

《非暴力沟通》读后感 5 篇

《非暴力沟通》读后感 1

知道这本书是源于一个共同爱好心灵成长的好友推荐的，那天我咨询她事情，她很激动的推荐我这本书说一定要好好读读，我抵挡不了她的热情立马在京东上下单了。京东很快，第二天就把书送到我手里。然而，那本书大概就在我的书架上静静的躺着超过了三个月，塑封都没有开启。

第二次，我再次遇到我的好友时，我发现跟她沟通似乎感觉更好了，明显的感到我的事情她都在认真的倾听和感同身受。她依然强烈推荐这本书，而且告诉我说自己花了好多精力在学习，这一次我动心了。

这本书为什么没有立刻吸引我的原因，大概吃亏在书名上。看书名以为在讲沟通技巧，然而我对于写“术”一类的书并不太感冒，我喜欢看“道”。我个人认为脱离了正确的道的基础去研究术，似乎根基不牢，有走偏的风险，而这是我不愿意看到的。然而我还是高估了自己，这本书其实是术和道的结合，既有指点迷津的理念，也有立竿见影的实操，很值得反复看，反复练。

那么何为非暴力沟通呢？在我们的表达里面含有四个要素：1) 观察，这种观察不带任何评价，只是描述自己看到的事情。2) 感受，说出自己的感受或确认对方的感受。3) 需要，看到自己的需求或鼓励别人说出需求。4) 请求，清晰的表达出自己希望对方做什么，或确认对方需要自己做什么。看起来很简单，但是练起来还是需要刻意的。

先来看一下观察。摘抄书里我很喜欢的一首小诗

我从未见过懒惰的人

我见过

有个人有时在下午睡觉

在雨天不出门

但他不是个懒惰的人

请在说我胡言乱语之前

想一想，他是个懒惰的人，还是

他的行为被我们称为“懒惰”？

在生活当中，如果仔细观察的话，我们的语言，很多时候都是评判，甚至会上升到道德评价。比如，你太不负责任了；我的孩子很懒。比如有同事对某件事提出我们认为不好的疑虑时，我们通常会说，你太负面了。有没有觉得这些对话里面，对方听到了批评，不走心，甚至粗暴。有时候我们为了表达我们的欣赏，通常简洁的一句：你好棒！你好优秀！虽然是表扬别人的话，但是，对方听到了空洞的应付，一样没有很好的效果。如果能描述详细的事情先，再表达自己的感受，那么这和表扬要具体到事情上的理念是一致的。

还有时候，我们也喜欢比较，比较也是一种评价。可是在生活中，我们已经太习惯比较了，我们家长为了教育孩子通常会拿邻居家的好孩子来比较，学校会排名成绩，这也是一种比较，团队会排业绩表，这也是一种比较。但是比较蒙蔽了我们对别人或对自己的爱，对自己的认可。在比较的环境中，只有在比得过别人时，我们才会觉得自己是优秀的是好的。如果哪一天落后了，或者换到一个竞争更激烈的环境当中，我们没有能走在前茅，整个人都开始变得不好了，开始焦虑，开始否定自己。虽然适当的焦虑能引发人不断的突破自己，但是我认为深切的认可自己，知道的状态更加能给人于成长的力量。

再来看一下感受。本书是老外写的，他说很多人都忽略感受，说不出感受来。而貌似我们中国人更含蓄，即使有感受也未必愿意大方的表达出来，大家都怕尴尬。可见我们的语言能表达内心是太有限了。书中有个例子：一位大学生说，室

友将音响的声音放的很大，他怎么也睡不着。作者问他有什么感受，他说我觉得晚上不该这么大声。作者说这是看法，不是感受，让他再表达一次感受，他说声音太大了会打扰到别人，作者解释说依然是看法而不是感受。大学生想了想，斩钉截铁的说，我没有什么感受！有几次，我看了这本书后，我问儿子，妈妈答应陪你一起去外面玩，你有什么感受？他想都没想直接回答我，没什么感受。后来多启发几次，他会回答，我感觉很好啊。好是个很笼统的字，我继续问，除了好呢？很开心啊，还有呢？没有了。

