

# 《非暴力沟通》读后感（《非暴力沟通》读后感心得体会）

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/meiwen/d9f2e54d0df85fca7f34c078180fddef.html>

## 范文网，为你加油喝彩！

### 《非暴力沟通》读后感（精选18篇）

细细品味一本名著后，相信你一定有很多值得分享的收获，为此需要认真地写一写读后感了。那要怎么写好读后感呢？下面是小编收集整理的《非暴力沟通》读后感（精选18篇），欢迎阅读，希望大家能够喜欢。

#### 《非暴力沟通》读后感 篇1

这段时间有点疲惫，心中那个懒惰的小我时常在作怪；期末孩子的学习也让我焦虑，书读得也不走心。

前一段时间孩子生病，落了许多课，最近忙着恶补，家里家外判若两人。在外面和风细雨，在家里一看到儿子不急不忧的神态，心里就极度不舒服，虽不是河东狮吼，勉强的微笑也是丑陋至极。儿子说我没有耐心，我特意在他的书桌上写了“耐心”。看到我写了“耐心”，自己也写下了“认真”二字，说：“希望自己写作业能专心，不让妈妈生气了。”当听到儿子的话，心中满是悔恨。

其实人生最大的障碍是自己，如果不能破除我对孩子那份直执，就很难获得真正的快乐。我之所以觉得痛苦，是因为我害怕失败，所以“我”就会痛苦。

《非暴力沟通》让我们学习如何让爱融入生活，世间最大的误区不是不爱，而是以自己的方式去爱，世间最大的欠缺、比爱还奢侈的，是“懂得”，给予对方所想要的，而不是给予对方我们想给予的。

说得直白一点就是心态的建设，就是一个不断放下自我的过程。

#### 《非暴力沟通》读后感 篇2

不知不觉已经读过两本书了，跟着精进小组一起前行了两个月了！今天读了《非暴力沟通》深有感触，觉得这本书太适合我了，我就是一个刀子嘴豆腐心的人。不会沟通，不会说话，说话性子急，有时候不等别人把话说完就发火。看了《非暴力沟通》，尽量学着沟通。

今天上午一家人出去逛街，孩子一路上这里动动，那里动动，什么都想动。用大人的角度看是该走的时候不走，该停的时候乱走。但是转眼通过孩子的角度考虑一下，孩子当然最关心的是他所关注的零食玩具，除非孩子特别出格了我会提醒他，因为在家里我很少让他吃糖果。到了商场，导购桌子上放了一盘水果糖，导购给孩子吃了一颗，孩子吃了很喜欢吃，吃完还往口袋里塞。我看着觉得脸都红了，我对孩子说：“儿子！你这样吃完了还往口袋里塞别人会瞧不起你的！”孩子看我脸色不好看赶紧都放下了，导购看见了说没关系，糖果放在那就是给小朋友吃的。儿子比较爱面子在乎别人的想法，再也不往口袋里塞了。

儿子总体来说还是比较优秀的，特别喜欢阅读，上进心挺强的，对待同学和家人都比较友好。六岁半的孩子能够静下心把铅笔字和毛笔字都写的很好真的很棒了，至少比我小时候强多了。知道现在一切问题都是我的问题，如果我改变了脾气不骄不躁，孩子将会更加优秀！

感恩遇到精进小组，一起前行，共同进步！

### 《非暴力沟通》读后感 篇3

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，让我有恍然大悟的一种感觉。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。

### 《非暴力沟通》读后感 篇4

在读《非暴力沟通》这本书之前，我对非暴力沟通一直没有一个较为恰当的理解。读完之后，我才知道，原来非暴力即意味着让爱融入生活。让尊重、理解、欣赏、感激、慈悲和友情，而非自私自利、贪婪、憎恨、偏见、怀疑和敌意，来主导生活。

如果今天的世界是无情的，那是我们的生活方式造成它的无情。我们的转变与世界的状态息息相关，而改变沟通的方式是自我转变的重要开端。《非暴力沟通》这本书从十二个方面向我们阐述了如何让我们与他人之间的沟通品质得到提升。

