

亲子沟通心得体会(大全6篇)

当在某些事情上我们有很深的体会时，就很有必要写一篇心得体会，通过写心得体会，可以帮助我们总结积累经验。好的心得体会对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇心得体会那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

亲子沟通心得体会篇一

在20xx年寒假拿到的书，终于在20xx年8月份看好了，其实不是觉得厚了，也不是因为没时间，就是因为第一眼看到就觉得应该是大众心理学的内容，作为一个学了心理学专业的，自然明白有很多书籍其实就是从专业心理学中吸取一部分而成文的，所以，暂时搁置了。直到，有一天，有个老师告诉我，这本书很好看哦，所以，翻开了。

其实，我一般是看完书籍之后才会去看作者的简介的，当然除外那些本来就已经很熟悉的作者，这样就会让我在看书的同时也一并体会作者的经验，一同猜测作者是一位怎么样的人，往往有时候翻看简介的时候都会让我大吃一惊，很有幸可以拜读这么优秀的大师的作品。人本主义的确是我在本书中第一眼看到的。

我喜欢这些章节，当然每一个章节都是书中必不可少的，都是会给人不同收获的。区分观察和评论：感触很深，因为我们往往会根据观察自动做出反映，形成自己的想法，最后会用言语或其他形式表达出来，但往往这样的观察只是片面的，往往这样的猜测只是其中之一，而每个人都会有不同的看法，怕的是贴标签和误会。

观察是把你看到真实的行为不含任何情感或情绪不带任何批判表达出来的，而评论则是根据你自身的价值体系对该行为

做出自己的判断，人们对于评论向来是喜欢反驳的。例如：你想说小红很懒惰的时候，不妨想想你为什么想这么说，因为你看到她三天的衣服都没有洗，或许就可以换一种表达，我看到你三天的衣服都没有洗（基于观察和事实），这让我觉得你是一个懒惰的人。

亲子沟通心得体会篇二

沟通，的确可以给人带来乐趣，也会给你带来许多美好、欢乐。通过沟通，你可以和许多人成为朋友，当你有了朋友，那些真挚的朋友，那么，你人生的大部分绝对会畅通无阻，通过沟通，你也可以做到“知己知彼”。

通过沟通，跨越与父母之间的“代沟”，你会感觉轻松很多。反之，如果人无法与别人沟通，那会是什么后果呢？一个人，他从出生开始，不知是什么原因，他经常生病，因此，好像错过了什么似的，不愿意和别人说话了，应该说，不会和别人进行交流、沟通了，做什么事都是一个人在做，而且也没有人愿意和他玩，愿意和他说话，他突然觉得很寂寞，很孤独，也感到这个世界很冰冷，终于，幸运降临到了他的头上，在他快毕业那年，一位老师发现了他的事，并帮助了他。

那么，世界一定会很美好的。如果人能和任何一样东西进行沟通的话，相互了解对方，帮助对方，那么，大家一定都会很快乐的。沟通，真的是一种乐趣。

亲子沟通心得体会篇三

《非暴力沟通》这本书能够帮助我们去更好的修行，这里的暴力不仅仅是行为上的，我们更应该关注在精神层面的体现。

在沟通中做到“非暴力”其实是一件很不容易的事情，用一种平和的方式去表达自己，前提就是要管理好自己的情绪，这种情绪有时候是外在的表现，有时候是类似“冷暴力”的

状态，无论哪种都会被对象准确的接收到。日常工作和生活中，我们经常会掩饰自己的情绪，其实这种情绪依然在我们心底，积压到一定程度就会爆发。非暴力沟通教会我们如何释怀，把情绪转移、化解掉，用爱的语言表达自己。任何关系都需要我们去维系，包括我们最亲近的人。当然，在处理情绪的时候，我们还是要把握原则，坚持自己的底线，不应该一味的仍让退步，把自己的真实的感受表达出来，并提出明确的要求，让双方达到一种最舒服的状态。

书中也对产生暴力情绪的原因进行了剖析，我们有情绪、甚至生气根本原因是需求没有得到满足，所以准确寻找到需求非常关键，按照书中所讲的方法让双方的情绪稳定下来是前提。非暴力沟通的方式适用于各种类型的沟通，面对一些让自己情绪不稳定的事情，我们要时刻提醒自己，发泄解决不了任何问题，只能让双方受到更大伤害。静下心来寻根溯源，站在对方角度考虑，剖析事物本身，才能达到我们想要的目标。我们要做生活的主人，学会倾听，培养自己的爱，让身心得到更好的修行，遇见最好的自己。