为什么要关注感受，作者强调要倾听自己和倾听别人。倾听是个技术活，我原幼稚的认为，倾听就是人家在那说，我有能力不插话，现在看来，还需要注入情感的关注和感同身受。“如果有人倾听你，不对你评头论足，不替你担惊受怕，也不想改变你，那多美好……”的确，我们一听到别人的痛苦或难题时，大都急于给予评判，建议，说教，安慰，或者同情，询问等等，作者说这些都是倾听的障碍，不要急着做什么，站在那里，自己体会对方的感受和需求，如果对方觉得我们已经完全明白他的意思，他就会变得轻松，或许就会停止了谈话。这个的前提是首先我们得先了解自己的感受有倾听自己的能力，只有照顾好自己，才能有力量照顾好别人。

第三个是需要。发现自己的潜在需要也是一种能力。有一些话语，比如“我没办法”，“不得不”，作者认为这些语言表明我们在逃避责任，把自己推向一个弱者的地位。其实我们很多人没有认识到，我们的生活，我们面临的一切选择，都是主动的，而不是被动的。即使我们不选择，也是主动的选择保持现状。我们需要把语言换一种说法：我选择做…因为我想要…。书中一位老师抱怨学校的评级说，“我讨厌评级，这不仅没用，而且学生会紧张。但我不得不评级，因为这是学区政策。”作者建议她换一种说法：我选择评级，因为我想保住工作。那位老师立刻发现对于评级这件事，她有主动的选择，有不可推卸的责任。

“我很生气，因为你饭吃到现在还没吃好，都凉了。”“我很失望，因为你昨晚没来参加我的生日 party。”多么熟悉的句子啊，在我们生活当中随处可见，

但是很可惜这些都不是非暴力沟通提倡的方式。非暴力沟通提倡自己的情绪，自己的感受自己做主。也就是，我很生气，因为我…而不是因为你…。比如，“我很生气，因为我看到你饭还没吃好，我担心你吃凉的饭会拉肚子。”“你昨晚没来我的 party，我很失望，因为我很想见你和你叙叙旧。”我想这和心灵成长领域里提倡的，“事情的发生和我们的情绪之间并无特别的关联，只是我们赋予事情它意义了，我们自己需要为自己的情绪负责”这种理念不谋而合。作者说，生气的产生，是源于我们内心没有被满足的需要。理解了这一点，我们就会发现，别人生气是因为别人有需求，自己生气是因为自己有需要。觉不觉的这个和“亲爱的，外面没有别人，只有自己。”这句话神似啊！当我们关注在什么需求没被满足的时候，我们就开始倾听自己和他人了。

第四点请求。如何清晰的表达自己的请求，也是至关重要的。文中有个例子说，一位太太和先生说：“我叫你带瓶酱油回来，可是你忘了，好烦啊！”也许太太是希望先生马上出去买酱油，但先生很可能以为太太在指责她。类似这种误解应该是很常见的吧。很多时候我们都没有意识到自己的说话方式这么的简单粗暴，总以为别人都能明白我们的想法的疏于用心表达，其实都最后不仅自己失望，对方也有压力。

请求和命令也是需要区分的。书中说，如果我们的请求没有得到满足，然后我们就开始责备或指责对方，那么对不起，这个不是请求，而是命令。真正的请求是能坦然接受和理解对方的拒绝的。想利用对方的’内疚来达到目的，也是命令。这种情况下，我们貌似目的达到了，但是我们收获了隔阂和疏远，对方在不情愿的情况下逼自己做了事，但是对方收获的是对自己的讨厌。看，两败俱伤，这实在是我们不愿看到的结果。

这本书写的很实用，推荐给感兴趣的朋友。作者总结，非暴力沟通的目的不是为了改变别人，而是在诚实的和倾听的基础上与人交流。全书提倡爱自己爱他人，人天生热爱生命，乐于互助。这里，我只是写了一点点感悟，如果你有机会静下来亲自看几遍原书，一定会有更多心得和巨大的收获。

