

2023年非暴力沟通一书的读后感 非暴力沟通读后感(模板11篇)

诚信是一个国家和民族的软实力，具备诚信意识的人更容易获得国际社会的尊重。在日常生活中，诚实守信是最基本的道德准则，需要言行一致。以下是一些以诚信为主题的文章，希望能给大家以启发和反思。

非暴力沟通一书的读后感篇一

《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。

非暴力沟通一书的读后感篇二

这本书读完了很长时间了，因为各种原因，一直都没有时间来写这个读书笔记。等到我开始整理读书笔记的时候，发现

很多内容都已经忘得差不多了。我读过的书，大多数是这个情况。

很久以前，我立过一个flag[]我说每读完一本书一定做一个读书笔记。现在，我很庆幸我立的这个flag[]因为我发现做读书笔记的过程，其实又将书读了一遍，温故而知新，而且，这个过程所花的时间并不多。

我对心理学类的书比较感兴趣，因此，这本《非暴力沟通》也不例外。

书的作者，卢森堡博士，早年师从心理学大师卡尔·罗杰斯，后来他发展出了极具启发性和影响力的非暴力沟通的`原则和方法（也就是此书），也因此为促进人类和谐共处方面作出了突出的成就。

虽然这本书叫《非暴力沟通》，但是，这本书讲的不仅仅是一种沟通方式，更是一套实现幸福人生的生活哲学。

如书中所讲，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。但是留意一下现实中的谈话方式，我们发现，有一些话确实会伤人。言语上的指责、嘲讽、否定、说教等，这些无心或有意的语言暴力，让人与人变得冷漠、隔膜和敌视。

这本书的核心，希望是通过非暴力沟通的方式来加强人与人的联系，既充分表达自己，又能够去理解他人，实现人与人的和平相处。书中所讲的运用非暴力沟通的例子，都有很好的效果。我并不怀疑，只是我感觉做到那样并不容易[]anyway[]justdoit[]

非暴力沟通一书的读后感篇三

闲来无事把最近几年很火的畅销书《非暴力沟通》看完了，

一句话总结这本书：在说话之前先站在别人的角度考虑别人的感受，并且在说话的时候语气温和且表达意思准确。下面我来简单的介绍一下本书介绍的非暴力沟通的4个要素并结合自己的理解与在现实中的应用。

1、观察：勿与评论混淆

观察的语言表达的定义：在特定的时间、地点和情境中，清晰的行为结果。观察是要有依据和事实证明的，比如具体的时间点、频率、某个具体的方面、数额等。

2、感受：勿与想法混淆

清晰表达自己的感受，第一，要区分哪些是感受。“我觉得”、“我以为”不是在表达感受，也不是在表达感受；第二，建立感受的词汇库。

这个第二点我认为是第四点的一个分支，第四点是提出具体的、正向的，而不是抽象的、负向的请求。他主要想说的是我们在说话的时候一定要准确的表达出自己的意思，而使得沟通的顺畅。具体操作在第四点讲。

3、需要：是感受的来源。

书中举的例子是a[]惊了，居然有那么多未婚先孕的b[]你担心他们的孩子不能接受良好的教育[]a[]是啊，如果我这样做我会杀了我的b[]看起来在过去未婚先孕的后果极其严重？……书中在回答别人的感受时通常用反问句来猜测别人内心真实的想法，这种说话方式有点像心理医生在不停的问问题，我建议少用这种方式跟别人说话，一是很无聊二是会给一些人心里压力，但是我们可以借鉴这种方式，比如说你女朋友跟你说：哇！这个口红的色号好好看。你别反问她你是不是想买了？你应该直接跟她说我下单了。总的来说考虑别人说话的深层意思应该是每个人的必修课，我们在平时说话的时候

候应常常考虑别人在想什么，尤其是跟女生说话，她的每一句都有着她的深层意思，多一个心眼多一点脱单的概率，熟读《情商》祝大家都能找到一个好对象。

4、请求：提出具体的、正向的，而不是抽象的、负向的请求。

请求的艺术：

提出具体的，而不是抽象的；

提出需要做的是做什么，而不是不要做什么；

同时要伴随着自己的感受和需要；

请求对方的反馈，确保我们的意思与对方的理解相同；

明确谈话的目的。

跟第二点差不多，说话一定要说清楚把你想说的东西用精准的话说出来，不然就容易产生误会，比如说最近发生在我身上的故事。我问老师能不能带我毕设，老师回复：你是一个人不？我还可以带一个人。我以为老师能带两个人谁知道老师的意思是她只能带一个了，害得我推荐的那个同学白高兴了。这四点要素中我认为最重要的是第三点，只要做好第三点你就能做到非暴力沟通，其他的要素我认为只是起到辅助的作用，最重要的还是《情商》，说话不要让别人太讨厌。