首先，我们要做到心中有爱，让爱融入生活。在此基础上，我们要去探寻究竟是什么蒙蔽了我们的爱。我们要通过日常的观察，找到结果，并清楚的描述下来。要成功的进行非暴力沟通我们还要建立表达感受的词汇表，从而使沟通更为顺畅。感受源于我们自身的需求，我们无法牺牲他人来满足自己的需要。

有效的暴力沟通要求我们借助具体的描述来提出请求。有时候倾听比语言更具有力量，倾听会使人身心痊愈，因此学会倾听尤为重要。让爱融入生活不仅仅意味着要爱他人，同时还要爱自己。充分表达愤怒，运用强制力避免伤害，我们这样做，是为了避免伤害，而不是为了惩罚他人。在情绪低落时，我们要用心去了解自己的需要，这样我们的内心将逐渐变得平和，我们才会重获生活的热情。非暴力沟通还要求我们学会表达感激。

读完这本书，我了解到非暴力沟通的重要性。学会非暴力沟通，我们在以后的生活、工作上都会受益匪浅。许是读的速度较快，对其中的某些内容理解的较为浅薄。但我相信随着阅读次数的增多，我定会有更深刻的感受。

### 《非暴力沟通》读后感 篇5

非暴力沟通的本质是心中要有爱，对他人有爱，对自己有爱，非暴力是爱的外在形式。在沟通过程中通过一种结构化的方式解读自己和他人的内心、体会各自的感受，并将这种感受合理地表达出来，使得双方能够互相理解，最终实现和谐的、充满爱的沟通。非暴力沟通的基本前提是假设人感受的一致性以及同理心，即人的基本感受是相同的，正因为人类的感受相通，所以才能相互理解。

读这本书一方面能够学会如何运用非暴力沟通这种方法，另一方面读书的过程也是对心灵治愈的过程。书中对人心理需要和感受的剖析之精准，时常让人觉得还真是这么回事，如果早点知道这些该多好啊。在此，我非常感激本书作者和译者，让我们知道应当多注重自己内心的需求，以及如何合理地表达这些需求使沟通能够愉快地进行，下面列一些令我感触较深的点，谈不上感受，权当杂记吧。

1) 外在的驱动力是压力，内在的驱动力才是真正的动力。一个人如果总是以“应该”做什么来要求自己、命令自己，那他一定会偏离自己的内心，导致内在的分裂与不满。就像恋人刚开始是出于对对方的喜欢，所以一切关系都很融洽。而当热恋期过了，出于让对方幸福这一责任方面的考虑，爱情往往变得沉重起来。

2) 喜欢使用暴力的人，无论是肢体暴力还是语言暴力，是因为他内心的平静遭到了破坏，尤其是被暴力所破坏，所以他才会用暴力的方式维护自己内心的和平。但暴力从来无法根本性解决问题，因为暴力不是人内心最终的需求。

3) 每个人都有自己内心的需求，故而真诚待人比委屈求全更可靠、更长久。

4) 向别人倾诉有助于了解自己的感受和需要。就像有些东西在你说出来的时候你才能更客观、更全面地理解它。在痛苦的时候，合理的倾诉能够避免自己被充斥在头脑里的各种想法所束缚。

5) 最后，这本书值得时常拿出来看看，当作一碗心灵鸡汤吧，需要的时候治愈一下自己的内心。

### 《非暴力沟通》读后感 篇6

《非暴力沟通》与其它沟通类的书籍有所不同，一般市面上沟通类型的书籍主打场合式的沟通技巧，而这本书讲的是从人的情感诉求出发，说话前三思，并学会站在对方的角度上思考来进行交流的温和式沟通。

初次看到书名，我就感到疑惑，暴力沟通难道是武力解决问题吗？相对而言，非暴力沟通就是常言道的“君子动口不动手”吗？书中给出的答案是，暴力沟通指的是语言暴力，说者无心听者有意的语言伤害性往往比肢体暴力更严重，也更持久。书中指出，生活中大多的矛盾与冲突就是因为这些被长期忽视的语言暴力引起的，非暴力沟通告诉我们要做到的是，学会观察对方与自己，讲究内心的需求与感受，并用温和的语言表达出来。

