

《非暴力沟通实践篇》

图书基本信息

书名：《非暴力沟通实践篇》

13位ISBN编号：9787214136368

出版时间：2014-10-1

作者：[美]马歇尔·卢森堡

页数：248

译者：梁欣琢

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

《非暴力沟通实践篇》

内容概要

《非暴力沟通实践篇》

作者简介

书籍目录

非暴力沟通简介 / 001
第一章 创造一个非暴力的世界
如何和平有效地化解冲突？
用非暴力沟通法化解冲突 / 003
告诉对方你想要的，而不是你不想要的 / 020
当冲突双方无法聚到一起时 / 022
小结：表达自己的需要，倾听对方的需要 / 023
第二章 在爱情中表达真实的自我
如何在亲密关系中应用非暴力沟通？
一场小“危机” / 026
亲密男女之间的典型冲突 / 028
如何在婚姻关系中应用非暴力沟通？ / 030
练习非暴力沟通 / 031
角色扮演 / 038
如何表达欣赏？ / 082
如何练习非暴力沟通？ / 082
非暴力沟通与爱的关系 / 084
小结：用非暴力沟通的语言来表达自己 / 085
第三章 放下各自的伤痛
如何修复人与人之间的关系？
如何放下对他人的怨恨？ / 090
同理连接 / 097
治愈的四个阶段 / 104
灵活过程VS固定程式 / 110
让生活从容起来 / 111
试着理解那些要伤害你的人 / 113
一旦愤怒，我就知道自己需要慢下来 / 114
如何做到宽容？ / 116
与母亲达成和解 / 117
母亲给我的礼物 / 126
小结：治愈与和解的四个阶段 / 129
第四章 愤怒的意外作用
如何有效管理愤怒？
将愤怒当作一个自我提醒 / 134
愤怒处理四步骤 / 137
从满足需要的角度来说，惩罚从来不起作用 / 149
杀人：对愤怒的肤浅表达 / 151
是什么导致了我们的感受？ / 154
只需要掌握非暴力沟通法的策略原则 / 156
关于愤怒的18句话 / 170
第五章 孩子也是独立的个体
如何与孩子进行非暴力沟通？
跟孩子也能进行非暴力沟通 / 175
作为家长我意识到的一点 / 176
强迫和惩罚的局限性 / 177
放任不管和强迫之外的第三种方法 / 179
奖励也有局限性 / 181

《非暴力沟通实践篇》

改变你所习惯的沟通方式 / 182
“家务战争” / 184
向孩子传达无条件的爱与尊重 / 186
让孩子做好应对暴力沟通的准备 / 188
“船长”游戏 / 190
强制力的使用 / 192
成为互助社区的一分子 / 194
第六章 实践灵性
对非暴力沟通灵性基础的思考
推荐阅读 / 228
关于非暴力沟通中心 / 229
关于作者 / 231