另外本书中有一个很新颖的观点我认为大家可以学习一下，就是在你不想做一件事或没毅力做一件事的时候，你可以对自己说：我应该去做这件事，因为这对我有好处而不是说我不得不去做这件事，这样有助于增加你的行动力。

非暴力沟通一书的读后感篇四

生活中总有很多猝不及防的言语冲撞与你撞个满怀，他有时只会让彼此皱眉头，有时会让你急火攻心，有时更会让彼此恶言相向，更严重的还会手脚并用……事情的发展全然不受控制，他撕裂着我们的心、肝、肺，直到你满身伤痕，叩问自己：发生了什么，让我们失心疯，让我们这样彼此伤害。

我想到了陈小春4岁的儿子，拿着大喇叭淡定的对陈小春说：“你是不是生气了？你能不生气了吗？”紧张的气氛瞬间就没了踪影。

这孩子就是在观察、感受之后说出了他的请求，化解了当时的气氛。

非暴力沟通给我带来了全新的思维方式，他教会了我怎样正确面对言语暴力，或者说冷暴力，简单的说，只有解决了心情，才能解决事情。以前只会干生气，或者失态以后说出伤心伤肝伤肺的话，让场面失去控制。

简单的说，就是观察、感受双方的需要和请求，并且告知对方。在思考这些问题的同时，无形之中你的注意力转移了，并且能发现事件背后的隐情，矛盾自然就成功化解。

在实际操作中，一开始总会忘记方法，没关系，我们可以像马歇尔·卢森堡儿子所说的“快拿出你的卡片”那样，借助工具训练自己的思维方式，让自己的沟通更顺畅一些吧。

非暴力沟通一书的读后感篇五

总认为西方在教育心理学方面的研究胜过我们，通过学习发现中国传统的教育与西方教育思想是一致的：言传身教，让孩子做一个对社会有用的人，实现个人价值。言传身教，尊重与合作，是父母陪伴孩子的成长的二大法宝，现在才知道用

合作的方式与孩子的沟通是多么重要，也明白了尊重自己才可以在与孩子的沟通教育中更加积极向上。首先要认识自己，自己有什么缺点和长处，自己需要什么，自己想过一个什么样的人生，扬长避短，学习新习惯，找到自己的需要，疗愈过去家庭带来的痛苦经历，只有这样才能全身心的与自己和孩子有效的沟通。

当我们把孩子送入幼儿园开始，就意味着我们和孩子相处的时间越来越少。细分开来，学校的时间，兴趣班的时间，作业的时间，睡觉的时间，吃饭的时间，留着我们和孩子亲密联结的时间其实少之又少，怎样在有限的时间里和孩子做到最好的有效的联结，我一直在孜孜探索着。当初老大上初中后就不愿和我一起出门，所以现在小儿子除了上课，基本他在哪我在哪，我在哪他就在哪，非常珍惜和他在一起的时光。我也曾给孩子贴过标签，因为是孩子，对他说话无所顾忌，忘记了孩子也需要尊重和接纳。在这点上我要多多学习，多蹲下来和孩子沟通，了解孩子每个行为背后的需要，用尊重的语言促进彼此间的联结和合作。

曾经我希望我的孩子在该努力学习的时候要努力学习，就像龙应台说的那样，我希望他将来有选择的权利，选择有意义的工作，选择有时间的'工作，而不是被逼谋生，这样的生活才是快乐的。在老大的问题上我和他爸爸做了很多工作，当初让他去参军其实是希望他能考取军校，留在部队，而我们也为此做了一些后续，我们以为给他铺了一条捷径，让他的人生少受点苦，他会很高兴。实际上在我们做这一系列事的时候，老大就明确表示不愿留在那里，可我们不为所动，没有和他进行有效沟通，中间还导致了很多误会。老大最终放弃了部队，执意要回来读书，他说他有他的理想，部队不适合他，他想过自己的生活，虽然退伍，但只要国家需要，他还是义不容辞的扛起枪来。这事至今还是我和他爸心里的一个憾事！反过来想想，孩子有孩子的想法，他自己的生活会自己有选择权，我们要相信他有能力对自己选择的事负责！