艾提·海勒的日志中写道：“我不会轻易害怕。那不是我勇敢，而是我知道，他们也是人，我必须用心理解他们的行为。今天早上，那个性情粗暴的年轻盖世太保冲我吼叫，我没有生气，而是关心他。我想问：‘你的童年很不开心吗？女友抛弃你了吗？’他看起来愁眉苦脸、躁动不安、阴沉而又虚弱。我当时就想帮助他。他那么痛苦，一旦为所欲为，是多么危险！”我们常常在第一眼的时候就妄自下了批判与看把自己的主观想法强加在别人身上，这就往往导致双方之间产生误会。

非暴力沟通就是突出强调这一点带来的伤害性有多大，书中介绍了实用的沟通模式。首先，诚实地表达自己，而不是随便地批评指责别人。第二，关切地倾听别人，而不是在未细心观察上解读为批评指责。人们容易混淆观察与评论，倾向于听到批评而反驳对方。比如，他是个懒惰的人。这就是评论。他是个四五天都不出门的人。这是观察。有人认为他不经常出门就认定他是懒虫。但未曾细想，几天不出门的人就是懒人吗？强加自己的价值观念于人就是一种暴力沟通的表现。

听到不中听的话我们可以有四种选择：责备对方；责备自己；体会自己的需求与感受；体会对方的需求与感受。如果我们通过批评来提出自己的见解，人们的反应常常是为自己辩驳。相反，如果直接说出我们的需求与感受，人们就比较有可能做出积极的回应。而在提出自我需求时，要具体明确而不是抽象模糊的概念。

比如，“我想要每个星期出门三天”，而不是“我想要自由”。非暴力沟通的目的，不是为了改变他人来迎合我们，而是重视每个人的需求和感受，帮助我们在倾听同时与他人建立联系。

## 《非暴力沟通》读后感 篇7

暴力！这个听起来就很暴力的词！

沟通！这个社会交际必备的技能！

理解中的暴力就是动不动就动手打架、大声吼叫，甚至是战争等等，总之就是不和谐，很不文明，让人很不舒服的行为方式！而用这种方式去与人沟通，那无疑是非常不好的一种方式。其实，我们每个人都非常清楚她的不妥之处，但是，我们身边乃至我们自身却经常如此，那些无情的语气话语即使不动手却伤人更深！唉，无比的感慨！多少次，自己也陷入这个冷暴力的漩涡当中！

幸好，幸好我是一个相对理性的，给自己点个赞！在绝大多数情况下自己都能够快速脱离这个冷暴力的氛围，然后自己保持清醒的头脑！真的非常庆幸读到这本书，非暴力沟通真的是爱的语言！只要在沟通的时候注意规避道德评判、进行比较、回避责任、强人所难，多现在对方立场考虑问题用心去感受爱的语言，那么，沟通的效果势必会比想象中好很多，幸福指数也会提高不少！一定要学会区分观察和评论，体会和表达感受，去深刻感受爱的根源并请求帮助，那么你就将成为非暴力沟通的高手！

书中总结12个关键字——懂观察，讲感受，谈需要，提请求！营造好沟通的氛围，学会使用爱的需要！

## 《非暴力沟通》读后感 篇8

在我们的生活里，特别是和亲密的家人，先生之间，普遍存在着，冷暴力和语言暴力。逃避解决问题时采用“冷暴力”，一时气上心头不能自制时就会用狠毒的语言中伤对方。

这本书提供了一个行之有效具体沟通模式。

非暴力沟通的模式是：

1、观察而不评判；这是我们在生活中经常会犯的毛病，妄加判断，添油加醋地加入个人主观判断，用自己的主观意识给他人“贴标签”

2、感受而非想法；直截了当地说出自己的感受，毕竟我们是有情绪的个人，允许有情绪，但直接表达就好，不必用过分偏激的语言或者行为来提醒对方我很失望、生气、愤怒

3、个人的需要/价值观念；静下来扪心自问，是什么样的个人需求和价值观念导致我会有现在的情绪，不去责怪他人的行为，而是将“矛头”指向自己，是因为自己的某个需求，而导致会这样看待他人的行为，是自己的需求和观念导致了自己的情绪。

