2023年非暴力沟通读书心得分享 非暴力沟通读书心得(实用18篇)

工作心得是在工作过程中对自己的思考和体会进行总结和概括的一种记录方式，它可以帮助我们反思、总结并改进工作方法和效果，提升工作能力和业绩。每天都在工作中收获经验和教训，我觉得应该写一份工作心得了吧。教学反思：如何提高学生的主动学习能力

非暴力沟通读书心得分享篇一

文丨刘晴。对于“应该”或者“不应该”这个词特别的不舒服，用在自己身上是打击自己，用在别人身上是激起愤怒。

记得有一次老公的弟弟出了点医疗事故，据说可能需要通过司法部门解决，可能需要个人赔偿。而弟弟个性比较寡淡，老公是个急性子，一直催促着问弟弟采取了什么自救方式，弟弟说等科室大主任回来开会做决定。老公开始坐不住了，一个人干着急，又急又恼地一直跟我数落弟弟对于这件事的不作为。忽然间来一句：“这件事情估计要自己掏赔偿，我们应该帮忙。”如果这是这样二话不说肯定是尽全力帮忙的，但是一听到老公那些强势的话，心里的火蹭的就冒起来了，直接顶了回去了：“什么叫应该？”心里想：我欠他的吗？凭什么应该呢！

其实想想这里这个“应该”加上老公强硬的语气让我感到的是他根本不是跟我商量，甚至都不是通知我，而是强势地向我下达命令。稍微冷静后，想表达我不喜欢他跟我说话的方式，然而一出口就是带着愤怒的指责。希望自己在认识到错误的`做法后，可以慢慢有所进步。

非暴力沟通读书心得分享篇二

文丨刘晴。对于“应该”或者“不应该”这个词特别的不舒服，用在自己身上是打击自己，用在别人身上是激起愤怒。

记得有一次老公的弟弟出了点医疗事故，据说可能需要通过司法部门解决，可能需要个人赔偿。而弟弟个性比较寡淡，老公是个急性子，一直催促着问弟弟采取了什么自救方式，弟弟说等科室大主任回来开会做决定。老公开始坐不住了，一个人干着急，又急又恼地一直跟我数落弟弟对于这件事的不作为。忽然间来一句：“这件事情估计要自己掏赔偿，我们应该帮忙。”如果这是这样二话不说肯定是尽全力帮忙的，但是一听到老公那些强势的话，心里的火蹭的就冒起来了，直接顶了回去了：“什么叫应该？”心里想：我欠他的吗？凭什么应该呢！

其实想想这里这个“应该”加上老公强硬的语气让我感到的是他根本不是跟我商量，甚至都不是通知我，而是强势地向我下达命令。稍微冷静后，想表达我不喜欢他跟我说话的.方式，然而一出口就是带着愤怒的指责。希望自己在认识到错误的做法后，可以慢慢有所进步。

非暴力沟通读书心得分享篇三

《非暴力沟通》是我在过去的20__年所读的书中最喜欢的一本，也认为，在读完第一遍后，它确实对于我个人产生了的影响和改变。它是我当初加入《妈妈你听》全国读书会大群读的第一本书，和其他群里的妈妈们每天读书打卡，每次阅读都能感受到收获良多。每天读书，也会特意留意观察自己与别人相处的日常，反思了自己与周围人的`相处模式是不是有不妥的地方。慢慢懂得了，原来自己与别人的沟通并不是真正的沟通，因为最后的结果不是解决了问题，而是使我们之间矛盾更加激烈化了。以前的我们总以不是你输就是我赢，或是两败俱伤收场。

把书读了第一遍后我懂得了观察、感受、需要，请求，是让非暴力沟通顺利进行的四个基本要素。我也把它运用到我的日常生活中，对于有时孩子无理取闹，我也多了一份耐心。有时候，有些话，从老人嘴里说出来，我在以前可能会不高兴立马反驳，但是我现在不会，因为他们说出的并不一定是事情的全部，或是他们说的不一定就是他们真正想表达的。他们之所以感受到不满意或愤怒的言论，只是因为他们自己的观察结果，给他们带来的评价而已。当初因为太喜欢它，迫不及待想更多的人分享它，所以在阅读完第一遍之后，就在参与的同城读书会中把它和其他人的书给交换了，目前它还是没有被交换回来。很高兴，在进精进小组后，我还能再次和大家再次阅读这本书，但我不想耽误进度，想跟上和大家一样的读书进程，我就再在上买了一本新的。因为我认为，这本书它是值得反复去读，多读多领悟。