亲子沟通心得体会篇四

孩子十岁啦，他是全家重要的一员了，营造一个民主、和协、温馨的氛围，我和爸爸不能总说教了，而应该做一个更好的自己，多听听孩子的心声，多体会体会孩子的感受，遇到重大新闻，创造让孩子多观察、多倾听、多体会的机会，让孩子按照自己意愿多参与。

最后，希望孩子能成为家庭、社会、国家的主人，更能成为自己的主人！成为一个爱自己、爱老师、爱同学、爱亲人、爱祖国、爱人民的人！

亲子沟通心得体会篇五

我已26岁，这样的人生，好像很好，又好像很糟糕。但没有

关系越努力越幸运。曾经，这个城市的每一天都让我灰头土脸，所以今后的日子我想遇到一个能让沙漠里开出蔷薇花来的人。三观一致，能谈得来，能为对方着想，能在一起一辈子。祝福你，但我更祝福自己。

人生不如意之事十有八九，这世上任何事摊开了讲都透着一股悲凉，就像生离比死别更可怕，就像想你这件事，躲得过昏暗的夜躲不过四下无人的街。啤酒瓶，黑眼圈，吐不圆的烟圈，甚至冰冷的半张床，让我无数次泣不成声。但清醒的时候我又质问自己，谁离了谁会过不了？并没有。所以，再见了，不是你不值得留恋，而是余生，我想要让自己活得精致一些，祝福你，但我更祝福自己。

今晚的雨下的很大很大，因为周围静得让人头皮发麻，昏暗的灯光微醺了我的眼，嘴里泛苦的冰啤酒让我更渴望遇到一个能给我打伞的人。摸索着手机放上几首老歌矫情一下，每句似懂非懂的歌词里，总觉得写的是我自己，即使不知道哪里相似，但每句歌词都像在刻画我的过去我好像有些醉，但又特别清醒。醉在小王子拿着玫瑰走向我，又清醒的知道盖世英雄架着七彩祥云远去。但这一次我没有很难过，因为闺蜜告诉我，我的齐天大圣还在后面，你是别人的齐天大圣。经过镜子的时候，给了自己一个由衷的笑，我想，我今晚才真的从心里释怀，你好好陪她，我四海为家，我这么一个开朗又酷酷的人。祝福你，但我更祝福自己。

我爱的人不是我的爱人！后来我知道对的人就是，一个你和他在一起，可以舒舒服服做自己的人。我想遇上这么一个人，所以这次我要自私一点，我要用全部的幸福祝福自己。爱自己，爱生活。

亲子沟通心得体会篇六

今天我与大家分享的图书是《非暴力沟通》。《非暴力沟通》是由美国人马歇尔·卢森堡博士所著。第一次接触到《非暴

力沟通》这本书是在清河发电公司团委举办的“团青互助课堂·读书伴青春活动暨读书社团成立仪式”主题活动上，樊登读书会讲师推荐了这本书。讲师的讲解令我受益匪浅，于是回家我多次仔细精读，颇有心得。

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，而不是一味的归责于对方。其实换一种方法，换一种说话方式就可以改变他人“屡教不改”的行为。良言一句三冬暖，恶语伤人六月寒。批评、指责、生气、隐忍等方式并不能真正解决沟通问题，反而可能会加剧问题。非暴力沟通就解决了语言上对抗，并使人得以高效沟通。

在工作和生活中，我们都要学会非暴力沟通，不管我们是作为领导的角色、员工的角色、配偶的角色、同事的角色、朋友的角色、亲人的角色等等各种角色中我们都必须学会非暴力沟通，运用非暴力沟通的方法能够让我们的`工作生活以及与人交往变得更加容易和顺畅。

那么我们如何在工作和生活中做到“非暴力”沟通呢？看完这本书我总结了一下，就是运用以下四条方法进行沟通就能够达到非暴力沟通的目的。一是要观察和讲事实。这个是非暴力沟通的一个关键点，也是开端，但是也是最难的一点，因为我们只讲事实，而且要不加任何个人观点和评论的讲事实。二是要讲体会和感受。不要责备自己，也不要指责他人，要用心体会自己和他人的感受需要。三是要讲为什么。讲完感受之后我们就可以讲为什么会有这样的感受。四是要讲清晰明确的要求。这个也是一个非常重要的一点，必须是清晰的明确的要求，才会有效果，不能用模糊的词语来表达。

《非暴力沟通》适用于我们每个人，提升自己的沟通能力，并能与人心平气和地实现沟通目的，发现一些自己以前没注意到的“暴力沟通”。通过对这本书的精读，我在慢慢改善自己与人的沟通方式。希望通过我今天的分享，也让大家在《非暴力沟通》中有所收获。