最新和孩子沟通读书笔记(优质5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。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

和孩子沟通读书笔记篇一

管理学在关于人的假设问题上，管理学家给出了人以各种假设，如工具人假设，社会人假设，政治人假设，经济人假设等。而在管理激励的理论上则发展出了诸如需要层次论，双因素论，期望理论，公平理论等。在西方工业化历史的大工厂时代曾经主张将人当作流水线上的机器，当作生产工具的管理学主张后来被以人为本的主张所取代。以人为本的管理主张是当代管理学的重要原则，是对过去把人当做工具来管理的否定。

人是多面的，社会人，政治人，经济人等是人的一方面，今天，人的心理越来越成为管理所要关注的对象，管理所面对的人是一个有着特殊心理的人，心理学的研究成果在重新定义着管理学。管理是为着人的管理，管理是基于心理的管理，今天的管理提倡以人为本其重要内涵就是以心理为本，管理学面临心理学化。管理学界要主动融合心理学的研究成果，实践界也要自觉运用心理学知识来提升管理水平。以人为本的管理其根基是心理学，今天管理心理学作为学科融合交叉的成果已经越来越引人关注。

管理者的大部分工作都是在沟通，管理沟通是管理的重要内容，今天基于心理学的管理沟通正为我们的管理带来越来越大的贡献。管理的心理学化首先表现在管理沟通的心理学化，基于心理学基础的管理沟通让管理变得更有效，更具有柔性。

二、一些体会

1、沟通要讲对象

不同的沟通对象影响沟通的效果。其一，在性别上，男性和女性存在着很大的差别，通常第一次和一个男性沟通时，男性更喜欢你直陈厉害，他会以你陈述的对象对其是否有用为判断标准;而女性则更喜欢和你交流感情，以对你是否有好感来判断;男性在日常工作中更注重逻辑，力量，而女性则更注重感觉自觉思维，更喜欢柔性。其二，文化背景差异也是重要的考量因素，不同的国家，不同的地域，不同的文化背景会给沟通带来障碍，如何消除障碍，实现跨文化沟通是今天管理沟通，尤其是跨国公司管理中的突出问题。其三，职业差异会导致每个人都习惯性的站在自己的专业范围内去理解对方，这往往造成沟通中的障碍而当事人却意识不到。在对方的专业范围内，切不可随便班门弄斧，这很容易被对方误读或者嘲笑。其四，在东方讲究地位身份阶层的文化圈中，地位差异也是导致沟通失败的重要因素，地位高低不同，与其沟通也应采取不同的方式。其五，与沟通对象的关系亲疏会决定沟通的方式和效率，越近的人沟通会越随意。最后，沟通对象的性格差异会左右着沟通的成败，或开放式的，或谨慎式的，或婉转的，或直接的，不同人性格是选择沟通方式的重要参照标尺。

2、沟通要讲究场合、时间

两个人在场的沟通和三个人在场的沟通就不一样，在私下场合和公开场合又不一样。不讲究场合，不考虑说话的特定环境，该轻松随意的时候放不开，该严谨认真时却太随意都是不好的，得体的沟通才是有效的沟通，不然会闹出笑话。

如果深夜凌晨给你的客户打电话，对方会很恼火，如果对方正在兴致头上你把一个坏消息告诉他也会让他很恼火，如果领导正在气头上你去请示工作，那多半不会有好结果。沟通

要讲究时机，不是所有的时候都是一样的，什么样的事情在什么时候沟通其效果是不一样的。

3、社会阅历影响沟通效力

只是学习一些管理沟通的书本理论是学不好管理沟通的，一个人社会阅历越丰富，人生体验越多，其感知理解能力通常越强，具有这些特质的人其沟通也更容易深入内心。一个涉世不深，不谙世事，不懂人性，不谙人情世故的小青年其沟通通常也会较笨拙。而随着一个人的成熟，其对人，对社会，对自己体会越来越深，此时在与人沟通时也更能够设身处地的理解对方，给对方以情感共鸣。增强自己的社会阅历会改善自己的沟通效力。

