

《非暴力沟通》

图书基本信息

书名：《非暴力沟通》

13位ISBN编号：9787508081900

出版时间：2015-1

作者：马歇尔·卢森堡

页数：190

译者：阮胤华

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《非暴力沟通》

内容概要

《非暴力沟通》

作者简介

《非暴力沟通》

书籍目录

- 目录
- 001 译序
- 004 前言
- 001 第一章 让爱融入生活
- 也许我们并不认为自己的谈话方式是“暴力”的，但我们的语言确实常常引发自己和他人的痛苦。后来，我发现了一种沟通方式，依照它来谈话和聆听，能使我们情意相通，乐于互助。我称之为“非暴力沟通”。
- 015 第二章 是什么蒙蔽了爱？
- 我从小就学着以貌似客观的语言表达自己。如果老师布置的作业我不想做，那他就“太过分了”。如果有人开车横冲到我前面，那他就是“混蛋”。如果女友想多一些体贴，那她就“太粘人了”。可是，如果我想多一些体贴，那她“冷漠得像个木头”。如果同事更关心细节，他就是“有强迫症”。反之，如果我更在乎细节，他就是“粗心大意”。
- 025 第三章 区分观察和评论
- 我从未见过愚蠢的孩子/我见过有个孩子有时做的事/我不理解/或不按我的吩咐做事情/但他不是愚蠢的孩子/请在你说他愚蠢之前/想一想，他是个愚蠢的孩子，还是/他懂的事情与你不一样？
- 037 第四章 体会和表达感受
- 我在美国学校学了21年，却想不起有什么人问过我的感受。人们认为感受是无关紧要的，重要的是各种权威主张的“正确思想”。于是，我们被鼓励服从权威而非倾听自己。
- 047 第五章 感受的根源
- 如果我们想利用他人的内疚，我们通常采取的办法是，把自己不愉快的感受归咎于对方。家长也许会和孩子说：“你成绩不好让爸爸妈妈伤透了心！”言下之意是，他们快乐或不快乐是孩子的行为造成的。看到父母的痛苦，孩子可能会感到内疚，并因此调整行为来迎合他们。遗憾的是，这种调整只是为了避免内疚，而非出自对学习的热爱。
- 063 第六章 请求帮助
- 我们越是将他人的不顺从看作是对我们的排斥，我们所表达的愿望就越有可能被看作是命令。一旦人们认为我们是在强迫他们，他们就会不太想满足我们的愿望。
- 085 第七章 用全身心倾听
- 遭遇他人的痛苦时，我们常常急于提建议，安慰或表达我们的态度和感受。可是，倾听意味着全心全意地体会他人的信息——这为他人充分表达痛苦创造了条件。
- 105 第八章 倾听的力量
- 通过倾听，我们将意识到他人的人性以及彼此的共通之处，这会使自我表达变得容易些。我们越是倾听他人语言背后的感受和需要，就越不怕与他们坦诚地沟通。我们最不愿意示弱的时候往往是因为担心失去控制想显得强硬的时候。
- 119 第九章 爱自己
- 我深信，出于对生命纯洁的爱，而不是出于恐惧、内疚、羞愧、职责或义务来选择生活，是爱惜自己的重要体现。
- 133 第十章 充分表达愤怒
- 在我看来，愤怒是我们的思维方式造成的。它的核心是尚未满足的需要。如果我们能够借助它来提醒自己——我们需要没有得到满足，而我们的思维方式正使它难以得到满足，那愤怒就是有价值的。
- 153 第十一章 运用强制力避免伤害
- 我们都知道，惩罚将导致关系的疏远。一旦我们被看作是施暴的人，我们就很难得到友善的回应。
- 163 第十二章 重获生活的热情
- 通过运用非暴力沟通，我们不再试图分析自己或他人有什么毛病，而是用心去了解我们的需要，这样，我们的内心将逐渐变得平和。
- 177 第十三章 表达感激