孩子也有人格和人权，孩子也需要倾听，接纳和理解。当孩子用一些行为表达他的需要时，我们要尝试着去理解并找到彼此都接受的方法，在这样的过程中我们会变得轻松和快乐，因为我们为对方的需要做了付出，在彼此沟通的过程中保持尊重和联结，这样就产生了共鸣，也增加了彼此间的合作。

安全感，信任感与归属感的满足首先是在家里获得，然后扩展到更广阔的社会，所以父母在情感上，行为上的做法尤为重要。努力让孩子有身体上的安全感并有情感上的安全感，使他建立对世界的信任，努力学会站在孩子的视角看问题寻求和加强跟孩子的联结。

激励给予，我个人理解就是与孩子爱的互动，父母给予的爱，让孩子知道感恩，并知道学会相互给予，懂得给予中分享的惊喜与愉悦，因为爱，所以尊重，哪怕是个孩子。与孩子建立联结的能力至关重要，用充满爱的语言，而不是评判，批评，责备或命令的口气。生活中的我们做的好吗？通过学习，希望能够多些耐心，多些意愿。互换角色，并把孩提时的对父母的期望感同身受，我们应该是能够与孩子有更好的联结吧。

第六把钥匙及第七把钥匙，读后觉得深受启发，家是讲爱的地方，而不是讲理的地方，其实是误解的。家应该是创建一个“无错区”。人人都会来这里，一个尊重与合作的地方，有联结的渴望与和谐的气氛。在这里有家人的理解与好意，有得到的考虑与关照，有一起奋斗的精彩与美好！希望在实践中把这些想法能去实现。

明白豺狗语言与长颈鹿语言的区别，应该说多读书，多参加社会实践，多感恩才会有长颈鹿的语言吧，很感谢作者设计了很系统而科学的家庭训练，通过训练课程让我们更好的与家庭成员沟通，家是社会乃至国家的基本单元，家庭的每个成员，懂得感恩，知道正常的需求，明白尊重他人，尊重自己，走入社会并潜移默化身边人，我想这个社会会变得更

和谐文明。希望通过阅读这本书，让自己及家人的生命丰盈起来！

书中设计的很多家庭训练以前都没有听说过，通过学习训练，就可以更好的面对家庭里所遇到的各种各样的情况，并用正确的方式和家人沟通了。尤其是“暂停键”与“二幕剧”。也理解了感受卡与需求卡的包含内容。力争多读几遍，彻底理解书中的涵意。

作者分享了许多案例故事，而故事中都能找到我与孩子成长中的烦恼与沟通缺失，通过学习这本书，我与孩子的沟通会更加自信，也有方法和技巧了，非暴力沟通对家庭教育是非常有益啊，健康家庭的构筑是需要非暴力沟通的。现在只是泛泛的读了一遍，以后还要抽空多读几遍，直至熟练掌握非暴力沟通中的技巧与方法，在实践中学习，为和谐健康的家庭教育努力！

非暴力沟通一书的读后感篇六

《非暴力沟通》是由美国人马歇尔·卢森堡博士所著。第一次听到《非暴力沟通》这个书名，我就想到了甘地的非暴力不合作运动。暴力指不同的团体或个人之间，如不能用和平方法协调彼此的利益时，常会用强制手段以达到自己的目的，称为暴力。作为一名受过教育的、没有犯罪记录的公民，我从来没有想过自己和暴力扯上关系，但每次在责骂小孩后，孩子妈都会建议我去看《非暴力沟通》这本书，她说我的言语给小孩带来了一定的伤害，这应该也算是暴力的一种。

当我读完《非暴力沟通》这本书，我有两大方面的感受：

一、关注非暴力沟通模式的要素，反思“修身”

作者认为，非暴力沟通模式包含四个要素：观察、感受、需要以及请求。当发生一件事情，要求我们不加任何个人感情

色彩地进行复述，接着表达自己的感受；然后分析自身的（或者他人的）哪些需要导致出现那样的感受，最后表达自己的请求——具体的、细化的请求，当中必须明确是请求而非命令。