4、请求；清楚地表达自己的请求，注意语气委婉。女生爱玩“你猜猜猜”的游戏，希望男生能明白自己的心思而猜出自己的请求，至少曾经我是这样的，而男生的思考方式是直接了当的，因此会起很多不开心。直接地说出自己的需求。

这样的一种沟通模式，实践下来也会带来思考问题方式的转变，我们不会再怨气冲天负能量地去

抱怨指责他人，而是在自我观察剖析之后，说出自己的感受，表达自己的需求。同样，当他人在抱怨指责时，我们平静地去倾听他的感受，剖析他的需求，那么争论也能平息。

我想这本书将把我带入一个新的世界，我期待着自己的转变，和影响到别人。

### 《非暴力沟通》读后感 篇9

“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》读后感 篇10

最近我在读《非暴力沟通》这本书，它就像是一把钥匙，开启了有效沟通的大门。读完这本书后，我第一次剥离自己，站在第三者的角度审视自己的亲密关系，包括和先生的关系、和自己的关系以及和孩子的关系。我从中发现了一些问题，也开始尝试解决了一些问题。

我和先生单独相处的时候经常为一些小事吵架。同一件事情，在我们俩这会产生两个不同的版本，我们俩都会觉得对方不可理喻。比如说我和孩子都已经睡觉了，先生进房间拿衣服去洗澡，他开柜门和关上柜门的声音有点响。我认为先生这种行为一点都不体谅他人，是不懂尊重人的表现；而先生觉得我为这样的小事情斤斤计较，是无理取闹的行为。于是乎，深夜里我们会这样一件小事情吵得不可开交。

《非暴力沟通》书中倡导当遇到事情与爱人沟通时，尽量客观性描述事实，把自己的感受和需求传递给对方，要避免对爱人进行道德评判或者与他人比较，这会让你的爱被蒙蔽。例如在上个事例中，我换个方式表述后，结果截然不同：亲，你开橱门的声音，打扰我睡觉了，可以在关门的时候小声一点吗？结果是他轻声地关门，我安心地继续睡觉。在生活中，我把不对伴侣的行为进行道德评判这个准则实施以后，我们俩的吵架次数确实少了很多。

除了和先生的关系得到缓和，我和自己的关系也亲密了许多。从小到大，我们受到的教育都是要做个听话的好孩子，要听爸妈的话、要听老师的话、要听领导的话，就是没人教过我们该如何听

自己的话。没有人教我们，当我们的心感觉沮丧时，我们该怎么办？没有人教我们，当我们的心感觉愤怒时，我们又该怎么办？

《非暴力沟通》书中倡导我们要去感受自己生命的美好，学会顺从自己内心真正的需求，甚至在追逐自我时，允许自己可能犯下的一些低级的错误，允许自己一边骂着自己傻又却依然接纳这种不完美的自己。我们也可以有各种情绪，可以喜悦、可以伤感、也可以合理地愤怒，但重要的是看清自己的真正需求。接受自己的不完美，爱上自己的特别，把自己当成挚爱一样与自己和平相处。

学会和自己舒服的相处，不再执着于拧巴自己，顿时觉得生活轻松了很多，于是连带着对孩子的微笑也多了起来。5岁多的孩子慢慢开始有了自己的主见，很多时候她开始反抗家长的权威。之前，我对孩子的这种抗拒采用的是比较权威的方式，导致孩子已经会表达：妈妈，你说的就一定对的吗？为什么我什么都要听你的？现在，我更多的是让她自己去选择，而不是采用不得不去做的方式。比如说，她不想去刷牙，觉得这很麻烦。我告诉她，你可以选择刷牙，这样可能会麻烦点，你也可以选择不刷牙，这样很可能蛀虫会在你的牙齿安家，到时候牙医就要把你用钳子把你的牙拔了。具体怎么选，是你的权利，妈妈不干涉，但是，选定了，你就得为自己的选择负责。《非暴力沟通》书中倡导每个人都是一个独立的生命个体，她不依附任何人而存在。每个妈妈都无法替孩子做任何的决定，我们能做的只是能带给孩子只是爱和陪伴，而不是以爱之名，给予爱的绑架。