《非暴力沟通实践篇》

精彩短评

- 1、霍！终于出来了！@Leopold @凤凰含章 @你Y真狠 ——2014-9-17 上周五到的样书，国庆开读吼吼~ ——2014-10-1
- 2、看过许多同类书里，马歇尔的书是少数干货之一。这本算作是对第一本更详细的解读吧，收获不及第一本大。他提倡的这种沟通方式绝对是良性的，生活中绝大多数因表达不当导致的误会口角都能够化解，虽然做起来不是那么容易，但一次一次的实践过来，也渐渐能够适应，只不过这一切都是有前提的，那就是双方都有沟通的意愿，若对方根本不想再听一个字时这种方式无效。
- 3、沟通的永远是情绪。
- 4、失望
- 5、没讲到核心
- 6、非暴力沟通 你想得到哪些满足
- 7、似懂非懂。
- 8、看看
- 9、比那些成功学鸡汤，只画饼不实操的书真是好了一百倍！！真正地教你在实践中运用非暴力沟通，从案例中感受那些抽象的词汇之间的具体差异，这两本书我觉得需要背下来，自己已经暴力被暴力这么久了...哎...如果我们都能好好说话，也许今天会不一样吧
- 10、举出了很多实例，很实用，需要再看再学习
- 11、就，还好。
- 12、值得一看再看的书！
- 13、内容和《非暴力沟通》差不太多，只是多了“非暴力沟通之耳”等概念，还是值得一读的，有利于将理论转化为实践。
- 14、我们知道苛求完美的危险，所以我们仅仅是努力变得不那么愚蠢。所以，练习，再练习，不断练习怎样才能不那么愚蠢。
- 15、侧重案例分析，但是无趣。非暴力沟通就是好好说话呗
- 16、与非暴力沟通差异不大，在对于情感的描述上更为丰富，内容上更多以例证方式支持论点。
- 17、是原书的延伸，但是特别像录音稿，并没有太多提炼，只是堆叠
- 18、非暴力的一些实例，其中的干货基本在《非暴力沟通》中已经阐述过了
- 19、很不错，有实例，很多沟通产生的误会理论上是可以避免的，知易行难，多揣摩才能见效。
- 20、与《非暴力沟通》有很多重复，收获是：这本有很多案例，马歇尔博士实际运用非暴力沟通的对话过程，看了以后我终于理解了非暴力沟通的优势所在以及应用的关键之处。
- 21、和《非暴力沟通》一书案例上有太多重复之处~~但是，可取之处在于实践的味道更浓些，令人能通过具体的案例而对如何通过NVC面对冲突等有更深的感受与体会。
- 22、对自己控制愤怒还是有一定作用的，要是真的有用还需要反复实践。用眼观察，用心感受，弄清楚自己和他人的真实需求，正确表达自己的需求，告诉对方你的感受和恳请对方如何做，必要时请对方重复你的内心感受。一定不要评价对方，不要贬低，要充分尊重对方。
- 23、多留心自己的日常言语吧，因为一定会发现多得惊人的暴力沟通.....
- 24、这本书的内容主要来自于马歇尔在工作中解决具体问题或工作坊中回答参与者问题的过程，所以显得更加贴近我们身边的情况，帮助我们可以在熟悉的场景下去思考非暴力沟通如何落地。
- 25、有的书是需要慢慢读，并且不断回顾的。这本书也是本技巧性的书，大的概念需要更深的书去教导，但本书的一些践行原则的确可以改善两性关系。对我大有裨益。
- 26、没有非暴力沟通写得好，很多都是和红色封面那本重复了。而且里面的例子看得我很晕
- 27、需求和感受。
- 28、用作者的治疗案例演示如何将非暴力理论在实践中落地。最后一章“实践灵性”道出了非暴力沟通的人性关怀与哲学理念，从这个层面上去理解就能明白为什么要运用非暴力沟通。因为育儿，看过《怎么听孩子才会说，如何说孩子才会听》《父母效能训练手册》《孩子把你的手给我》《沟通的艺术》等书籍，发现各位大师推崇的沟通理念与技巧都相似，足可见这种沟通方式的重要。
- 29、用非暴力沟通的耳朵接听，再尽量克制自己不使用任何语言暴力。尽量，尽量。

《非暴力沟通实践篇》

- 30、好书，尤其是即将踏上社会和从事沟通行业的朋友，一定要好好从中了解自己需要学到的知识。
- 31、理念部分讲的多，执行部分讲得少。不过的确是有着治愈的作用，但比较麻烦的就是其实看原文会比较容易懂，翻译过来其实不是那么容易懂。
- 32、好书
- 33、很好看，特别希望继续深度理解。
- 34、有启发的书
- 35、非常有价值的一本书
- 36、不喜欢
- 37、整体不如《非暴力沟通》好，思想内容也基本没超出前者的范围，只不过本书中多了些具体实例。
- 一直对外国人的对话逻辑不适应，不知是否是翻译的问题，亦或是文化的差异。
- 38、先听别人读的这本书的一些摘要，再去读的。感觉很矛盾，大概如何与人沟通，其实很大程度上取决于自己的个性，而个性这个东西真的很难改变。
- 39、一些非暴力沟通的案例，正在默默摸索中
- 40、非常实用的一本书，比市面一些培训都好，需要电子版PDF书的联系我。
- 41、暴力沟通的有无取决于三个方面：1、思考方式。是消极或积极、是片面或全面、是同理或自私等。2、沟通方式。是观察或评价、是欣赏或批评、是双向或单向、是倾听并表示理解或以巨人的姿态晓以且情动以理。3、语言类型。是语言匮乏词不达意、说者无心听者有意等。非暴力沟通四要素：1、观察（I/You see）：看到、听到、非个人评价。“当我看见、听见”。2、感受（I/You feel）：情感、感觉、非想法。“我感觉”。3、需要（I/You want）：需要、重视、非偏好和具体行动。“因为我需要、重视”。4、请求（Would you）：及时的、具体的、积极的行动非非模糊的、消极的行动、非命令。
- 42、2016-2-18下不到完整pdf，也下不到其他格式电子书。
- 43、倾听内心的声音，明白自己的感受及其成因，直接的表达自己需求。体察别人的需求，明白别人要的是什么。这个世界，很多时候，需要的仅仅是这样简单的理解。
- 44、1、书里讲述了在给各个不同的参与者解答非暴力沟通运用的实例，可以更清晰地知道非暴力沟通是如何运作的。2、里面涉及到了很多抽象概念的阐述和理解。如：诱因与原因；请求与命令；感受与分析等。得不断的练习练习再练习，才能把这些概念和细微差别自己或帮他人区分开来。
- 45、跟另一本同时在看反正都没看完
- 46、如何感受自己的内心，发现真正的原因，感受自己的需求，倾听别人的需求，理解，同理心。不批判，评价沟通。抑郁源于认知的受限。
- 47、感觉这个翻译水平一般。
- 48、绝地武士训练手册。
- 49、简约而高效，但觉得书中对话的内容和形式都有一点不大贴切的感觉。理解/感受对方需求~感受自己的需求~提出请求(进行沟通)。
- 50、看过非实践篇 这本读不下去