非暴力沟通读书心得分享篇四

之前没有意识到，语言是一个tricky的工具，这个工具如果使用方法不当，会带来多大的误会，造成多大的伤害。

于是我寻求这本《非暴力沟通》的帮助，以期改善自己在交流时存在的种种问题，确实收获很大，让我对沟通本身有了全新视角的认识。

这本书不是一本讨论语言技巧的书，不是教你更漂亮的话术，不是教你如何说话更好听。书中强调通过沟通，将对话的重心落在体会彼此的感受和需求上，这不正是我们沟通想要达到的目的吗?同时这本书讲的也是一种新的思维方式，用观察替代评判、探究感受背后的深层需求，这些都在教我们如何去理解自己和他人的内心。

通篇读下来，我为自己过去沟通中夹杂的暴力和评判感到震惊，为自己拒绝尝试了解对方感受和倾听对方需要感到羞愧，这些问题也全都指向我对自身感受的认识不足，自己还未理

解自己的感受和需要，那些暴力的语言就已经破口而出。是我本人，给和我交流设下了重重阻碍。

书中介绍的非暴力沟通模式，还需要通过练习得到巩固。希望自己在未来与人的沟通中能够做到：

1、诚实的表达自己，而不批评、指责。

2、关切地倾听他人，而不解读为批评或指责。用爱和合作的态度感知彼此，化解问题和冲突。让身边的人能够感受到尊重、理解和关爱，让自己充满爱和能量。

《非暴力沟通》一直强调，感受是源于我们自己的需要和期待，以及我们对其他人言行的看法，所以我们需要为自己的感受负责任。

非暴力沟通读书心得分享篇五

倾听内心的声音，解决内心的冲突。生活中，有时我们会感觉沮丧，是因为一个人处于激烈的内心冲突中，无所适从，沮丧意味着我们不了解自己到底想要什么以及如何满足愿望。运用非暴力沟通，我们不再苛责别人，而是用心去感受自己的需要，这样我们的内心就会变得逐渐平和。一旦我们发现自己心底深处的愿望，并采取积极行动，我们将重获生活的热情，原来激起对生活的热爱这么简单。只要扪心自问，我到底要的是什么？然后积极行动起来。

所以，别人说什么不重要；所以，外界什么样子不重要；所以，谁对谁错不重要。关键是，我想要什么？我要怎么样？我自己内心的需求什么？我要变成什么样子？明了了这些问题，我就知道自己该干什么了，去行动，行动起来，我们就有了生活的热情。

a□对方做了什么事使我们的生活得到了改善

b□我们的哪些需要得到了满足

c□我们的心情怎么样

表达感谢我们往往说：“谢谢，太感谢了！”、“真是太感谢了！”如果我们听到别人口中说出：“谢谢你，你这么忙还把我送回家，让我及时看到了孩子，没再为孩子担心，太感谢你了！”这样的感谢和一句“太感谢你了！”心里的感受一定是不一样的`。

非暴力沟通读书心得分享篇六

《非暴力沟通》读完那一刻，最大的感受集中在三处：其一是爱自己(第九章内容)，对自我需要和感受的理解，对自我表现的包容;其二是非沟通的四个关键性步骤(观察、感受、需要、请求)以及第三点对话中对他人情绪的理解。

整本书的思路，先提出非暴力沟通的关键——爱，这也是后文作者反复强调的观点;然后展示了“非爱”的异化的沟通方式;继而分五章讲述了非暴力沟通的四个步骤：观察(对个体具体的或连续性的行为发表不带道德评价的意见，而不由此行为推测、总结其人的性格和其他方面)、感受(我们不对行为进行评价，而是表达此刻的心情)、需要、请求(减少抽象的语言，具体的描述请求内容);此后各章可以看成是非暴力沟通技巧在生活中的引用了，去倾听别人、理解自己、合理的表达愤怒与感激，热爱生活。

在阅读中，除了“爱”以外，给我很深映像的另一个词是“具体化”，尤其是在非暴力沟通的四个步骤中，作者一再强调我们具体的表达自己的观察结果、具体的描述自己的感受、表达自己的需要和发出具体的请求。其实我很认同这个观点，只是在表达感受和发出请求这两点上，我觉得这种具体化和我们中国人尤其是南方人言行上的“委婉”似有冲突。我们很多时候有意无意间会把自己的把自己的需要或者