《非暴力沟通》读后感 2

家长和孩子都需要被尊重，但是由于原生家庭带给我们的影响，总觉得家长是高高在上的，说的话一定要听，导致我们现在教育孩子也是这样，做什么事都以命令的口吻。自从读了《家庭心理学》以后，从书中学到了许多和孩子沟通的方式方法，现在也在慢慢改变自己。

想让孩子心甘情愿的去做一件事情，而不是去逼着他做，是要和他进行合作，只有双方的意见达成一致，孩子才会开开心心的做，家长也会高高兴兴的，这就是双赢。

当孩子行为中出现错误的时候，不要直接否定他或者说一些刺激他的话，这样会伤害到孩子的自尊心，我们应该关注他，让他自己说出来，当他需要我们帮助的时候，我们在一起想办法解决。

自我尊重，现在家长都太以孩子为中心，都忘记自己的需求，总觉得孩子是第一，孩子照顾好了就行了，其实把自己照顾好才是最关键的，只有把自己照顾好了，才有能力去照顾别人，也要让家人和孩子知道我们的需求，要不时间长了我们就会被忽略掉，所以我们要适当的放松自己，调节自己的情绪，不要让自己整天处在紧绷状态，这样会影响健康，也影响和家人和孩子的正常沟通。

现在的生活节奏变快，生活压力变大，家长们都忙于工作，有时候也会忽略孩子，不过白天再累再辛苦，晚上我也会陪着孩子看看书、做做锻炼，只有经常陪伴和沟通，这样才会更了解孩子，孩子大了我们也不会有遗憾。

平时教育孩子的时候不能随便给孩子贴上标签，也不能拿自己的孩子和别的孩子去攀比，因为每个孩子都不一样，又不是复制粘贴的，都各有各的优点和缺点。我经常和我孩子讲，不和别人做比较，我们和自己做对比，今天比昨天做的好，这次比上次做的好，有进步就行。

对于奖励和惩罚，估计大部分的家庭都会有，比如考试考的好就会给予奖励，考的不好就要惩罚，不例外，我也用过这个方法，本来是想用这样的方式方法去激励孩子，但是没什么效果，后来就取消了。

在和孩子的相处过程中，我也一直在学习、在摸索，寻找合适我们家孩子的教育方法。

教育孩子首先家长的目标要明确，在孩子健康快乐的成长之下，当然就是希望孩子知识渊博，以后可以为社会、为国家出一份力，那作为父母的我们现在就需要陪伴孩子一起学习，一起成长，要言传身教。然后也可以问问孩子有没有目标，可以让孩子制定一个小小的目标，带领孩子向他制定的目标去做。平时也要多倾听，行为背后的需要还是要多倾听，只有认真倾听了才会理解，出现了问题不要直接否定孩子，应该先听听他的说法，再去判断。有些事情也可以和孩子商量，商量的时候注意语言沟通的方式方法，对的情况下也可以采用孩子的意见，这样可以肯定孩子，让他们有自己的主见，如果经常否定孩子，时间长了孩子就会没有主见，会变得自卑、懦弱！使用尊重的语言双方去沟通，将批评和职责转换成带有尊重的需要表达，这样孩子觉得自己得到重视了，就会敞开心扉的和家长聊天。

每个人都有需要，我们做每件事情的时候要知道自己需要的是什么，也要为我们的需要负责。当家长和孩子之间遇到问题争论不休的时候，孩子是在表达他们的需要，但是如果我们认为是不合理的，我们可以使用策略让孩子了解我们的需要，不光是我们要倾听孩子的心声，也要让孩子听听我们的心声。

由于家长们白天上了一天班下来，白天的紧张工作，下了班可能一时情绪还没有调整好，回来教育孩子学习的时候可能就没有那么多的耐心了，小孩认真听话的还好，调皮捣蛋免不了一顿责骂或者一顿打。记得我们家上幼儿园大班的时候，才开始学写字，握笔姿势不对，教了好多遍都改正不过来，小手被我打的红红的，后来他看到我的手稍微动一下，他的身体就会害怕的缩一下，事后我心里也在反思，可能我的情绪过于激动了，把情绪都发泄在孩子身上。现在我在想，