1、开篇的非暴力沟通简介，用图表的方式说明了人类的感受需求以及非暴力沟通的要素。概括了《非暴力沟通》这本书的主要内容。简单明了无废话，很值得写系列图书的学习，如何无废话的概括前一本书的核心思想。怎么说呢，看到非暴力，第一反应还是甘地的非暴力不合作。脑洞顿开，很想研究下作者跟甘地的渊源了，跑题了。全书的各个章节就是不同场景下的非暴力沟通实践例子，指导性还是蛮强的。教你怎么沟通，如何操作非暴力合作。各种冲突下的解决方法，以及人际的关系修复，还有如何平复个人内心的愤怒情绪，还有孩子这一特殊群体的沟通。对于不听话就打的教育方法给出了一个非暴力的解决方案，还是很有借鉴性的。作者的远景创造一个非暴力的世界，讲了解决冲突的方法核心就是“我们就切不可要求人们做我们想做的，而是要专注于创造条件，让每个人的需要都得到满足。”，如治水一般，疏而不堵。完成水流向的需求又满足人们安定生活的愿望。具体怎么做，多看看书中的例子，不懂得先照猫画虎实践一下，其中如何感知他人的需要是最难把握的，要在沟通过程中慢慢体会，直到掌握就好了。我想此书的目的也在于此。努力从实践中改变态度，注意沟通方法就够了。类同工具书，查阅即可。

2、当我看完《非暴力沟通》后，我真心觉得自己全身得到一个解放，原来我们可以这样去解决问题，我们并不一定需要暴力，并不一定需要争吵，并不一定需要冷战，而我们能有一种简单的方式，去观察去体会感受发现需求表达请求，而且请求只是一种礼物，是需要你用心去体会，如果你觉得这样的请求于你有难，你可以选择不同意的，因为这仅仅是一份礼物而已，并不是要求。很多时候我们都把别人的话当做要求，当我们不能完成时会整个人都不好受，但非暴力沟通让我们体会到，沟通是可以达到的，只要我们能倾听彼此心中的需要。虽然这本书并没有原始的《非暴力沟通》要好，但我觉得这本书里最大的特色在于孩子，把孩子当成独立的个体，全是孩子的非暴力沟通使用方法与成人的方式也许会有所不同的，因为孩子的发育情况与我们成人不一样，思维的方式与理解的程度也不一样，但是，只要你用心去听，还是能听到孩子的需要的。当我们没有时间交流，而孩子的行为可能对他们自己或他人造成伤害；或某个人不愿意谈话时，我们需要使用强制力，但是强制力也有惩罚性用法和保护性用法的区别，这种区别对于我们成人是要用心去体会的。我们要做到没有对方是坏人、活该受罪的意识，我们的意识完全集中在我们的需要上。我们知道自己需要什么正处于危险中，但绝不会以任何方式暗示孩子不乖或有错。我们可以给孩子去提供另外的环境，不要仅仅困在刚才的强制力的环境中。期待非暴力沟通的亲子篇！