感受暗示出来，而不会明示。当然，另一方面而言，这种风俗，也让我们更擅长体会别人的情绪。(至少我个人感觉，内向者普遍如此)

第九章爱自己给我很大的震撼，可能是因为我自己有一点完美情结的缘故吧，很容易自我生气，自我纠结。第九章作者的疏导，确实让我很受益。不同于以往我所看过的文章，在这里作者强调了“对自身需要的关注”，让我觉得以“满足需要”为导向去处理问题，而不是纠结于自我的愤怒与不满——虽然这是句正确的废话，但当我在与人共事中再体会这句话时，确实感到身心的一阵轻松。(当然这也是因为事情得到了妥善的解决)而后文所提的“愉快的工作”用“选择做”代替“不得不做”好像我还没有体会到二者的区别，因为我这确实是我的工作，虽然我很讨厌。

其它几章除了具体讨论非交流沟通的细节外，我个人喜欢的还有第二章。异化的沟通方式的提出，让我反复回味了很久，反省了自己，确实在日常生活中我自己总是不经意的采用里面的某些方式跟人沟通，引人不快。而在第五章作者提出的四点关于听到不中听的言论是的内心放映，也很令我欣赏，负面的感受是由于需要未得到满足而并非行为本身。至于其他各章，暂时触动一般，不过对于两个人的对话交流，我觉得可以再着重看看六、七这两章。

虽然作者反复强调的“爱”有时让我觉得像在看《少有人走的路》，都有点扯淡(毕竟国内没有基督教那种氛围)不过就沟通方式而言，理论讲解的很清楚了。虽然我会怀疑自己是否能够完全地按照那四个步骤去实施，但是那种自我克制、客观具体的讨论事物的态度我想自己是会努力做到的。同时，从需要是否被满足的角度去理解自我以及他人的情绪也是值得一试的。

ps:本书前面部分的那些现代诗，确实不错，个人最喜欢《面具》那一首。

非暴力沟通读书心得分享篇七

第一次捧起这本书是因为参加了后亭、民主、东唐和沙四这四个村委共同主办的读书会。也是因为我在育儿的路上遇到了困难，促使我捧起了这本书。

在我没有读过《非暴力沟通》这本书的时候我没有意识到我们的语言也会存在暴力，由于受到原生家庭的影响我肤浅地认为只有行动才是暴力的行为，从来都不知道生活中我们的语言也存在暴力。

捧起书抽空把它完整读完历经了一个月，可能是外国语言翻译过来的，自己理解还不是很透彻。同时也跟着书友们在线上共读，每个参与共读的书友们都分享了自己生活中的实例，还有线下课的交流，带读老师的耐心引导，这样更有助于我们加深了解怎样把非暴力沟通运用到生活中去。

非暴力沟通的四大要素观察、感受、需要和请求，给我感触最深的是感受，是有勇气表达自己的感受，以前在教育小孩的时候只会指责、否定、说教甚至打骂，从来没有想过原来是自己的感受没有清楚地表达出来，更没有说出具体的请求，让他们达到什么样的标准？这就是一种暴力的行为。所以在教育孩子时我们要学会使用爱的语言、换位思考和有同理心，让自己平和地跟他们沟通，学会用语言表达我们的爱。

倾听的力量也不可小看，通过倾听，我们将意识到他人的.人性以及彼此的共通之处，这也会使自我表达变得容易些。倾听使我们勇于面对自己的弱点。它还可以帮我们预防潜在的暴力，使谈话变得生动有趣。

总的来说，非暴力沟通的精髓就是观察而非评论，表达自身的感受并善于说出内心最真实的需要，最后提出具体的请求而非命令。这只是我读后的一点点感想，当然想要将它很好的运用到生活中去还是需要我们刻意地练习和多次细细品读。

这是一本值得反复咀嚼的书！

非暴力沟通读书心得分享篇八

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，任何人都不可以反驳的事实。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!