### 《非暴力沟通》读后感 篇11

是听了同事的推荐买来这本书看。

相信读了这本书的人都已经熟记：观察、感受、需要、请求。

至于讲到非暴力沟通的各种作用，如果所有人都能心平气和的，理智的来思考问题，那么各种问题自然能够被更加容易的解决。

我觉得有几个问题：

1、是不能期待谈话的对方会听你在讲什么，每个人的教育水平和理解事物的方式千差万别，别指望他们会配合你剧本。

2、是我在读书的过程中会感受到诸如“听起来，你有些不耐烦，你希望每个人的意见都能得到倾听？”这类句子。听起来只会让我更生气，因为说话者好像把自己放在一个很高的高度在俯视你。如果是在本就有矛盾的情况下，这种感受更会被放大。

3、是虽然人性是相通的，但中美文化有差异，中文和英文的表达方法也有差异。如何能用中文来表达相同的意思是我们在应用非暴力沟通的最大障碍。如果按照文中直译的表达方式，只会让人以为在看译制片。

我对书中所表达的关注他人和自身的感受和需要还是非常赞同的。

看完出到能运用，还是有很大差距的。希望能看到更多适用于本国文化的案例，从中体会。

这本书不是教人们从应用层面上利用他人的心理反应去实现自己目的，这样的心理学书籍是我认为的好的心理书籍。

### 《非暴力沟通》读后感 篇12

几年前就买了这本书的纸质版，看了三十多页，感觉和结果导向思维有点相似，因为个人原因搁置了。想着等以后再看，通常等以后再看的书都等不到以后了，书太多，能静下心来看完的很少。

前几天你给我发了张照片，是这本书的封面。我才又找到这本书读了起来。因为是同读一本书，所以看的很认真。慢慢的发现这确实是结果导向思维。不过更有艺术，既看到自己真实的内心也关注对方真实的内心。不带评论的表述事件，艺术的表达自己的感受和需要，请求别人帮助自己，又不强求别人满足自己。

如何表达愤怒这章，我看的哈哈大笑。因为电子书有很多人的评论。每个人都会有愤怒的时候，当出现这种情绪时，请关心我们自己的内心，我内心有什么需要没有得到满足，有什么好方法可以满足我的需求呢？

我想，非暴力沟通大概就是用艺术找到真实的自己，关心爱护真实的自己。也引导他人找到真实的自我，关心爱护真实的自我。

古人书籍，近人著述，浩如烟海，因你而遇见它，也遇见我。

### 《非暴力沟通》读后感 篇13

读完这本书真的很受益，花了四天时间好好品读，做笔记，好像明白了许多矛盾产生的原因～暴力沟通，了解矛盾产生的原因，接下来就是思考如何解决矛盾。这本《非暴力沟通》里面提供的四种方法：观察，感受，需要，请求，我觉得始终就是贯穿的一个道理，当冲突产生时，首先要学会倾听自己内心的声音，然后站在对方的角度去感受，这样很有可能能够建立积极的关系或者说得到对方的良好反馈。生活中，每当遇到问题，我们常常习惯了用指责，命令，批评，否定的态度对人，尤其是对自己的亲人，殊不知，以这种暴力沟通的方式，会让对方因自我保护而产生强烈的攻击性。因此，好好说话，认真体会自己的感受和需要以及他人的感受和需要，才更有可能得到对方的积极反馈。同时，善于自省，不断修正自己的不足，一定可以成就一个更好的自己。

最后，将非暴力沟通的理论投入实践中，不断实践，这个世界的某些角落定会因为你的善意的话语和行为闪闪发光。若能将内心潜藏的爱也赠与他人，很多人会觉得无比幸福，那你所做的一切都将是有意义的，你也会是一个无比幸福的人。

### 《非暴力沟通》读后感 篇14

是一本想要安利给全世界的实用性沟通教科书。

在翻开书之前我从没想到会是这样一种阅读体验，很有趣啊，是很久没有读过的标准科研文章型指导读物，读起来逻辑通畅条理清晰，实操性这方面怎么说呢，是一种要让人一点一点潜移默化从而达到纯熟运用的方法。