3、听说马歇尔·卢森堡的非暴力沟通学说是从一个热情的读者那里。现在互联网言论环境过于险恶，人说资讯环境也如同粪池，所以拥有一个非暴力沟通的优质沟通思路是很重要的。注意这里我说的是“优质”而不是“高效”，因为这种沟通方式能够帮助人们最终理解对方的需求从而避免冲突。但是问题在于在普通的日常沟通条件下人们往往没有必要动用这个有些庞大的脑力武器。即使甘地说：“我们的教育把很多不自然的东西变成了我们以为的自然。”这种沟通方式仍然会在社会环境整体没有准备好的情况下显得有点宅和痴汉。但是其实灵活切换这两个频道也并不是每个人都能做到的，所以我在想这个沟通方式的实用性究竟有多高。毕竟，马歇尔·卢森堡是经过多年的心理学科班训练和治疗工作经验才学会了处理自己的这种情绪，对于一个普通人来说想要做这方面的专家还是要考虑投入成本和收益的比例，也许会有点得不偿失。其实所谓的非暴力沟通讲起来并不困难。我们要做的就是平和地表达自己的需求和难过，尤其应该注意的是不要对别人做出什么道德评价和指责。早就听说，人的愤怒感情是为了让人变得更加自信。自信的一个后果就是对自己的想法深信不疑，有强烈的冲动辩护自己的想法。那一场争吵也就在所难免了。这场争吵中，没有人会获得说服对方的效果，基本上就是鸡同鸭讲的节奏。这样的沟通不仅无效的，更是有害的。所以我们需要一个避免鸡同鸭讲的沟通方式。所谓的非暴力沟通方式就是这样的方法。让我觉得有些费解的是，即使是“抱歉”在非暴力沟通中也是应该被避免的用语，因为这样就包含了所谓的“道德评价”。对应该接受歉意的哪一方表示自己的“难过”，才是非暴力沟通的最好技巧。在实际操作中，除非是这套方法的热衷拥趸，否则真的是难以做到。看完这本书，我基本上认为是，这套方法虽然好，但是在实际生活中让每个人都改变自己的处事方式是不现实的。我们可以要求自己用非暴力沟通的方式去做事，但是真的会显得格格不入。随后遇到的问题是人人把你当成怪胎。其实一个对自己的认知思维有所要求的人，未必需要这一套成型的方法。保持自己思维的开放性就够了。愤怒，如我之前所说，的确是一个糟糕的情绪。但是站在自己的立场上采取一些抵抗他人影响的措施和言语，毕竟还是没什么问题的。想要做