非暴力沟通读书心得分享篇九

从这本书里学到了很多。最重要的一条是：不是判断或者指责，而是说出自己的需要。

人和人之间价值观不同，在乎的事情也不一样。可能我认为重要的事情，你觉得不重要。但是如果我气呼呼的告诉你：你是个混蛋，因为你觉###一点都不重要，那我并不是在沟通，而是在将我的价值观强加于你，并希望你内疚，从而控制你，达到我的目的。这就是我们最常用的“沟通方式”。

作者提出的方法却是：观察+感觉+需要+请求。其中没有价值判断，没有操纵，而是一个人对另一个人表达感受，获取反馈的请求。我们可以说：我看到你穿着鞋子在家里走，我觉得不开心，因为我需要一个整洁的环境，你可以换下它么?。。。我想到，昨天妈妈对我吼的：“你这个没良心的，我昨天擦了好久的地板，你怎么一点都不珍惜别人的劳动。。。”。其实，妈妈的交流方式已经习惯于用我内心的“罪恶感”来促成我行为的改变。但这本身是很伤人的。它虽然改变了对方的行为，但并不是沟通。因为她没有告诉我她的观察和需要。事实上，很多情况下，我都不知道为什么她要对我发火。。。当然也就没有办法缓解她的不安。

当然，阅读了这本书，并不代表，如果对方不这么沟通，我们就拒绝沟通。我们何不把他们说的话用作者的四个要素翻译一下呢?就像我上面做的那样。分析出对方的观察，感觉，需要和请求。如果无法直接从对方的话里分析出来，(比如，对方突然吼道：“你怎么可以这么自私!”，你一定完全摸不着头脑。。。)你可以采用作者的建议：提问。你可以问：我做了###，所以你觉得???，以此确定对方的观察和感受。理解对方是如何看待这个问题的。从此，你可以进一步了解她的需求。然后你可以问：你希望??，以明白自己可以如何安抚他。

所以这本书让我学会不再将个人的价值判断强加到他人身上，而是学会讲出自己的需求，或者去体会别人的观察和需求和我的有什么不同，然后设身处地地去理解别人的感情。这样才是一个社会“人”。

非暴力沟通读书心得分享篇十

《非暴力沟通》读完那一刻，最大的感受集中在三处：其一是爱自己（第九章内容），对自我需要和感受的理解，对自我表现的包容；其二是非沟通的四个关键性步骤（观察、感受、需要、请求）以及第三点对话中对他人情绪的理解。

整本书的思路，先提出非暴力沟通的关键——爱，这也是后文作者反复强调的观点；然后展示了“非爱”的异化的沟通方式；继而分五章讲述了非暴力沟通的四个步骤：观察（对个体具体的或连续性的行为发表不带道德评价的意见，而不由此行为推测、总结其人的性格和其他方面）、感受（我们不对行为进行评价，而是表达此刻的心情）、需要、请求（减少抽象的语言，具体的描述请求内容）；此后各章可以看成是非暴力沟通技巧在生活中的引用了，去倾听别人、理解自己、合理的表达愤怒与感激，热爱生活。

在阅读中，除了“爱”以外，给我很深映像的另一个词是“具体化”，尤其是在非暴力沟通的四个步骤中，作者一再强调我们具体的表达自己的观察结果、具体的描述自己的感受、表达自己的需要和发出具体的请求。其实我很认同这个观点，只是在表达感受和发出请求这两点上，我觉得这种具体化和我们中国人尤其是南方人言行上的“委婉”似有冲突。我们很多时候有意无意间会把自己的把自己的需要或者感受暗示出来，而不会明示。当然，另一方面而言，这种风俗，也让我们更擅长体会别人的情绪。（至少我个人感觉，内向者普遍如此）

第九章爱自己给我很大的震撼，可能是因为我自己有一点完

美情结的缘故吧，很容易自我生气，自我纠结。第九章作者的疏导，确实让我很受益。不同于以往我所看过的文章，在这里作者强调了“对自身需要的关注”，让我觉得以“满足需要”为导向去处理问题，而不是纠结于自我的愤怒与不满——虽然这是句正确的废话，但当我在与人共事中再体会这句话时，确实感到身心的一阵轻松。（当然这也是因为事情得到了妥善的解决）而后文所提的“愉快的工作”用“选择做”代替“不得不做”好像我还没有体会到二者的区别，因为我这确实是我的工作，虽然我很讨厌。