中文是一种含蓄的语言，中国人也是一个含蓄的民族，我们总是更期待别人通过自己的字里行间来感悟到自己想要表达的真实含义，从而更吝啬于真诚通透地表达，这样反而会造成人与人之间的猜忌及隔阂。

这本书旨在教人更精确理性地表达以及沟通，更或者说，教人更精确理性地认识以及表达自己。观察并了解自己的情绪，以及引起情绪的真实需要，从而推己及人地去了解别人，帮助别人，传递“非暴力，爱自己”的精神，以达到沟通的效果。

观点和理论非常实用，阅读的过程中也反思了很多自己遇到的情况，不时在想“如果运用非暴力的沟通方法应该怎么表达呢”，练习的这种过程其实也很有趣。至于具体实际操作，其实真的挺难，因为这种沟通方式需要顺畅的沟通环境或者说需要更多的思考空间，而现实生活中，哪怕自己内心真的非常想要去沟通想要去爱爱人，但是当遇到铜墙铁壁一般拒绝沟通的对象，或者说一时之间的情绪波动，还是会很苦恼于难以控制自身情绪，无法熟练运用非暴力技巧啊哈哈。

但还是会尽量去做去练习吧，如果真的能熟练运用感觉还是非常酷的啊。

### 《非暴力沟通》读后感 篇15

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》读后感 篇16

身为社会人，沟通是我们必不可少的一项能力。每个人都希望自己拥有良好的家庭关系和社会关系，而这一切都要建立在良好沟通的前提下。然而，在我们的日常生活中，我们很容易陷入沟通的误区，有意无意地产生暴力沟通，影响我们的人际关系。

不易察觉的语言暴力：

语言暴力往往不易察觉，但是杀伤力巨大，它比可见的身体暴力影响更大、更持久，很容易在人的心灵里留下无法消散的阴影。

《都挺好》中，苏母应该是语言暴力的一个典型代表吧。在夫妻关系中，她强势专制，只要生活不顺，就会用语言暴力“攻击”丈夫，骂丈夫是窝囊废，不配拥有家庭，不配拥有儿女。苏大强在这样长期的语言暴力下，内心隐藏了诸多的压抑，也对妻子形成了深深的恐惧。所以才会在苏母去世后无底线释放自己以往的压抑情绪，也在女儿明玉骂自己的时候把女儿看成是妻子的幻影。

而在亲子关系中，因为苏母重男轻女的偏见，明玉从小就遭受母亲的待见，语言暴力经常发生在她与母亲的沟通中，类似“你是个女孩，怎么能跟哥哥比”这样的话经常出现在她的生活中。她对这样的家庭失望了，急切地想要逃离，而且对自己的母亲充满了恨意。在母亲长期的语言暴力和精神忽略下，她感受不到来自家庭和亲人的爱，内心是痛苦而煎熬的。即使后来她逃离了原生家庭，成为经济独立的成功人士，她的内心深处依然残留着母亲带给她的痛苦。

电视里有一个片段让人感慨又心疼，明玉把苏大强骂晕送医院时，她说她觉得自己比赵美兰(苏母)更可怕，她说她真的害怕，只要闭上眼睛，都是母亲在跟她说“苏明玉，你这么努力都白搭了，你飞得再高，飞得再远，只要身上还留着我的血，就永远逃脱不了我的控制”。她说她凭什么逃不了，那种想要逃脱母亲带给她的伤害，却又深陷其中的痛苦隔着屏幕都让人心疼。

#### 负面情绪的精神暴力：

爱人的工作比较忙，加上工作性质使然，平时的应酬相对比较多，喝酒的机会也较多(最起码在我的观念里)，于是两个人之间就会因为喝酒发生矛盾。其实内心知道很多时候爱人也是为了工作无奈喝酒，也能理解这种行为，而生气也是因为担心爱人的身体，可是在跟爱人沟通时，总是带着很强烈的负面情绪，以致闹得两个人不愉快。在读《非暴力沟通》时，看到了几乎一模一样的案例，恍然明白，如果我能在沟通时，保持平和的情绪，说出对他工作的理解，同时告知对他身体的担忧和尽量少喝酒的请求，也许爱人也会给我更为积极的回应。