好非暴力沟通，人们需要引导和训练，这个成本不是谁都能受得了。如果方法引用有误，实际上这甚至是一种弄巧成拙的手段。

4、近日，颇有些不平静。春雨春雷阵阵逼来，又一晚折回过冬天。于是，去狠读书，这才梳理清楚现状的由来，才知道自己原来武装着“暴力”。·不是事实本身，而是我们对事实的解读，导致我们的愤怒。他迟到了半个小时，不是我们愤怒的原因，而是“他对这样重要的约会都不在意”，“他一点时间观念都没有”。他采纳了别人的意见，不是我们愤怒的原因，而是“他不信任我的能力”，“他不支持我的工作”。他下班就玩游戏，不是我们愤怒的原因，而是“他没有上进心”，“他对爱情淡漠了”……当我们的愤怒似乎马上就要爆发时，给自己30秒的时间，去平复自己的情绪，去克制自己采取任何惩罚性方式来指责对方。我们需要搞清楚到底是什么导致了愤怒？这是一种什么样的解读？可不可以换一种解读方式，或者只注意事实本身？·评判是未被满足的需要的异化表达，甚至是悲剧性表达。父亲责怪女儿不孝顺，其实是在说他需要多几个电话。女友抱怨男友变心，其实她是需要他周末能陪陪她。员工气愤公司太苛刻，其实他是需要多几个晚上去朋友聚会……很多时候，我们羞于明确地表达我们未被满足的需要，而是直接对他人做负面性的评判。我们希望对方懂，可是，这种评判在别人看来往往是指责，是压力，是无情的控制或者不公正的待遇。如此一来，我们只会接收到更多的防备性或反抗性信息。两人之间竖起更厚的壁垒，预想的沟通和连接根本无从谈起。·要想要得到他人的理解，最好的办法是先理解他人。一个好的倾听者，不会去分析他人的经历和故事。理性分析往往实现不了感情沟通。因为理性地评判，带着旁观者视角，是置身事外的，是冷静而没有温度的。要想理解他人，并让他人感觉温暖和治愈，必须全身心地关注他人的感受和想法。同时，无论他人的语言里包含着多少暴力因素，我们都要忽略他的评判，注意他的评判背后的本质需要。只有他没有意识到的被掩盖的需要得到解决，他才真正得以理解和释放。·用积极的行动语言表达请求和感激。“你能不能不要……”，“我想请你告诉我你是否愿意……”，这些语言在对方看来要么是命令和要求，要么含糊不清。命令和要求往往会带来防御、反抗，如若对方接受和执行了，其原因往往也不是我们想要的。而含糊不清的语言，会模糊我们的需求，它促使对方去猜测，而猜测不仅会增加对方的烦恼，而且不论结果准不准确都会降低沟通的效率。在沟通中，积极的行动语言是具体的，清晰的，陈述的，是让人舒服和乐意接受的。它让他人明确感知到我们的需求，并不认为这是一种威胁；它告诉他人我们想要的，而不是不想要的；它还对他人表示感谢，告诉他人他的什么行动满足了我们的需求，让我们的人生得以更丰盈，而不让人觉得是虚伪或敷衍。当然，亲爱的，当“暴力”发生了，也不要苛责、惩罚、批判自己。借助“暴力”，你可以更深刻地认识自己，你的需要，你的弱点和擅长。借助对“暴力”的解决，你更好地表达自己，更专注地理解他人，更加知道如何爱己爱人。在暴力发生前，请让自己停顿30秒，来冷静理清自己。这样成长的过程或许有些难，或许会回环往复，但是，因为我们都存有爱和希望，所以必须力迫自己去实践，对吗？（来源：个人公众号【小拾】）·

5、--《非暴力沟通实践篇》书评沟通是我们生活中很重要的问题。差劲的沟通往往导致误解、仇恨甚至战争，但是好的沟通却能让人互相理解，获得友谊爱情。马歇尔教授的这本书《非暴力沟通实践篇》是其非暴力沟通理论的实践记录，记录了马歇尔教授如何利用他的理论来排解纷争，大到国际争端、部落战争，小到夫妻不和。我看到很多人说，这本书不适用于自己，所以对于中国也不实用。此言差矣！想我辈俗人自是很少机会去调解国际纷争，也很少机会去非洲排解部落战争，但是我们的居委会、法院调解室和派出所每天要面对多少这样需要调解的事情！生活其实最多的都是这些马勺碰锅沿的琐事，而不是原子弹爆炸之类的惊天大事，所以马歇尔教授的非暴力沟通理论如果能在中国得到理解和实践，必然能在中国减少很多内耗，从而对能源资源的有效利用，减少浪费等等等等有着巨大的意义和利用空间！而且这个理论，越是基层的组织越是有用，为什么呢？因为矛盾如果已经闹到法院或者派出所，那已经是上火了，不好排解了；而如果只是在居委会或者街道办诉苦的阶段，则排解的余地还很大，如果此时教会每个家庭非暴力沟通的法门，则达到所谓齐家治国的效果，不亦快哉！《鬼谷子》有一个理论：事务的发展都有一个由小而大的过程，在还是嫌隙的时候就进行弥补，比到了大坑再去填补，有事半功倍的效果。非暴力沟通，顾名思义就是不吵架，但是在马歇尔教授这里，非暴力的意义就深远很多。不吵架只是最初的功夫，接下来的事情还很多，很微妙。比如说，沟通时候，假如对方生气，你说话顶嘴固然是错误的反应，但是闭嘴不说话也是错误的反应。什么是正确的反应？闭嘴，倾听。在马歇尔教授的实践活动中“同理心”是一个需要被压制的事情。为什么呢？因为同理心很容易引起对方反感，这是一种判断！而不是接受。在《我们都是散落的星骸》这本书中，谈到过一种“镜像神经元”，正是这种镜像神经元使我们对事物有了预感和猜测，同时赋予我们同理心