4、要注意改变包装自己

沟通的效力与他人对你的认知密切相关，你的权威性，专业性，可靠性等都决定着你与他人的沟通。你越是权威，越是被广泛认可，你的沟通越是能引起对方的重视，你的沟通也越有效力。你越是专业性，或是哪怕你只是看起来专业，就会增加你的沟通效力。你看起来很可靠，很稳重，很诚实，这会在对方那里加分不少，会带来信任，而信任是沟通成败的关键。特定的沟通需要包装改造你自己，你的心态，形象，背景等都有可能决定沟通的成败。聪明的沟通者会在具体情况下灵活变换自己的身段寻求最有效的沟通。

和孩子沟通读书笔记篇二

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，让我有哗然大悟的一种感觉。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。

和孩子沟通读书笔记篇三

当我们表现得不完美，一般习惯自责，如对自己说，『笨蛋』，『这种蠢事你也干得出』，『你总是将事情搞得一团糟』。严重的，会陷入自我憎恨当中。

羞愧是自我憎恨的一种形式。出于羞愧，我们通常试图改变自己，变得更加友善和体贴。但是一旦对方意识到我们行为出自羞愧或内疚，而不是爱，他们并不会更加欣赏这些行为。

有哪些词语体现了羞愧、自责？如，『应该』，『必须』，『真的』。

对他人的指责反映了我们遭到了挫折，他人的行为不符合我们的需要。如果我们指责的那个人是我们自己，其实也是『我的行为不符合我的需要』。因为我们的行为无法满足自身的需要，我们感受着人生的悲哀和内心的渴望。

如果发现痛骂自己，『你看你，又把事情搞砸了』。马上可以问自己，『我什么样的需要没有得到满足呢』。

一旦专注于尚未满足的需要，我们就会考虑如何满足它，我们的身心状态就会发生明显的变化。

我们试图理解自己的所做所为，『我做那件事是为了满足什么需要』。通过聆听自己的心声，发现心灵深处的需要。此时，我们会宽恕自己。尽管过去的选择并不理想，但它也是

为了实现内心的渴望。

爱惜自己的关键是，同时包容两个不同的我，对过去的某种行为感到后悔的“我”（现在的）以及采取那种行为的我（过去的）。

自我宽恕其实为个人的学习和成长创造了条件。

作者举了一个外衣染上墨水的例子，他因为此事不断训斥自己。后来明白了，为什么会责备自己粗心，是因为有照顾好自己的强烈渴望，那么在匆忙回应他人的请求时，要多留意自己的需要。同时为了满足什么样的需要而随手把笔放入口袋，是因为很看重回应他人的请求。由于这些考虑，态度就变好了。

如何面对那些觉得没意思，却又认为自己不得不做的事情

作者举了个例子，『每天开车送孩子上学』。原来他认为这是他不得不做的事情。后来他发现很欣赏孩子从学校得到的教育。虽然有离家很近的学校，但是现在孩子的学校提供的教育更符合他的价值观。因为他理解了，之所以选择每天开车送孩子上学，是为了孩子能得到他所看重的教育。

为了钱，为了得到赞同，不想感到羞愧，为了避免内疚，为了履行职责……。

其中针对『为了得到赞同』这个动机的评论另我印象深刻。受社会的影响，我们渴望得到奖励，希望得到人们的微笑，听到一点鼓励。为了讨人喜欢，努力迎合他人；为了避免招人厌恶，不做那些不受人欢迎的事。

为了博得他人的喜爱，费尽心思，委屈求全，是可悲的。 但是如果我们的行为是出于对生命的爱，人们自然会心存感激。他们的感激其实也是在给我们确认。

和孩子沟通读书笔记篇四

最近着重看心灵类的书籍，是因为看到了内心的问题。这本书教会我很重要的东西，忍不住又看了一遍。

周六，健身房的跑步机带着小电视，里面正在播放美国加利福尼亚州的地震，夏季的墨西哥忽然出现深达两米的冰，日本九州、鹿儿岛的水灾和上百万的人被迫离开家去医院、体育馆等避难。地球在发脾气，还不知道会有多少地域会出现这样的天灾，或许也是一种人祸。心情也跟着沉了起来，还有多少人正在承受着这些痛苦，没有谁的人生是一帆风顺的，我甚至觉得自己能活泼的长大也是一种幸运。