其它几章除了具体讨论非交流沟通的细节外，我个人喜欢的还有第二章。异化的沟通方式的提出，让我反复回味了很久，反省了自己，确实在日常生活中我自己总是不经意的采用里面的某些方式跟人沟通，引人不快。而在第五章作者提出的四点关于听到不中听的言论是的内心放映，也很令我欣赏，负面的感受是由于需要未得到满足而并非行为本身。至于其他各章，暂时触动一般，不过对于两个人的对话交流，我觉得可以再着重看看六、七这两章。

虽然作者反复强调的“爱”有时让我觉得像在看《少有人走的路》，都有点扯淡（毕竟国内没有教会那种氛围）不过就沟通方式而言，理论讲解的很清楚了。虽然我会怀疑自己是否能够完全地按照那四个步骤去实施，但是那种自我克制、客观具体的讨论事物的态度我想自己是会努力做到的。同时，从需要是否被满足的角度去理解自我以及他人的情绪也是值得一试的。

非暴力沟通读书心得分享篇十一

外面在下雨，我在上班，对，在上班的时候写读后感有点不太地道。但雨声加上耳朵里穿来温馨流淌的轻音乐，内心是满满的感动和感恩。

这几年看了很多书，心变得越来越柔软，容易幸福的容易感动容易看到美好的东西。虽然作为人还是有很多难以消灭的弱点。这何尝不是一种体验。

本书像是看了第二次，又像是第一次看，把沟通建立在真诚的基础上，挖掘自己内心真正的想法。有一个朋友曾经跟我说，任何人的交往都是有目的的。当时我还说，我不赞同这句话，当我能找到反驳你的理由时我再去反驳你。但，他是对的。无论这句话看起来多么自私。

我们痛苦，难受，伤心，开心，委屈。很多人把让自己有这种体验的原因归结在他人身上，未曾深深的去挖掘自己的内心，我到底想要什么，我到底害怕什么。关闭了走去自己内心的大门，却在别人面前搅乱是非。于是争吵，暴力，冷战。伤害了双方。

闭上眼睛，好好去问问心里那个声音。去用手感受一下急促的心房。去深深的.呼吸。去接受自己。

再重新感受对方，不带任何提前预见的标签去体会对方。全身心的去帮对方找到他内心真正想要表达的东西。用更真诚合理的方式，相信很多僵局会被打开。

站在宇宙中心，呼唤爱。世界会更美好。

非暴力沟通读书心得分享篇十二

作为一名教师，沟通，我一直认为是很重要的事。和孩子们进行有效的沟通，无论对于师生关系还是孩子们对于本学科的喜爱程度都是有许多益处的。可是该如何沟通，要通过沟通去解决问题是个技术活，而且是很难掌握的高深技术，但当我《非暴力沟通》这本书，我发现沟通是可以学会并运用的。

这本书首先是帮助我意识到了一个问题：人们以为平和的谈话方式其实可能是“暴力”的，这种暴力可能引发自己和他人的痛苦。大多数人都是站在自己的立场上说话。比如：你为什么不好好学习?你为什么不做作业?你上课为什么总是说话?你不好好学习，长大能干什么?我们总是认为自己说的话很客观，其实完全不是。

那么，我们发现了问题该怎么解决呢?从说话方式上可以做一些改进。非暴力沟通模式有四个要素：观察、感受、需要、请求。举个例子：一个母亲看到处于青春期的儿子房间里乱糟糟，如果直接指责儿子太懒惰就完全没用，但是可以换一种表达方式跟儿子说话：我看到桌下的两只脏袜子和电视机旁的三只，我不太高兴，因为我看中整洁，你是否愿意将袜子拿到房价或放进洗衣机?这样一来儿子就能注意到母亲的感受，知道该怎么做了。方法是好的，但是谁能做到时刻站在对方的立场考虑呢?这很难的。我读到上面的方法时，一开始觉得挺好，后来觉得不对。我看过非暴力沟通，知道怎么表达，但还有很多人没看过，要是对方不好好说话怎么办，那我也是有脾气的，无法做到时刻冷静。作者也考虑到了我的疑问，我在书中也找到了比较满意的答案。

如果关注别人的需要很难，那就不妨从关注自己的需要开始。我会生气愤怒的原因是什么，我希望别人理解我，那么好，指责是无法让别人理解的，我必须说出我真正的需求，了解了自己然后才会想到去了解别人。我们有时难免会批评学生，有时可能会因为言语互相伤害，我们便可以试着用非暴力沟通的方式思考自己为什么愤怒，第一层想法是我们感觉孩子不重视我们的意见，交流看法时很抵触;第二层想法是我希望他能重视自己的意见;第三层想法是，我们知道学生只是个孩子，所以觉得很着急希望能做点什么帮助他们。到这里我们可能就会想明白了，其实我最终目的是希望孩子们可以好好学习，所以我不再指责对方，而是尝试去理解他，以一种温和的方式去表达自己的看法，这样一来沟通会顺畅很多。