，但是研究的科学家也告诫：同理心不同于同情心，虐待狂和被虐待狂的同理心也很强，但是那不是同情心！心理学家也对善恶之分极为谨慎。马歇尔教授在其对非暴力沟通的教导中，就对同理心极为谨慎，这与神经学和心理学大师的理论契合。在实际生活中，那种急于打断别人说话的话痨非常讨人厌，估计原因也就是这个，倾听不是让你急于说话，表达自己，而是让你安静倾听。为什么在有的童话里面，人们宁可对着地洞或者竹子说话，也不愿意跟话痨说话呢？可见话痨还不如地洞！当然马歇尔教授压制同理心，是将不好的同理心和同情心——同理心好的一面同时压制了，但是我觉得真有同情心，能理解对方的痛苦的话，应该是能够静下来倾听的，这是我最大的感受。只要能够倾听，就能够理解对方，就有解决问题的机会。马歇尔教授的另一招是说出自己的需求。这个看起来容易，做起来难。一者，人们很难倾听；另一方面，很少有人好好说话。尤其是女人，她本来是要丈夫多花些时间陪陪她，但却说丈夫工作太累，需要放松。然后丈夫买了高尔夫球杆，她却更生气了。一个有话不好好说，一个不能听懂，这怎么办？马歇尔的培训班专门解决这个问题，抽丝剥茧直到表达者好好说话，听话者好好听话。这个技巧很厉害，读者应当多加学习。非暴力沟通对于我们的生活非常有用，这种有用不是生活必需品，但是如果你用了，会大大减少你的生活成本，提高你的生活质量和幸福感。相信我吧。

6、先读了马歇尔前一本书，入选香港大学推荐的50本必读书籍的《非暴力沟通》，最近看到又出了这本《非暴力沟通实践篇》，就毫不犹豫地也买来读了，感觉比前一本的理论系统更为成熟、完善，而且，针对不同的场合更具实践操作性。

7、因为很喜欢《非暴力沟通实践篇》这本书的理念，便对它信心十足，想让更多的人知道、看到这本书，也跟我一样喜欢这本书。更重要的是，希望读者，不论以前是否听过“非暴力沟通”这个概念，都能从中得到启发，真的从非暴力沟通中受益。这是我近两年的编辑生涯中做的第一本版权书，隐隐的，在期待它成为自己编辑生涯的一个里程碑。1、好书多磨最初拿到这本书，看到“非暴力沟通”，觉得很新鲜，便上网查了一下，发现之前华夏出版社已经出过《非暴力沟通》一书，便把它买来参考。——说到这本《非暴力沟通》，在此我要特别感谢其译者阮胤华老师。当时，我通过版代联系到阮老师，发邮件向他请教《非暴力沟通实践篇》中的几个翻译问题。阮老师很快回复了邮件，不仅指出了我们的译稿中存在的问题，提出了非常好的修改建议，而且还给了我很多鼓励，让我非常感动。读过一遍《非暴力沟通》，还没有完全体会出这本书的价值来，再仔细研读了几遍《非暴力沟通实践篇》，这才深刻领悟到非暴力沟通这种沟通方式的厉害。如果说《非暴力沟通》是理论准备，那《非暴力沟通实践篇》就是实战指南了。再加上看到前者的巨大销量，更认识到大家对这种沟通方式的认可和需要，决心一定要把这本《实践篇》做好，不辜负作者这本好书，也不辜负读者的期望。正如好事多磨，好书也是各种精雕细琢慢慢打磨出来的。《非暴力沟通实践篇》磨了整整一年半，终于出来了。拿到毛书检查时，便忘记了曾经为它付出的所有辛苦，第一次有种一切都值了的感觉。9月26日，拿到样书，我在扉页写道：“终于等到你，还好我没放弃。”激动得手都有点抖，仿佛是自己写的书终于出版了似的。2、我的非暴力沟通做书的过程，也是学习的过程。与他人沟通的过程，也是与自己沟通的过程。当我们掌握了非暴力沟通的四个步骤，就会发现要改变我们所习惯的“暴力沟通”其实也不是那么难。当然，一开始总是不那么容易的。第一步，观察。只是观察、陈述所发生的事情，或人们所做的事情，不加任何评价，不做任何判断。要做到这一步其实也还是有一定难度的，因为我们惯常的表达是对自己所看到的事情发表意见、看法，但作者建议我们只是陈述事实，不加任何评论。在此，我们需要注意区分事实和观点，比如，“我看到你今天十点起床”，这是事实；“你这么晚才起床，真是太懒了”，这就是评论了。第二步，感受。“我所观察到的给我什么感觉？”作者在这儿特别强调，是“情感、感觉，而非想法”。一不小心，就容易将感受与想法（或观点）搞混了。所以，作者建议我们说“看到你这样做，我心里很难过”，而不是“你这样做让我很难过”，因为后者直接将责任推给了对方，而这样非常不利于两人的和平对话。第三步，需要。“对引起我感受的事物，我需要或重视的是什么？”一方面，我们专注倾听他人的需要，从对方的话语中感知对方的需要，并理解他们的需要；另一方面，我们清楚地表达自己的需要。在我们的成长过程中，没有人教我们如何去表达自己的需要，我们因此而缺乏表达需要的词汇。甚至，我们都不清楚自己的真实需要，在这种情况下，想要去倾听并理解他人的需要，会很困难。而且，作者在书中特别强调的一点是，要注意区分需要和满足需要的方式或策略。他举例说，我们并不需要新车，但是有些人会买新车，以此来获得内心的宁静或自信，社会诱使我们这样想，认为新车是自己真正需要的。还有一个例子让我印象深刻，讲的是一个有强迫性暴食倾向的女人，参加了马歇尔的非暴力沟通工作坊后渐渐认识到，自己