而在跟孩子沟通时，就更要注意语言和情绪的正面性。随着小宝年龄的增长，懂的事情越来越多，也越来越会跟大人学习处事方式了。有时候他做错事情，我就会叫一声他的名字，然后使劲瞪着他。慢慢的他也学会了，当我瞪着他的时候，他也会用生气的眼神回瞪我，当时可能会觉得好笑，但是静下来想的时候会觉得害怕。孩子处理事情的方式其实都是在模仿大人，你如何跟他沟通，他也会如何跟你沟通。

虽然经常告诫自己不要对孩子大吼大叫，有什么事情心平气和地跟孩子说话，但是偶尔孩子哭闹的时候，尤其是在公共场所哭闹时或者自己情绪不佳时，还是会难免用很大的声音去吵孩子，虽然话语并没有很多的侮辱性，但是这种带着负面情绪的交流，对孩子来说也是一种暴力沟通吧。

#### 不合理比较的精神暴力：

有一段时间，网上关于“别人家的孩子”这个话题讨论热度很高，相信很多人在成长过程中都被拿来与别人家的孩子做过比较。当然，适度地和他人比较能够成为个人成长的助力，但在沟通过程中不合理的比较也是隐蔽精神暴力的一种，对沟通双方的伤害都是巨大的。在孩子的成长过程中，每个孩子因天性、身体素质方面的差异，他们的成长速度不可能是同步的。而基于兴趣爱好、成长环境的不同，更是导致每个孩子的成长轨迹不同，所以很大程度上是没有可比性的。就像

书中所说“即使需要比较，也需要将时间放到相同的层面上进行客观性描述”，不合理的比较会打消孩子的积极性，产生我们不愿意看到的负面效应。

实现彼此的非暴力沟通：

了解了日常生活中容易被我们忽略的暴力沟通表现形式，我们就能够有的放矢地去改变自己，逐步实现非暴力沟通。

尽量使用正面语言。在表达自己想法和意愿时，思考之后再与对方交流，避免使用一些侮辱性或者带有人身攻击、道德评判的负面词汇。

保持正面积极情绪。很多时候，感情用事都解决不了实际问题，反而给彼此之间的沟通造成障碍。与人沟通时，提醒自己尽量保持平和的情绪，让彼此的交流在温暖平和的氛围中展开，用积极的情绪带动沟通朝着好的方向发展，获得彼此都满意的效果。

尽量避免不合理比较。任何人都不希望自己拿来与人比较，将心比心，在沟通中学会尽量避免与他人的不合理比较，减少对对方的伤害。

### 《非暴力沟通》读后感 篇17

感觉这是一本“How too”的书，讲的很好，作者在向世人讲授了“非暴力沟通”的概念，列举了许多客观、可信的事例，很值得我们学习掌握，是提高沟通能力的好工具。个人感觉要用好这个工具，除认真学习，真正掌握书中所讲的知识点外，还需做好以下几点：

一、高素质，健康的人格。人从小到大，在肉体发育的同时，我们的精神世界也在不断充实，从幼儿一门心思寻好东西吃，到少年时想办法满足种种幻想，再到成年时想办法得到各种物质、精神方面的追求，在这里，正确的世界观非常重要，这是最根本的要求，在与人沟通方面也是如此。假设与一个道德高尚的人谈事情，是一种享受，哪怕意见相左，也不留遗憾，如果与一个品行败坏、声名狼藉的人交往，恐怕是避之不及，更谈不上心平气和的交谈。说到底，“非暴力沟通”是一种好用的交流方法，是一种技巧，像一把锋利的剑，就看放到什么人手中。

二、有勇气，大胆运用。善意的、有诚意的沟通是人的基本需要。人们都渴望被人理解，但可曾想过试着理解别人？《非暴力沟通》这本书给我们提供了很好的事例，他是运用语言艺术的典范，在思维层面教了我们方法。剩下的，就看我们敢不敢用，怎样去用。