这本书并不是教人如何说话的.工具书，只讲方法治标不治本。关爱自己，关爱他人，理解自己，理解他人才是非暴力沟通的精髓。从心底认同这个看法，才能真正做到非暴力沟通。所以我打算从自己做起，改变与他人的沟通方式，尝试在自己的身边构建起一个有爱的世界，提升自身的幸福感。

非暴力沟通读书心得分享篇十三

《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。

非暴力沟通读书心得分享篇十四

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)，也因此在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,just do it!

非暴力沟通读书心得分享篇十五

新冠疫情，牵动着每个人的心。疫情威胁人们身体健康的同

时，也会给大家带来心理压力，有些人还在疫情期间出现了焦虑、紧张、恐惧等兴许反应，如此此时周围的人再出现“暴力沟通的方式”，那将会加剧心理问题的产生。

沟通无处不在，暴力也从不稀缺。从家庭到学校，再每个人到社会，从亲人到朋友，再到领导同事，甚至陌生人。暴力的形式也各式各样，有最直接的武力带来的肉体上的暴力，也有间接地语言、思维、评价等诸多带来心灵上的暴力。我们或许接触肉体上的暴力不多，但是来自心灵上的暴力却始终围绕着我们，我们很多人既是心灵暴力的受害者，又是施暴者。

《非暴力沟通》这本书的作者马歇尔博士是一位心理学大师，专注于精神领域的研究。在这本书里他主要讲述了非暴力沟通的四个要素和两种沟通模式。四个要素是观察、感受、需要、请求，两种沟通模式一种是表达自己，另一种是倾听他人。而这两种沟通模式都是按照这四个要素来做的。不仅教会我们如何他人和谐相处，还教会我们如何与自己相处。涉及各种人物关系，非常值得一读。

非暴力沟通是一种有效的沟通方式，首先观察，这种观察是观察事实，并且客观描述，不带有任何评价色彩;其次说出感受，表达出自己是事物的感受，然后提出自己的需求，最后请求对方的协助。书中提到了很多日常的沟通方式，在不经意中就是暴力沟通的”典范”。作为一名老师，天天与未成年打交道，更需要注重沟通的方式的重要性。在日常教学中运用非暴力沟通可能比直接粗暴的说教更有效。比如当学生扰乱课堂纪律时，可以按照非暴力沟通的过程一步一步引导。

1、观察。你刚才在课上玩笔了。

2、表达情绪。我觉得很难过，感到很惋惜，你这么有天赋的孩子如果想学好一定不是难事。

3、提出自己的需求。老师希望你在课上认真学习，不做小动作可以吗?

4、寻求帮助。如果你忍不住要分心了，你可以向老师提出来，老师可以帮你，比如允许你站起来一会或者是其它你觉得可行的方式。

暂且不谈非暴力沟通对于对学生的心理造成的影响，单单对于老师自己修炼脾气也是百利而无一害的。 面对学生的不恰当行为，很多时候一开始老师就自己情绪上失控了。一旦自己情绪失控，不仅解决不好问题，还会让自己变成情绪的奴役，搞不清楚自己到底需要什么?在这里，我们想要的是良好的课堂持续，不是情绪的宣泄场。比如上面这个例子中，我们惯常用以下几种方式，“道德评判”：“你就是个遵守纪律的学生。”或者“进行比较”：“你看某某怎么就知道认真听讲?”再或者出现“回避责任”的说法，“我对你发脾气也是希望你能认真听讲”亦或者“强人所难”：“你必须一动不动地坐好”。一旦出现这四种不对的沟通方式，学生可能在语言上也会给你反击，这样一来你这个“施暴者”也会感受到暴力沟通的苦果，真是害人害己。不谈学生下次还会不会再犯这样的错误，至少在这节课上老师只是在发泄自己的不满情绪，而忘记自己自己最终想要什么，而对学生至少在心灵上也造成了伤害。

如果只能用一句话来写推荐这本书的原因，我就想运用书中一句话：你越是留意自己内心的声音，就越能听到别人的声音。倾听自己，搞清楚自己想要的到底是什么，然后用非暴力的沟通方式学会正确地表达出来，这样处于我们周围的人就会免去“暴力的伤害”，大家才会幸福!