偶尔看到有些人嫌弃或者恶意的眼神，他们把内心的暴戾变成暴力，隔着两米开外都可以感觉到那熊熊燃烧之火。

有一段时间我的心情很糟糕，觉得世界都是灰暗的，别人的笑声都能让我生闷气，仿佛全世界都欠了我的。他们是揍了我吗，还是和我有不共戴天之仇？都没有，我才意识到原因在于我自己。有很多人对社会的仇恨，是因为自己的失败，他们无法忍受承认这是自己的无能。但是又必须给自己一个活下去的理由，加上我们天生具备推卸责任的能力，毕竟没什么比把一切推给别人更容易了。前一阵川崎发生的锁喉事件，人生只剩下失败的一个人策划了这起惨案，那大多都是孩子啊。失败而且懦弱的人，才会选择欺负比自己更弱小的群体。

非暴力沟通让我着重关注自己和别人的感受，所有的情绪其实都来自内心，找到抚平情绪的源头。

先关注自己内心的感受，做到了才能真正听到别人的声音。

和孩子沟通读书笔记篇五

这本书的主要结构是相对比较明晰的，前两章作者主要提出了非暴力沟通的四个要素，即观察、感受、需要和请求，并阐释了一些带来负面影响的语言和表达方式，即“异化的沟通方式”；第三到六章作者更将详细地阐释了四要素的内涵，向我们辨析了一些相似的概念并提供了一些模板与练习；第七到八章主要讲如何运用非暴力沟通来倾听他人；第九到十三章主要讲述如何运用非暴力沟通来爱自己。在开始之前我们先就前言的内容进行一些讨论。需要注意的是，前言提出了“什么样的人应当来看这本书”这样一个根本性的内容，而他给出的答案其实是“面对生活中的某些事和人感到愤怒”的人们。这个说法似乎有点抽象，因为听起来好像每个人都被包涵进来了。但事实上，前言指出了全书，也就是“非暴力沟通”之所以能够完成的前提条件，也就是化解自己的愤怒。这本书的作者始终以一种相当平和的姿态来叙述他在生活中遇到的诸多问题，他在教会我们沟通技巧和交流方法之余，其实也在告诉我们“如何成为一个平和的人”。

前言作者提到的另一个需要我们注意的问题是：我们往往意识不到很多潜藏着的暴力。我们总是以为暴力以为着肢体冲突，而往往暴力以更加多样化的形式出现在我们的生活之中。比如网络商家已经把各种节日变成了购物节，比如垃圾食品广告和店铺充斥着大街小巷，比如我们打开手机看到的各种形式的推送广告，这些都和言语暴力一样，是一种几乎压制性的行为。因此我们需要明确的是，“非暴力”不是温顺或者听话，而是积极进取，是一种对待生活的选择和一种清醒的态度。

说完了前言，我们正式开始第一章的内容。作者在一开始表明自己的态度与理论基础：作者相信人天生热爱生命，乐于互助，而非暴力沟通理论也正是在这个基础上展开。而像我一样的读者在这里会遇到根本性的问题：我们面对的现实很可能是，不管我们相信或者不相信人性本善，都会在生活中

遇到很多让我们感觉很受伤的事情，周围总是有一些不考虑他人想法的人。宿舍中我们可能经常感到愤怒，而当我们想要融入某个团体的时候也不总是受到欢迎。那我们是否还能使用书中的内容和沟通技巧？一个相对个人化的理解是，非暴力沟通，或者是用爱沟通是我们面对世界的一种方式，而不是世界本身的样子。就像哲学会同时讨论“世界应当是什么样”和“世界是什么样”，政治学会同时讨论“理想的政治制度是什么样”和“我们当下的政治制度是什么样”那样，这本书其实也在同时讨论“我们应当如何与人相处”和“现实中我们会遇到哪些与人相处的境况”这两个问题。有一种观点认为，进入现代社会之后宗教不再能够抚慰人们的心灵，因此才有了心理学的巨大发展。但我想，心理学和宗教之不同在于心理学对于个人主观能动性的重视，也就是说，我们看待世界的方式是极端重要的。这比哲学领域的理想和政治学领域的理想实现起来要容易得多了。因此，我们对于自己的想法、自己的行为的“自知”和“自觉”就显得尤为重要。我们平时和人沟通的时候可能经常会遇到“不可理喻”的人，但是每个人在说话的时候通常觉得自己是对的。比如“熊孩子”的家长们，是真的认为全世界都应该让着自己的孩子。但为什么会有这样的想法呢？他们没有反思过。这也是一种对于自己的想法不自知的表现。