马克思主义中国化的一个重要成就是“实事求是”，放到这里也是如此。本书的作者是西方人，读者是面向全世界的，作为有着五千年历史的华夏民族，有着更多的沟通方式与技巧，如何将“非暴力沟通”中的“观察、感受、需要、请求”四个要素很好（这里不用完美，难度太大）的融合在一块呢？必须要大胆的运用。我们的沟通习惯，特别是家庭成员之间，很多时候是在命令，更多的是在单方面的表达自我的感受“我这是为你好”“你太让我失望了”“你太没良心了”等等，按书中的观点，这都是语言暴力的范围，但往往表达者并不认为自己这样说有什么不妥，这应该都是沟通方法不科学的表现。

三、看效果，不断改进。事物发展的客观规律告诉我们，学习是一个不断改进提升的过程，而非终点。我们要想很好的用“非暴力沟通”的方法来提高自己的沟通效果，就需要批判的吸收，灵活运用，将此方法结合自己的实际不断改进。因为每个人的习慣不同，思维方式不同，有的人性

情暴躁，容不得别人提反对意见，有的好絮叨，老是说不到重点，自己还埋怨别人不理解他……不能一概而论，我们一定不能仅让知识停留在纸上，不能只是生搬硬套“非暴力沟通”四要素，而是要灵活运用，不断改进。真正让它成为自己身体的一部分，张口就来，伸手就有。

让时间来证明一切吧。

### 《非暴力沟通》读后感 篇18

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，能使人们情义相通、和谐相处，这就是“非暴力沟通”。最近在朋友的推荐下，我有幸读了马歇尔·卢森堡博士的《非暴力沟通》这本书，并且尝试理解并运用这种沟通方式。

非暴力沟通的第一个要素是观察，即观察事实并表述你观察的结果，而并非轻易评论。比如，草莓某天看电视的时间已经超过了我们约定的三十分钟。原来我会生气的说：“你看电视怎么总是故意超时？言而无信！以后还想不想看了？你的作业写完了吗？你的钢琴还练不练了……”结果就是她愤愤地关了电视，进入书房，心不甘情不愿的打开书或者挪开琴凳。她在不知不觉中，潜移默化地学会了这种翻旧账，转移注意力的沟通方式，并且也用在了我和她爸爸的身上。

看完书后，我尝试着只表述观察结果“你今天看电视的时长已经到了我们约定的三十分钟”，“今天的英语作业已经完成，语文小卷还没写”听到这些，她并不反感，我们还可以心平气和地继续研究一下接下来要做的事情。

非暴力沟通的第二要素是表达感受，准确地表达我们的感受而非自己的想法。比如当我们的需要被满足时，可以用“兴奋、喜悦、甜蜜、感动、幸福、满足……”这样的词语，没得到满足时可以用“害怕、担心、焦虑、泄气、紧张、伤感、生气……”这样的词语准确地表达感受，让对方了解从而使沟通更为顺畅。比如，出门时，草莓跑到我前面，帮我打开单元门，等我出去再关上。现在我会跟她说：“谢谢你帮我开门，你的帮助然我感到很温暖！”代替了原来的“你真懂事！”“你真是个好孩子！”这样可以使她明确她的做法给别人带来的感受，而这件事并非是评价她的一个标准。

非暴力沟通的另一要素是提出你的请求，清楚地告诉对方我们希望他们做什么，而不是告诉对方不想让他们做什么。每天晚上睡觉前，草莓经常洗漱完毕后再去摆弄一遍她的小宠物们。让原本十分钟就可以结束的睡前工作拉长到了半小时。我现在会直接跟她说：“我希望你能在十点前躺在床上，保证你每天的睡眠时间。我希望你能安排一个合理的时间来照料它们。”

读完《非暴力沟通》后，我逐渐意识到，语言上的指责、嘲讽、否定、说教以及任意打断、拒不回应，随口而出的评价和结论，给我们的情感和精神上带来的创伤，甚至比肉体上的伤害更加令人痛苦。愿我能慢慢改变我的交流方式，若能带动周围的人，将是令我非常快乐的事情。

更多 范文 请访问 [https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/91\\_0.html](https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/91_0.html)

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发