。我的父母的沟通方式就是完全的暴力沟通：在我的小时候那是身体的暴力，也就是直接用武力等强制力来使得他们对我的所有请求都得以实现。在我渐渐长大了以后，我所做的事情也越来越符合他们的价值观。或者说，在我渐渐长大了以后，我慢慢地学会了这个世界上的一些通用的价值观，即明白了这个社会对我们的要求，如一个好学生，一个好女儿，一个好女生，一个好朋友，一个好的女朋友……然后我会表现出我应该表现的样子。所以在这段时间里我们家里都相安无事，基本上我和我家里人的关系很和谐也很和睦。再后来，我做了一些不符合他们的想法的选择，然后和他们之间的矛盾就又出现了，在阶级社会里面，有矛盾就有压制，有压制就有强制和暴力。这个时候的所有暴力，就转变成了隐蔽的暴力，从他们跟我的谈话上面，从他们的命令上面，从他们的表情和动作上面等等，来让我觉得难受，给我压力从而强迫我做出让他们满意的选择。

在这个过程中，我已经从那个认为自己应该成为应该成为的人变成了另外一个人。一个人在外求学和工作的过程中，我做了太多我不应该做的事情，同时我从其中确实实体会到了乐趣；与此同时，我还是会认为我做的这些事情是不对的，是不应该的，所以我都会瞒着。也就是说，我察觉到了我不可能做什么都去满足这个社会的规范，并且开始去做那些确实实能够满足我的需求的事情，可是在思想和认识上并没有改变。

根据书中的说法，这个时候的我，对人会很冷漠。而事实也确实如此，在考研的那大半年的时间，我一个人住，我谁都不联系，连电话也不怎么接的。那个时候我很沮丧，觉得自己很失败，什么都做不好不能够做一个符合这个社会的要求的，符合父母的要求的，走出去能够闪闪发光的人，让父母觉得很骄傲的人。很有自暴自弃的想法，于是乎每天都在自己租的房子里面睡觉。

当然考研是没有考上的，那就找工作好了。找到了一个在浙江的偏远的小山村的工作，所有的人都说不好但是我还是去了那里。只要是能够离开就好，反正我什么都没有，还有什么可怕的，又还有什么更糟糕的呢，所以也没有什么好怕的，毕业的时候虽然也舍不得也还是开开心心就去了。去了那里吧，也确实蛮开心的。

然而这不够，逃避没有解决问题。

只要没有彻底懂得我为什么是一个人，而不是一把椅子，我就会继续遇到麻烦，因为我以及我的人生都会继续致力于满足这个社会以及和我有关系的人的要求和想法，就像一张椅子一样认为自己具有这样或者那样的功能和义务，那么不管我实际上怎样想怎样认为，我的人生的意义就是为完成某些功能或者某些义务。这样我就永远也不会去理解我是个什么样的人，我有什么样的想法，我喜欢什么，我讨厌什么，我的人生需要怎样的满足；我也永远都不知道也不会爱自己，事实上我也不可能去爱别的什么人，或者这个世界了。

如果继续当椅子的话，那我这辈子都只有继续郁闷的份了。

冷暴力的文章及评论篇六

通读余世维的《有效沟通》，令我感触很深不管是企业管理还是学校管理都有一定的借鉴意义。影响学校和企业的成败关键因素之一，是人，而影响人的是能否有效的沟通，“上令下达、下情上请”的结果会直接影响着政令执行的效果和结果，工欲善其事必先利其器，可见有效的沟通已经成为学校和企业运作的一把利器。所以作为校长要做到以下几点：

1. 作为学校管理者要纵观大局，考虑问题不能以自己为中心，学校的发展离不开每个员工不能自大，以为自己的想法就是答案，这样会让人感到厌恶，也很容易在沟通的过程中形成更多的障碍。

2. 学会关心别人。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。在与人的沟通过程中，尤其是在与同事沟通的过程中，要时刻关注他人的状态和困难并积极主动的及时帮他解决，这样团队的凝聚力才会逐渐的增强。关心学生，学生就会亲近你，以致喜欢你的课，学业就会有所提升，产生迁移的正面反应：亲其师，信其道。

3. 不管是对自己的同事、上级、下级都要做到主动跟对方沟通，要及时把事情的发展汇报给他，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问题，去调整整个事件。

作为校长要做为教师和学生好服务，以好心态去沟通应始终贯穿于平时的工作中。用积极的心态去对待每位师生，去关心所能关心到的问题，去帮助师生可能会着急要协助的工作。只有坦诚相见，才能使彼此之间产生一种信任感，从而在接下来的沟通中，交流就会很融洽。所以，当我们能够与人为善，不自私自利，不处处想着表现自己，而是站在他人的立场上，以一种好的心态多为他人考虑、关心他人的需求、发自内心的尊重他人，秉持着一颗真诚之心与他人交往时，那么与他人的沟通便打开了一扇窗。

其实沟通是门学问也是一门艺术，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。让我们以主动、关心、积极的心态从聆听他人开始，在工作中让有效的沟通提升我们的工作效率，让有效的沟通使我们能更高效的去完成本职的工作，为全面完成学校的各项工作任务贡献自己应有的力量。