例如：一个学生在一个星期内迟到了三次，老师对该生进行批评教育。

情境一：

老师：“怎么次次迟到都有你的份？以后按时到校，如若再迟到就把你移交学校处理！”

情境二：

老师：“你这个星期已经迟到了三次了，我很不高兴。你的迟到行为违反了学校的规定，影响了自己的学习，所以请你按时到校。”

我国古籍《大学》里有一段：“古之欲明明德于天下者，先治其国；欲治其国者，先齐其家；欲齐其家者，先修其身；欲修其身者，先正其心”。说明成大事者，必先正心修身。情境一违背了非暴力沟通。但细想一下，绝大多数的人，对每一件事情都会有自己的想法，尤其对于经常犯错的学生，老师就容易形成刻板印象，即使该学生本周迟到的次数比上周少，老师也觉得他是经常迟到，似乎没有任何改正。想要做到不加任何个人感情色彩地进行复述，必须加强个人修养。

二、对待愤怒与多角度思考

作者认为，当人们听到不中听的话时，我们有四种选择：1、责备自己；2、指责他人；3、体会自己的感受 and 需要；4、体会他人的感受 and 需要。当我们选择指责他人时，我们认为别人应当认错或受罚，这就是我们的愤怒的原因。

例如：第二次月考过后，级长对我说：“你们班的总分平均分还是年级最差”。

选择一：责备自己。我说：“是的，都怪我平时没有好好管理班级”。

选择二：指责他人。我说：“这班学生太懒散了，平时上课没有认真听讲，课后没有好好做作业和复习”。

选择三：体会自己的感受和需要。我说：“总分平均分还是年级最差，但与上次考试对比，与年级总分平均分的差距在缩小，说明有进步”。

选择四：体会他人的感受和需要。级长对我说这事情，主要是关心我班成绩，希望我能制订有效的方法来提高班级成绩。

从这一案例可以看出，指责他人，只会使我们的心情变差，而从自己或他人的感受和需要出发，没有产生任何的不愉快。

非暴力沟通一书的读后感篇七

清晰表达自己的感受，第一，要区分哪些是感受。“我觉得”、“我以为”不是在表达感受，也不是在表达感受；第二，建立感受的词汇库。

这个第二点我认为是第四点的一个分支，第四点是提出具体的、正向的，而不是抽象的、负向的. 请求。他主要想说的是我们在说话的时候一定要准确的表达出自己的意思，而使得沟通的顺畅。具体操作在第四点讲。

非暴力沟通一书的读后感篇八

“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

非暴力沟通一书的读后感篇九

《非暴力沟通》此书是阮胤华翻译，原作者是美国的卢森堡博士。马歇尔。卢森堡博士由于在促进人类和谐共处方面的突出成就，2006年他获得了地球村基金会颁发的和平之桥奖。

卢森堡博士早年师从心理学大师卡尔。罗杰斯，后来他发展出极具启发性和影响力的非暴力沟通的原则与方法，不仅教会人们如何使个人生活更加和谐美好，同时解决了众多世界范围内的冲突与争端。此书共13章，190余页，书中插有12位小朋友的天真烂漫的画作。看这本书给人的感觉总体来说用三个词来形容：有趣、温暖、实用。有趣是因为书中不仅文字排版有趣，还兼插有图画，给人感觉新潮，所以在边读边品之中不失风趣；温暖是因为书中有的文字段落给人温馨有力量的感觉，让人读完不尽心中有暖流流动，这种暖流如涓涓细流持续且平滑；实用是因为书中不仅有沟通技巧的介绍，还有案例练习的讲解，在你了解沟通技巧后，有案例练习帮助你更好的理解，以便掌握沟通方法与技巧，这种设身处地的为他人着想的写作方法让我确实感觉到买和读这本书是不吃亏的，而是值得和有意义的！

以上本人所叙述的可以认为是该书的好处，其实该书也是存在缺点的：

二是该书中文版的翻译文逻辑性不强，不够严谨，全书行文逻辑从引入（原因与背景）到介绍（方法与技巧），缺乏最后的总结与概括，该书最后虽然有后记与附录，但没总结清楚与详细，最后难免会让读者产生有一知半解的感觉！