《非暴力沟通》

有一天晚上，当我向我的儿子布莱特指出他没做好家务活时，他反驳说：“爸，你想想，你是不是倾向于指出问题，而很少肯定我？”他的话在我脑海中盘绕了许久。

186 后记

189 附录：非暴力沟通模式

190 编后记

《非暴力沟通》

精彩短评

- 1、问题的关键在于我们应当注重彼此沟通的过程，抱着善意和爱去了解对方。
- 2、愿这个世界安宁美好。
- 3、Loving yourself is the greatest revolution
- 4、虽然有的部分不太适合国内文化，但是仍然有很大的启示。不过人这个东西呐，实在是非常复杂。
- 5、前面看了解决冲突的关键技巧，再看这本书，只觉得啰啰嗦嗦。沟通的本质和核心都是大同小异的东西，这本书的写法太“圣母”级，理想化，适合圣贤读，一般人普适度不够。
- 6、他让我心里变得安静，让我可以沉浸在只有我自己的世界里，让我愿意更加真诚的待人，更加包容这个世界的不美好，但是不知为何，读完，我有一点悲伤：我们每天生活在这个世界上，竟然会有这么多的问题？
- 7、完全可以靠这样一本书来控制别人的情绪。
- 8、一般如果一味学人家很容易就沦为生疏和客气但是有些观点写得还是蛮好的 生气是一个人的需求尚未满足 听到这个有眼前一亮的感觉 多了一个角度看问题吧
- 9、了解自己需要什么，真诚的表达自己，不要评判他人，使用语言给他人施压也是一种暴力，总结：少些套路，多点真诚
- 10、这本书没什么必要买，浓缩书看看就够了。<http://www.latteread.com/book.html#FBLGT>
- 11、区分谈话中的观察，感受，需要，请求四部分能解决很多沟通的障碍和误解。于自己是一种和解。
- 12、非暴力沟通，感觉像一本《不抱怨的世界》，正本书围绕，一个核心，就是需要，感受，倾听，干活很少，没有太多内容值得细细推敲，但是这本书我觉得最吸引人的是细节，细节注定成败。很多我们忽视的细节，导致事情的发展方向。
- 13、感激生活的赐予而不贪心
- 14、一开始看书是为了和父母、男朋友、朋友更好的沟通，看完以后发现其实最该改变的不是沟通方法，而是心态。自己应该怎样才能感受自己内心真实的想法，应该怎样定义幸福，应该怎样明确的表达自己内心的感受。当然这一切是不能一蹴而就的，需要反复的练习和印证。变成更好的自己，让身边的人更幸福。
- 15、inner peace.....
- 16、说到底这是一个关于情商的命题，要求我们与人相处更多同理心，而后是一些说话问问题的技巧，而更需实现自己的需要。所以当我们做到这些的最高要旨还是对生命有最真切的热爱。【如果两年前读这本书，不知道去争取一下，结果会不会完全不同。
- 17、这才是当代中国青年的《春节自救指南》吧！
- 18、在实用书类别里，还是很推荐大家去读读，尤其是不善言辞的小伙伴。在这本书“观察-感受-需要-请求”四步法里，学会与他人沟通，明白他人的需求；学会倾听自己的心声，表达自己的请求。除了换位思考外，你还需要点技巧去引导对方表达自己真正的原因。里面有一句话：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，这多美好啊...我也觉得这很美好。不急于表达自己，用心去听，这很美好。
- 19、不错
- 20、实操性蛮强的一本理论书
- 21、#读万卷书行万里路#作为涉世未深的学生，我觉得学到不少，进入社会还可以反复读。多看才能多用
- 22、很好的普及书。不重理论，重技巧。就像生活中诸多的小窍门一样，有用，为什么就不求甚解。
- 23、原来自己有太多的主管评论，而不是表达自我感受。
- 24、不是我这种年龄看的书了。。。不如多看说话技巧
- 25、不如卡耐基
- 26、还不错
- 27、好朋友推荐阅读的一本书籍，受益良多。

《非暴力沟通》

所谓语言的攻击性不仅仅是在言辞上的否定或者说教，还有在态度上的自我角度。

书中反复从观察，感受，需要，请求这四个点展现非暴力沟通于于人于己的重要性。揭开了人与人之间沟通的困阻，使之更容易倾听到他人和自身的需求。

这并非是一本技巧性语言书籍，它只是剖析了我们的需求提醒我们要心中要有爱。

28、这很于丹

29、遇到好书多读几遍。

30、一口气读完

31、意外好用的一本书，主要围绕着沟通四要素展开，阐述如何建立有效、良性的沟通，因为能了解沟通不到位的原因和表现，其实当作两性关系读本也不错哈哈。最后回归到自身，善待并取悦自己。