非暴力沟通读书心得分享篇十六

之前没有意识到，语言是一个tricky的工具，这个工具如果使

用方法不当，会带来多大的误会，造成多大的伤害。

于是我寻求这本《非暴力沟通》的帮助，以期改善自己在交流时存在的种种问题，确实收获很大，让我对沟通本身有了全新视角的认识。

这本书不是一本讨论语言技巧的书，不是教你更漂亮的话术，不是教你如何说话更好听。书中强调通过沟通，将对话的重心落在体会彼此的感受和需求上，这不正是我们沟通想要达到的目的吗?同时这本书讲的也是一种新的思维方式，用观察替代评判、探究感受背后的深层需求，这些都在教我们如何去理解自己和他人的内心。

通篇读下来，我为自己过去沟通中夹杂的暴力和评判感到震惊，为自己拒绝尝试了解对方感受和倾听对方需要感到羞愧，这些问题也全都指向我对自身感受的认识不足，自己还未理解自己的感受和需要，那些暴力的语言就已经破口而出。是我本人，给和我交流设下了重重阻碍。

书中介绍的非暴力沟通模式，还需要通过练习得到巩固。希望自己在未来与人的沟通中能够做到：1。诚实的表达自己，而不批评、指责2。关切地倾听他人，而不解读为批评或指责。用爱和合作的态度感知彼此，化解问题和冲突。让身边的人能够感受到尊重、理解和关爱，让自己充满爱和能量。

非暴力沟通读书心得分享篇十七

《非暴力沟通》是马歇尔、卢森堡博士写的一本书。

书中写了很多案例。但是让我印象最深刻的是有关卢森堡博士去巴勒斯坦演讲时候的，现场进行的一次非暴力沟通。大的背景是，美国人在中东地区偏袒以色列人，给以色列人武器。以色列让很多巴勒斯坦人无家可归。而卢森堡博士是美

国人。

卢森堡在演讲过程中，巴勒斯坦人发现他是美国人。就开始在下面窃窃私语，后来越演越烈。有的人就说“谋杀犯，滚出去”。后来，越来越多的人附和让他“滚出去”。

然后他开始和称他为“谋杀犯”男人开始沟通。

卢森堡：“你生气是因为你想要我的政府改变他使用资源的方式吗？”

男子：“天杀的我当然生气，你以为我们需要催泪弹，我们需要的是排水管不是你们的催泪弹，我们要的是房子，我们需要建立自己的国家！”

卢森堡：“所以你很愤怒，你想要一些支持来改善生活条件，在政治上变得独立？”

男子：“你知道我们带着小孩在这里住27年的。是什么感觉嘛，你对我们长期以来的生活状况有一点点认识吗？我听起来你感到很绝望你想知道我或者别人是不是能够真正地了解这种生活的滋味。她你想了解吗？我告诉我，你有孩子吗？他们上学吗？他们有运动场吗？我的儿子病了，他们在水沟里玩耍，它们的教室里没有书，你见过没有书的学校吗！”

卢森堡：“你在这里陪孩子，孩子是那么的痛苦。你想告诉我。你所要的——正是所有父母想给孩子的好的教育以及健康的环境来让他们玩耍和成长？”

男子：“这是最基本——人权，你们美国人不是说不是说这是人权吗？何不让更多的美国人来这里看看你们给这里带来什么样的人群！”

卢森堡：“你希望更多的美国人来了解你巨大痛苦吗？便意

识到我们政治活动的后果吗？”

持续了接近20分钟，他一直在表达。卢森堡倾听每句话，试图去理解他的感受，抚慰对方的情绪。后来男子开始愿意听卢森堡博士说。一个小时后，这个原来称卢森堡为谋杀犯的男子邀请卢森堡去他家想用分享的斋月晚餐。