读罢此书，了解到非暴力沟通的四个要素，即观察，感受，需要和请求。首先，留意发生的事情，即我们此刻观察到什么？接着，表达感受或心情；然后，说出哪些需要导致那样的感受；最后，提出具体的请求。四个要素在非暴力沟通方式中环环相扣，运用非暴力沟通这种方式需要注重这四个要素。非暴力沟通可以运用到各个层面的交流和各种环境中，如亲密关系、家庭、学校、组织机构、心理疗法及精神辅导、外交和商业谈判、任何性质的争论与冲突等，从以上诸多应用层面可以看出非暴力沟通这种沟通方式还是有很大的作用与益处的。

非暴力沟通提醒我们专注于彼此的观察、感受、需要和请求。它鼓励倾听，培育尊重和爱，使我们情意相通，乐于互助。有些人用非暴力沟通理解自己，有些人用它改善人际关系，还有人借助它改进工作，不同的人运用非暴力沟通有各人自己的用处。笔者觉得非暴力沟通有很大的意义，它能够疗愈内心深处的隐秘伤痛；能够超越个人心智和情感的局限性；能够突破那些引发愤怒、沮丧、焦虑等负面情绪的思维方式；能够用不带伤害的方式化解人际间的冲突；能够使人学会建立和谐的生命体验。从这些方面看，非暴力沟通意义非凡。

这本书给我带来了一种新的体验，体验到原来世界上还有这样一种新的沟通方式——非暴力沟通，这种全新的沟通方式使我想要尝试与掌握，我相信，掌握了这种沟通方式肯定会给我们的生活、工作、学习等带来益处，同时，这本书让我对沟通有了另外的认识，沟通交流不仅使我们更好的生活，更好的交流沟通促进我们人类的幸福！

非暴力沟通一书的读后感篇十

“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，站在制高点对他人进行道德评判，一味的比较，威胁他人，以不得不为幌子来回避责任。其造成的情感和精神上的创伤甚至比肉体的伤害更加痛苦。

卢森堡博士的《非暴力沟通》一书用切实可行的方法教会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，我们不该用责备自己或他人的形式来宣泄不满，这无助于解决你真正想解决的问题。最后说出自己的请求，明确自己需要什么，而不是不要什么，更利于直面解决问题。

我们是凡人，皆有七情六欲，在生气时会自然而然的批评、埋怨他人，这种发泄并不利于我们解决问题，有时候发泄完还会有自责情绪，让生活更糟糕。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；“打雷听声，听话听音”，真诚的倾听他人的感受，进行反馈。

很高兴你能看到这里，这说明你已经开始准备做出改变了不是吗？祝愿你既能摆脱情感的束缚，又能不麻木可憎，成为生活的主人，遇见更美好的生活。

非暴力沟通一书的读后感篇十一

上次看《非暴力沟通》的时候觉得自己很认真，今天重新看了一遍，又有了很多新的感悟。

《非暴力沟通》的序言明确告诉我们，改变沟通方式是自我改造的开始。当我们遇到人际冲突时，我们总是认为他不理解我。我的观点是完全正确的’。为什么他总是执着于此？我们因为自信而认为自己是对的，但我无法说服对方，因为他也有自信。所以，双方都在自卫中纠缠不清，最终谁也敌不过对方。问题不解决，只会增加麻烦。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，但问题出在哪里呢？我怎样才能说服他？这是我们经常思考的问题。

《非暴力沟通》告诉我们，我们需要改变的是我们沟通的方式，我们需要改变我们说话和倾听的方式。苏菲派诗人鲁米写道：“在道德与不道德的区别之外，还有一个领域。我将在那里与你会面。”初读这句话的时候，就觉得作者真是没底线。他怎么能把道德和不道德联系起来呢？不分高下，这世上还有公道吗？不道德的行为不谴责而放任自流，何来公平正义？社会会是什么样子？回过头来看，我渐渐明白了。作者的意思是，在交流的过程中，我们不要条件反射地评价对方是道德的还是不道德的，而是要理解自己的观察、感受和愿望，有意识地使用语言。在尊重和倾听他人的同时，诚实、清晰地表达自己。这就是非暴力沟通。它不仅仅是一种交流方式，它不断提醒我们关注更可能满足我们生活追求的方向。

书中还谈到了非暴力沟通的四要素——观察——表达——需要——请求