另一个有意思的内容是，作者说“当我们真诚助人时，我们丰富他人生命的愿望得到了满足”。也就是说，非暴力沟通也可以让我们得到某种快感，并不是一味地容忍。这和我们一开始说的“非暴力不是软弱”的观点是一致的，也就是说，“非暴力沟通”和我们所说的圣母心和老好人是非常不同的。我们帮助他人，但并不丧失自身的边界和原则，不以损害自身利益为代价，这是一种平等的沟通方式。

第一章中最主要的内容还是作者提到了非暴力沟通的四个要素。第一个是留意发生的事情，也就是观察。观察是一种非常难得的，客观的态度。第二个要素是表达感受，这两点我们可以结合起来讨论。当咨询师或者沟通者问到“（针对某

个人或某件事）你怎么看？”的时候，我们通常听到这样的回答：“我觉得他做的不对/我觉得他是个让人讨厌的人”；我们也可以这样回答：“我觉得很愤怒/我觉得很受伤。”这两种表述方式虽然很可能说的是同一个负性事件，但前者显然是评价，而后者是相对客观的描述。第三个要素是说出哪些需要导致了这些感受。“说出需要”是我们需要联系的意向技能，在我周围有很多这样的人（包括我在内），他们觉得自己的需要是不值得被满足的，说出自己的需要就意味着麻烦别人，就意味着会受到责备，因此说出“我需要你的关注与照顾”、“我需要个人空间”这样的话对我们是需要勇气的，与此相对应的，是我们拒绝的能力，说“不需要”的能力。

第四个要素是具体的请求。很多时候我们以为自己在和对方沟通，但其实我们只是在抱怨，把消极的情绪和我们的愤怒传递给对方。抱怨会激起对方的防御机制，而明确的需求表达和请求则更容易让沟通顺利进行。我们可以经常进行这样的训练：当我产生了愤怒的情绪或者当我想要进行沟通是，想想“我此刻的观察、感受和需要”分别是什么。非暴力沟通模式适用于各个领域之中，更具体地说，这其实这是一种站在同时站在双方角度考虑问题的态度。

另外我想补充的一种个人经验是，当我们学会了沟通技巧想要学以致用的时候，我们要做好时常遇到阻碍而导致沟通失败的准备。除了技巧运用不够熟练的原因之外，当我们面对特定类型的人群，如边缘型人格障碍等等时，与心理健康人群沟通的方式往往不能奏效。我国目前的心理咨询行业还不完善，选择接受咨询的人相对较少，有大量处于心理亚健康状态的人群往往对于自身状况没有自知，并伴随强有力的防御机制。我有一个朋友，自身性格兼具骄傲和自卑，和她聊天的时候你经常能感觉她在否定你。我和她的沟通经常是无效的，我和她说“我因为你的某种行为而感到很难过”，她会回答“我都是逗你玩的呀”或者“我没有这样做过呀”。那面对这样的人，非暴力沟通其实也是有效的——是内部有

效。掌握非暴力的沟通方式会让你对双方的行为、心理都有相对明确的认知，也就是说，即使沟通无效，你也不会因此而生气。这也是非暴力沟通的一个非常重要的作用。

作者提到，在听到批评时，我们一般会申辩、退缩或反击。这大多是我们下意识的自我防御行为，且往往伴随着愤怒。而当你接受了来自他人的攻击和痛苦表达，因为深刻理解对方而完全不觉得愤怒的时候，你就已经消解对方的情绪并开始为进行有效沟通做准备了。

在第二章中，作者为我们列举了几种“异化的沟通方式”。异化了的沟通方式也就是指看起来是非常普遍的，我们经常遇到的沟通方式，可实际上这些语言不是沟通，而是暴力，是阻碍沟通进一步展开的原因。第一个异化的沟通方式是道德评判。批评、指责、辱骂、归类、比较以及评论等都是在评判人。我们在评判的时候，心中都有一个自己的道德框架，我们评价那些出了我们心里道德框架的人。而这些道德框架多数从成见中来。成见也可以叫做常识，是我们成长过程中积累的关于所谓“社会规范”的知识。成见在我们成长过程中有其好处，它可以使我们远离生存危险（“比如阴天要带伞”、“不要和陌生人说话”），但成见在某种程度上也是非常可疑的。比如八九十年代，我们管穿喇叭牛仔裤的人叫臭流氓，这就是一种成见。如果多说一点，我们在哲学层面讲非常善于基于感受然后跳过感受，直接形成意见，这种意见就是成见的来源。我们通常不会说“咖啡是苦的”，而是直接说“这个咖啡太难喝了”，其实两者之间的联系只对你个人是成立的。所以其他的道德判断某种程度上也是这样。