当时他是多么害怕和无助，他当时的感觉肯定是没有安全感的，所以现在我会及时调整好心态，耐心的听他讲解和沟通，站在他的角度看问题，让他有安全感、信任感和归属感。

激励给予：家长给予孩子一般都认为物质满足就是给予，其实多陪伴孩子，多给孩子一些拥抱和爱语，这些更为重要。其实孩子也会给家长礼物，只是家长往往忽略了，像我家小朋友有时候在学校新学了一首歌，回来说要唱给妈妈听，其实他就是在送我“礼物”，要和我分享他在学校的一些事情，但是有时候家里的事情比较多，没有多少耐心慢慢听，只是应付孩子说唱的真好听，其实我没有用心去听，没有体会孩子的心情，没有接受他的礼物，这一点我要改正，以后在忙，在孩子送我“礼物”的时候，我也要停下手中的工作，用心的接受他给予我的“礼物”。

使用尊重的语言：读到这一张“给出没有评判的观察”，突然想到自己平时的语言沟通好像都是批评，以后要改正一下，让批评的语言转换为单纯的观察，孩子得到尊重了，他们会更乐意配合我们。如果有需要孩子帮忙的地方，我们可以提出“可执行的请求”，让孩子自愿帮忙而不是被逼迫的帮忙，双方要合作愉快，我们还要学会倾听，全身心倾听自己的声音，倾听别人的声音。

在成长中学习：人不管在什么阶段都要学习，这样才不会被社会淘汰，从小学习书本上的知识，成人之后进入社会，学习社会人际关系，现在为人母，更要和孩子一起学习，这样即可以为孩子做榜样，也可以和孩子共同成长，如果生活中遇到一些问题，可以和孩子和家人一起商量，所谓人多力量大，办法总比问题多，如果问题解决了，一家人都会非常开心，都很有成就感，如果没解决，那么就一起学习，总结经验。

让我的家成为“无错区”：以前遇到事情，总是会提高嗓门让孩子去完成，觉得这样声音大就会镇住他，而且效果也明显，因为他害怕所以会立刻去做，可是我却忽略了孩子的感受，现在读了这么长时间的书，也学会了一些怎么和孩子沟通技巧，比如今天晚上我在家里剥蚕豆，他在玩玩具，我就问他：“你要不要

过来给我帮帮忙呀”，开始我以为他还想玩玩具，肯定不会来，可是他却很开心的和说：“可以呀，我要帮妈妈一起做事情”，我们就一边聊天，一边剥蚕豆，很愉快的把这件事情做完了。所以语言沟通很重要，如果我今晚是以责备的语气说：“不要一天到晚就知道玩，过来帮妈妈做事情”，也许他会过来帮忙，可是他会觉得没有被尊重，就会带着情绪做，这不是我想要结果。

长颈鹿文化与豺狗文化：在生活中，豺狗语言和长颈鹿语言都用过，心情平静的情况下会和孩子好好聊天，会用长颈鹿语言鼓励孩子，但是遇到不顺心的事或者孩子不听话的时候，一急躁就会使用豺狗语言，给他贴标签或者责备他，其实知道自己做的不对，但是有时候还是控制不住自己的情绪，以后还是要克制自己，不能用豺狗语言，要多用长颈鹿语言，让自己和孩子都成为心胸宽广的人，还要让自己和孩子的视野更远、更广。看了后面的家庭活动，我觉得挺有意思的，我们可以试着做做，比如有一篇“主题：风盈生命之体验”，标题：“感恩”，家长带着孩子一起做这个事情，每天写一篇感恩日志或者写几句话也行，久而久之，我们就会对什么事情都是感恩的态度，不会计较。

这几部分书中主要提供了大量的游戏和故事，如何把评判解读成需要，如何将愤怒转化为感受和需要，如何处理愤怒的情绪等等……有的游戏可以和老公和孩子一起做，即可以从中学习也可以增进亲子感情。我们跟着师傅一起努力学习，会变得越来越优秀，最后祝福家人们的孩子都越来越优秀，家庭越来越幸福。

今天读的主要是“无错区”的故事分享，也是总结这本书的内容，故事是在教我们用什么样的语言和孩子沟通，怎样和孩子合作，还有家长的需要和孩子的需要怎么样可以满足等等……

