# 2024年《非暴力沟通》读书心得体会 《非暴力沟通》读后感范文

来源：网络 作者：心如止水 更新时间：2024-08-06

*《非暴力沟通》告诉我们，我们需要转变的是沟通方式，我们要转变谈话和聆听的方式。苏菲派诗人鲁米写到：“在道德与不道德的区分之外，有片田野。下面小编在这里为大家精心整理了几篇，希望对同学们有所帮助，仅供参考。自认为上次读《非暴力沟通》已经很认真...*

《非暴力沟通》告诉我们，我们需要转变的是沟通方式，我们要转变谈话和聆听的方式。苏菲派诗人鲁米写到：“在道德与不道德的区分之外，有片田野。下面小编在这里为大家精心整理了几篇，希望对同学们有所帮助，仅供参考。

自认为上次读《非暴力沟通》已经很认真了，今天拿来重读，居然又有好多新的.感悟。

《非暴力沟通》在前言当中明确地告诉我们改变沟通方式是自我转变的开端。当我们遇到人际冲突时，总是一厢情愿的认为他不理解我，我的观点完全正确，他为什么总是执迷不悟?我们自认为自己正确无误，是源于我们的自信，可是我又说服不了对方，因为他也有自信。

所以，双方就纠缠于为自己辩护，最后谁也战胜不了谁。问题没有解决，我们却徒增烦恼。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，可是问题出在哪里呢?我如何才能说服他呢?这是我们经常思考的问题。

《非暴力沟通》告诉我们，我们需要转变的是沟通方式，我们要转变谈话和聆听的方式。苏菲派诗人鲁米写到：“在道德与不道德的区分之外，有片田野。我将在那里见你。”初读这句话，觉得作者真是没有底线，怎么连道德与不道德都不进行区分了，那这世界上还有正义吗?如果对于不道德行为不去谴责而放任自流，哪里还有公平正义?社会会变成什么样子?再往后看，慢慢理解了。

作者的意思是，在沟通的过程当中，我们不要条件反射地对对方以道德或不道德进行评价，而是去明了自己的观察、感受和愿望，有意识地使用语言。既诚实清晰地表达自己，又尊重与倾听他人。这就是非暴力沟通。它不只是沟通方式，它更是一种持续不断的提醒，使我们专注于更可能满足我们人生追求的方向。

书中又讲了非暴力沟通的四个要素——观察—表达—需要—请求　　四个要素非常简单，但真正做到却很难。书中的“非暴力沟通的精髓在于对其中四个要素的觉察，而不在于是用什么字眼进行交流”，这句话清晰的给出了一直困惑我们的问题的答案。

道理很简单，为什么我们总是做不到?那是因为我们的觉察不够。我们表达的错误，是因为我们觉察的不准确；我们体会不出内心的需求，那是因为我们没有觉察到内心真实的声音。

“而我倾听每句话包含的情感和需要。我并不将他的话视为攻击，而当作来自人类同胞的礼物。”当我们能够达到这样的境界，就是觉察了。

读完《非暴力沟通》，我有以下几点感想。

其一，马歇尔。卢森堡是个很聪明的人，他能通过无关或反面的语言了解说话的人背后的感受和需要，让对方有种遇到知音样的感觉，而人一旦觉得自己被理解了，后面的事情就好说了。我们与人交流的时候要“放下自己心中已有的想法和判断，一心一意地去体会他人”。

人与人之间随着年龄、阅历、立场的不同，想法也会不同，但是哲学上说“别人也是另一个我”，也就是说人性有很多共通的东西，与人沟通时如果能站在对方立场上去想问题，可能就容易理解他为什么会有那样的言行。准确了解到对方的感受和需要，是有效沟通的基础。

其二，控制好自己的情绪，做到心平气和。当我们生气时，很容易把自己的愤怒情绪怪到别人身上，“都怪你，我都被你气死了！”这样的话我们可能都说过。

这样的话一出口，对方要么是否认，心想“怎么能怪我呢?你就知道怪别人”，要么是自责、内疚，反正都是不舒服的感受。可见生气的时候少说话，减少语言伤害发生率。先倾听自己内心的感受和需要，再心平气和地表达出来。生气的时候也少做决定，因为我们在心情好的时候和心情差的时候做出的决定可能完全相反。