第二种是进行比较。大家或许从小就是“别人家的孩子”，或许经常被父母念叨“别人家的小孩怎样怎样”，这就是我们这代人经常会面对的关于比较的场景。另一个而我们经常会遇到的相近的语言暴力是来自老师、家长甚至自己的“别人都可以，怎么就你不行。”活在朋友圈中的我们甚至经常会对自己进行比较然后对自己说“别人活得都那么好，怎么

就自己不行”，这也是一种比较。

第三种是回避责任。比如我“不得不”、“你让我”难过/操心、“再这样妈妈就不喜欢你了”，丈夫说“不是我不做家务，是我太忙了”这些表达都属于这类。书中对这一部分有比较详尽的举例，这里我就不多做介绍了。一个极端的例子是，在不少犯罪案例中，杀人犯都会说“都是他们逼我的”，这算是程度最严重的回避责任了吧。选择承担责任，面对自己的内心而不是逃避，这也是我们成长中的重要一步。第四种是强人所难。我们有时使用威胁的方式与人沟通。或者试图使用奖励和惩罚的方式来控制他人的行为。在恋人之间女生有时候会用这样的句式：“你要是爱我就应该…”这就是一种强人所难。对方不是万能的，这个句式也是完全没有道理的。另外需要注意和反复申明的是，作者认为异化的基础是性恶论。个人认为即使对于性本善的观点保持怀疑，这些方式也不应当是我们与人沟通的方式。毕竟没有对人性加以明确定义的孔子也教会了我们“己所不欲勿施于人”。

第三章的内容是区分观察和评论。关于观察和评论的辨析我们已经讨论得比较详细了所以这部分我们可以比较简略地讨论。作者在这里举例说明了几种混淆的方式，其中比较吸引我的是“把推测当做事实”，我自己受到过这样的语言暴力。大家也可以说说你们在生活中对别人做出的评价或者受到过的由于混淆了观察和评价所遭到的语言暴力，看看有没有哪一条比较让你印象深刻。

另外一个想要引起大家注意的是“总是”和“从不”的句式，这在心理咨询中也叫“绝对化”。当我们自己说出绝对化的语言，或者面对他人对自己说出的绝对化语言的时候，可以试着从这里出发进行分析。当妻子说“你从来不做家务”的时候，我相信并不是丈夫一次家务也没有做过，妻子想表达的内容是“我经常一个人做家务，这让我感觉很累。我希望你能增加做家务的`频率表，以帮助我减轻负担。”作者在这一章结尾也列出了一些可以进行练习的语句，大家可以试着

完成并进行拓展。

第四章的内容是体会和表达感受。不知道大家有没有这样的感受：我们常常善于压抑自己的感受，因为我们被教育认为集体更重要，个人不重要。事实上在前现代中国，我们每个人都是以“集体”为单位生存的。在大家庭中，每个人都承担不同的职能，比如一家几个儿子，有的负责账务，有的聪明就被送去读书，女人们负责持家和生儿子，等等，甚至在西方的前现代社会也是这样，只不过西方世界的现代比我们开始得要早而已。在那样的社会里，我们谈论个体甚至个体感受是没有用的，人们最重要的目标是繁衍和生存。

这也是我们为什么说心理学是现代社会的学科。在现代社会中，“个人”和“主体”的概念被不断提上日程，关于人之所以为人的意义也被反复讨论。在这一章中，我们要学习两种技能，一个是体会自己和他人的感受，一个是学会表达自己的感受。作者在书中提到了一个观念，我们在日常沟通中，尤其是社交场合中往往会避免示弱，或者表达我们的担忧和相对“柔软”的感受，因为在这个竞争压力非常大的社会中，示弱就意味着被欺负。但事实上，示弱很多时候是一种很好的表达技巧。作者在书中给出了表达情绪的词汇表，我们可以试着用这些词汇来所谓“造句”，也就是用他们来表达我们面对不同事物的感受。