我们已经读了2本书了，《家庭心理学》、《非暴力沟通亲子篇》，虽然书的内容不是所有的都能记得，但是现实生活中很多方法都在用，我觉得对我的帮助还是挺大的，比如现在小孩有问题问我，我都是很有耐心的回答，以前问多了我就嫌他烦，还有就是他以前犯错了我不等他解释就一顿发火，现在同样的情况发生，我也很想发火，但是我停顿几秒不说话，发现好像就没火气了，接下来就

会问他什么情况，听听他的解释，所以我觉得我在慢慢的改变，在这里我要感谢师傅，带领着我们一起成长，期待我们学到的更多。

《非暴力沟通》读后感 3

准备读这本书的时候，刚刚结束九型人格学习不久，而且即将开始非暴力沟通工作坊学习，一旦自己开始意识到需要“慢下来”去觉察自己和身边的人，就会发现生活中忽视那一部分，往往是你最想逃避，也是最手足无措的时候。

虽然 2 型人的特点是善解人意，喜欢帮助他人，但是不善于表达自己的感受和需求是这个型的瓶颈，同时对于他人愤怒时的无力感，让 2 型人更加隐忍、憋屈。

学习完九型和正管课后，对于自己和其他的 8 个型有了一个初步的认识。再来看这本书，让至少可以鼓励自己开始实践非暴力沟通，开始试着去用我信息表达自己的感受和需求，同时对于身边人的愤怒开始理解、接纳，做到不评判。

下面先来谈谈我是如何体会表达“我信息”。

我此刻的生活如何？这个问题好像我很少去问自己，因为我总是在捕获周围人的需求，自己很少把关注点放到自己身上。因为不清楚自己想要什么，所以也从来没有去想着了解自己未被满足的需求，看了《被讨厌的勇气》后，有了去使用非暴力沟通这种生命语言的勇气，在练习的过程中需要发自内心的感觉，而不是通过思考，做出选择。

原来我在和他人发生争执后，即使过了很长时间后，也很少去回顾，因为担心悲剧重演，所以自己特别逃避谈论痛苦。在学会用“我信息”表达自己的感受和需求后，在刚开始也遇到几次对方说“不”的时候，刚开始我很沮丧，后来我坚信，自己的需要没什么不对。一旦你发现自己需要后，很难去把它深藏在心里，仿佛有个重担一直背负着。于是，我还是坚持表达了“我信息”。虽然刚开始，使用的

有些生硬，句式完全照搬，但是自己给自己打气，一定要说出来。说出来自己的感受和需求后，不是需要马上需要对方做什么，更多的是需要向对方的倾听，被看见。正如，佛的建议：“不要弥补，在此即可。”

这本书中写到了如何进行非暴力沟通实践提到了三点：

1. 要精神纯粹。需要我们努力做的主要事情就是修炼自己。马歇尔每天都会停下来两次、三次或四次——真的停下来，然后提醒自己：我想怎样与世界上的其他人相联系，冥想是个好办法。

2. 练习，练习，再练习。

3. 成为非暴力沟通支持团体中的一员真的很有帮助。

对上述的三点，第一、二条可以通过自己的努力来坚持，对于第三条来说，期待着和读书会同频朋友们一起分享。

对于我来说，除了要学会及时用“我信息”去表达自己的感受和需求。还要尝试对于身边易怒的人带着“非暴力沟通之耳”进行观察，去接纳和理解他们的愤怒，而不做评判。

书中说：愤怒是份礼物，激发我们去了解引起这种反应的未被满足的需求。

以往身边的人发生愤怒的当下，我非常害怕、恐惧，自己总是想着逃离那个现场，不想去面对他们的愤怒。但是通过阅读，了解到愤怒应该被压制的想法是非常危险的。当我们认为愤怒是因为我们自身的问题时，我们就会倾向于压制愤怒，对其置之不理。这种应对愤怒的方法经常导致我们用对自己和他人都很危险的方式来表达愤怒。

其实我们需要去了解和帮助我们或他人达成那些自己没有满足的需要，因为这些未被满足的需要是我们愤怒的根源。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/035111124101012010>