就这一个案例深深震撼到了我。让一个要试图杀掉对方的人，接受自己。真是厉害！

怎么才能非暴力沟通呢？非暴力沟通有4个步骤：

1、陈述事实；

2、我的感受；

3、我要的感受是什么样的；

4、为了改变这种状况，我的要求是什么？

举个例子：

一对夫妻中的丈夫最近每天晚上回家都很晚，而且满身酒气。妻子如果这样沟通的话效果应该比较好。首先说：“老公，你最近总是很晚回家，而且满身酒气。让我感觉这不是一个家，而是一个旅馆。但是我希望我们的是一个真正的家。你看这样行不行？每周你三天准时下班，大家在一起吃个饭。看这样可以吗？然后平时回家的时候最好不要满身酒气。”

陈述事实：丈夫很晚回家，满身酒气。

自己的感受：感觉这不是一个家，而是一个旅馆。

我需要的感受：我们的是一个真正的家。

具体要求：每周你三天准时下班，大家在一起吃个饭。

如果妻子这样沟通：妻子看到满身酒气的丈夫回到家直接就说你怎么又这么晚回家。你怎么不死在外面。我想冲突就爆发了。

通常暴力的来源是自己直接表达自己的情绪。不能让对方感受到你要解决问题，而是要发泄情绪。这样双方一旦不想忍让，冲突就来了。

所以要想称述事实，稳定情绪。然后表达自己的感受。最后提出具体的要求，和对方协商解决问题。只要对方想解决问题，最后都会有一个好的结果。最后就是不断复盘，总结冲突发生的具体情况，积累表达自己情绪的词汇库。才能更好的沟通。

非暴力沟通读书心得分享篇十八

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。

当初把《非暴力沟通》列在自己的阅读书单里的时候，是希望它能帮助自己更理性、更平静地和孩子沟通（熊孩子总会有让我们抓狂的时候，你懂的）。而在阅读品味的过程中，在和大家交流讨论的过程中，我感触最深，或者说收获最大的部分，却是——非暴力沟通提醒我去倾听自己的感受和需要，更深地和自己的内在联结。感谢远在深圳的旭欣（非暴力沟通分享者与实践者□cnvc认证培训师候选人）参与我们的线上读书会，带领我们对非暴力沟通有了更深入的理解和认识，感谢非暴力沟通，让我可以更好地爱自己。

非暴力沟通有四个要素：观察、感受、需要、请求。粗略翻看这本书的人，可能会觉得按照这四要素讲话，有点儿咬文嚼字的机械味儿。作者马歇尔·卢森堡博士在书中提醒大家“非暴力沟通的精髓在于对其四个要素的觉察，而不在于使用什么字眼进行交流”。

这四个要素中，我觉得发现自己感受背后的需要是最难的。我们之所以会有某种情绪感受，那是因为我们的某种需要没能得到满足，例如害怕是因为我们需要安全感，孤独是需要有意义的人际关系，愤怒是希望得到公平公正的对待……去觉察自己情绪感受背后的需要之所以重要，是因为这些需要代表了我们心灵深处的价值观。而正是这些价值观，界定了你的人格！了解自己的需要，我们就能更好地理解和接纳自己的情绪，也能透过自己的情绪和行为看到冰山一角之下隐藏得更深的我，这样我们就能够更诚实地表达自己，于是我们的需要才更有可能被满足。

一边阅读，我也一边通过实践去体会。当自己有情绪的时候，我会试着去倾听自己身体的感受，然后试着去探寻这种感受背后的需要是什么。有的时候，这个问题并不好回答，不过旭欣的引导，让我很受启发：“想想如果事情按照你希望的发展，会是怎样”，“奢侈一点儿，最美好的情况会是怎样”，“那样你会是怎样的感受”，“那样的感受是因为自己什么需要得到了满足”，“我们的一切行为都是在满足自

己的需要，想一想，自己为什么会那样做，那是在满足自己怎样的需要”……顺着这些问题，我一步一步走近自己的内在，和自己的感受、需要建立起联结，这让我对自己有了更深入，更清晰的认识，让我更加接纳自己的情绪，更加地平静和从容。

不要奢望运用非暴力沟通去改变别人，以使他们的行动符合我们的利益，“非暴力沟通的目的，是在诚实和倾听的基础上，与人联结”。书里的这句话，时刻提醒着自己，去倾听让人抓狂的孩子对爱的渴求，去倾听指责的爱人对理解的需要，去倾听唠叨的父母心中的关切，同时也倾听自己内心的感受，去觉察自己内心的需求，诚实地表达自己，而不带评论、指责、强迫、威胁，看见真实的对方，也看见真实的自己，然后让彼此联结，让爱流动，这是唯一的目的。