其三，这本书的作者是个外国人，我们是中国人，我们的沟通模式跟老外又有些不一样。老外沟通模式比较开放，有一说一，心里有想法会直接说出来，照章行事。

而我们中国人常常心口不一，说是，可能是不是，说不是可能是是。我们比较含蓄，很少会把想法直接说出来，甚至一句话可能有好几个意思，中国人是最难琢磨的。

我们还容易反驳别人，即使心思被对方猜中了，也要嘴硬说“不是”。据说国际上通用的重要文件都是用英文写的，不能用中文，因为中文一句话含义太多，有争议的时候不好解释。

要知道我们是一个处处留余地的民族，一点是相通的，那就是心里有对方，开心好说话，心情好的时候说什么都愿意听。愿我们成为心平气和的人，用和气的磁场去感染别人，有爱，有心，好好说话，开心工作，舒心生活。

小时候犯了错，我通常是还没开口便止不住地抽泣。

奶奶会对我说：你先别哭，好好地说，把这件事一五一十地说出来，就行了。

妈妈会说：你再哭，把事情弄成这样，还敢哭，知道错了没?！

如果说要把《非暴力沟通》用一句话总结，便是：把事情说具体了，不要大而化之，在上升到某种意义层面上前，先就当下的事，有条理地表达出前因后果，再说出当下的真实感受，便是好的沟通，或者沟通的基础。

于是，也就很自然地想到了奶奶和妈妈对我的教育方式，奶奶是老人特有的慈祥，母亲是典型家长的威严树立，奶奶引导我建立沟通的前提——真实表述事情的过程，母亲告诉我延续沟通的条件——表达感受。

彼时年幼的我当然是无法将这两种沟通方式结合在一起来看，但是随着和越来越多的人接触，早年养成的沟通方式越来越得以显现，特别是在看完《非暴力沟通》后，引发了更多共鸣。

全书六百多页，作者用了1/6的篇幅，在开篇讲“让爱融入生活”、“是什么蒙蔽了爱”。爱和信任，就是打开沟通的大门，“我相信，人天生热爱生命，乐于互助，可是，究竟是什么，使我们难以体会到心中的爱，以致互相伤害?又是什么，让有些人即使在充满敌意的环境中，也能心存爱意。”

作者告诉我们，非暴力沟通，就是爱的语言。暴力消退后，自然流露的爱。

那么，怎么开口呢?

“不管是否喜欢，只是说出人们所做的事情。要点是，清楚地表达观察结果，而不判断或评估。”如刑警探案，首先都不会直接下定论，而是先回到原处，尽可能地还原现场，再逐一寻找证据，通常我们所遭受的“语言暴力”后，最先感受到的是情绪，但是为了解决暴力本身，情绪的冲动并不是答案，只是我们表达的推动力，我们需要像探案一样，首先一五一十地表达出我们听到的或者说过的语言现场。“接着，表达感受，例如受伤、害怕、喜悦、开心、气愤等等。”

非暴力沟通的一方面是诚实地表达自己，另一方面是关注对方，用同样的方式，先去观察对方的言行，再以此为基础，发现对方的需求。也许心门不只一扇，我们依次打开，去互相展现，对方才能看到门后那个你的真实世界，才愿意张嘴说出爱或者有关爱的语言。

【2024年《非暴力沟通》读书心得体会 《非暴力沟通》读后感范文】相关推荐文章：

2024年林海雪原读书心得体会(八篇)

2024年伊索寓言读书心得体会200字(7篇)

2024年《活着》读书心得体会五篇

2024年培训沟通心得体会范文最新三篇

2024年幼儿园家长沟通工作总结实用12篇

2024年师德师风读书心得体会10篇

2024年最新《背影》读书心得 《背影》读书感悟

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找