32、太圣母了，这个世界最强大的力量就是爱呀，孩子

33、很有道理，但有些实际问题感觉还是不能解决，而且靠单方面更难解决

34、这书一定要看

35、有一点点启发。总体太啰嗦。

36、欲练此功，必先自宫。难。

37、看完《非暴力沟通》，若要用拟人的手法去评价这本书，我觉得这是一位修女。全书的宗旨便是“博爱”。爱自己，就是接纳自己，不管完美与否；爱他人，就是认真地倾听他人，平和地交谈。

无奈1万多字的书摘却看不出本书的精华。

38、理论很棒！能不能实践得看我自己了

39、让爱自然流露

40、读了这本才意识到原来我一直采取的是非暴力沟通啊然而还是会遭遇暴力回应 = _ = 话说借用白岩松的说法，可能你遇上的人里有n%本身善于友好沟通，n%戾气极重无法沟通，剩下(100-2n)%会随着你的沟通方式和技巧而正向回应。作为一个常年要说很多话心力交瘁的工作者，好希望更多人来读读此书。

41、学到不少沟通倾听技巧，可惜话术需要时间掌握，来得及吗？加油。

42、多一星是为了其中的“爱自己”这一章，爱自己，和自己和解，也是更好地和别人沟通的方式吧

43、必须满分，值得好好学习，看了很多遍了，确实语言暴力和伤人，学习好好和身边的人相处

44、语言暴力，其实并不易察觉，尤其当你习惯了一种对话模式，尤其是和家人。读过很久了，但依然觉得受益匪浅。“被接受和理解，最重要。” 远比帮助对方解决实际问题要重要的多。这是我的心~

45、不带任何评论的观察是人类智力的最高形势

46、好像是第一次看这样的长篇理论来学习如何沟通，作者通过自己的生活方式和生活经历总结出了这样一套理论，非常适合运用到生活中，看完觉得愿意尝试这样的沟通方式，并刻意练习养成习惯。

47、简单 易理解 可应用

48、收获不少，部分有些啰嗦。

49、事实、感受、原因、请求

50、管中窥豹

《非暴力沟通》

精彩书评

1、今天中午读完这本书，掩卷长叹。书很好，不过，如果要大范围地被人接受，还需要很久时间。里面所述及的沟通习惯，即使是在文明程度较高的西方，其实也是有一定难度的（需要学习），东方的沟通习惯，与西方有很大不同，尤其是家庭之间，更多来说是命令，而非沟通，语言暴力，比比皆是，网络上更是习以为常，因为很多人并不认为，自己的言行有什么过分之处，或者更有甚者，是有意为之，做为发泄手段。善意的、试图达成彼此间互相理解的沟通，之所以必要，是因为它是人的基本需要。人渴望被理解，但又容易在指责他人的时候犯错。《非暴力沟通》是语言的艺术，也是思维的习惯，在我还只读到一小部分的时候，已经向人做出推荐，很多问题的根本，其实也是源于沟通，多读这样的书，多改善自己的沟通艺术，是有益的。道路虽远，却不必因此而止步。

章节试读

1、《非暴力沟通》的笔记-第145页

表达愤怒的四个步骤：

- 1.停下来，除了呼吸，什么都别做；
- 2.想一想是什么想法使我们生气了；
- 3.体会自己的需要；
- 4.表达感受和尚未满足的需要。

2、《非暴力沟通》的笔记-第136页

在我看来，愤怒是我们的思维方式造成的。他的核心是尚未满足的需要。如果我们能够借助它来提醒自己——我们需要没有得到满足，而我们的思维方式正使它难以得到满足，那么愤怒就是有价值的。

为了充分表达愤怒，我们有必要明了自己的需要并采取行动。

因为愤怒驱使我们去惩罚他人，而不是去满足需要。因此，我建议，与其沉浸于“合理的愤怒”，不如倾听自己和他人的需要。

用“我生气是因为我需要……”取代“我生气是因为他们……”

3、《非暴力沟通》的笔记-第140页

在受到指责时，绝大多数的人都无法把注意力放在对方的需要上。当然，指责他人有时可以使我们达到目的——出于害怕、内疚或惭愧，他们改变了自己的行为。然而，以这样的方式来满足我们的需要，我们也是在使用暴力。为了解决眼前的问题，我们制造了新的问题。批评和指责使人倾向于自我保护并变得更有攻击性。

4、《非暴力沟通》的笔记-第64页

- 1.非暴力沟通三要素：观察、感受和需要
- 2.提出具体要求，请求
- 3.为了幸福，必须把“别人怎么看我”这个问题放在一边
- 4.

《非暴力沟通》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com