《非暴力沟通实践篇》

真正需要的并非食物，而是与丈夫的感情联系，是爱。当丈夫与她疏远时，她内心的空洞只好用食物来填充。当她用非暴力的方式与丈夫坦诚地沟通时，也理解了丈夫的需要，两人真正理解了彼此。第四步，请求。向对方清楚而诚恳地提出我们的请求，表达我们想采取的具体行动，或我们希望对方做的事情，而不带任何要求、命令。而且，要用积极的行动语言来表达请求，要告诉对方我们想要的，而不是我们不想要的。告诉别人我们想要的，而不是我们不想要的，这一点很关键。书中讲到一位老师在课堂上要求孩子不要敲课本，结果孩子转而开始敲桌子。——呵呵这听来像是一个笑话，但事实的确就是可能会这样，当我告诉别人自己不要什么时，别人可能仍然不知道我们到底想要什么，也就无从做些什么来满足我们的需要。另外，我觉得我们不仅在与他人的沟通中需要注意这一点，在与自己沟通时也要特别注意这一点。积极心理学建议人们用肯定、积极的语言表达自己的梦想、目标，这一点与非暴力沟通的理念不谋而合。You are what you say，说的正是这个道理。所以，试着说“我明天要七点前起床”，而不是说“明天不要睡懒觉”；说“我要每周读一本书”，而不是“我周末不要再跟朋友们吃喝玩乐了”。遇见《非暴力沟通实践篇》这本书，作为责编的我感到万分的幸运，不仅仅是因为这本书的畅销会带给我收益，更多的是因为在做这本书的过程中，我学着与自己进行非暴力沟通，试着去倾听自己内心深处的渴望和需要，从而更加了解自己。而且，当我更了解自己时，也更懂得他人。——这是一辈子的收益。当我能运用非暴力沟通方式倾听、理解同学、朋友的烦恼，帮着他们走出伤心时，觉得很开心。当我用非暴力的方式将表姐和她女儿劝和了时，很欣慰，还有种成就感。同时，在做这本书的过程中，才意识到自己有时说话挺“暴力”的，无意中伤了他人的心也不自知。现在开始学着考虑他人的感受，想着怎样用非暴力的语言来表达自己的需要和请求，以便他人更能接受。总体而言，这本《非暴力沟通实践篇》不仅是一本沟通书，还是一本心理书、心灵书。在练习非暴力沟通的过程中，我们不仅提升了自己的沟通能力，改善了与他人的关系，更得到了心灵上的成长，更了解自己，更懂得他人。

3、好书就是要让更多人知道《非暴力沟通实践篇》10月份上市开始，我就天天关注着，看豆瓣有多少人想读了，多少人在读了，多少人读过了，看亚马逊排名多少了，甚至百度书名，看看有什么媒体又发书讯、书评或在线试读了。上市仅三周，《非暴力沟通实践篇》在亚马逊图书销售榜的排名，从最初的20000多名渐渐攀升至10000多名、8000多名、5000多名，再稳定于2000名左右，甚至一度冲进1000名以内；同时，还在新品排行榜的“沟通的艺术”类中排名第1，在“心里解读”类中排名第2。就像看着你爱的孩子在一天天长大、进步，很欣慰的感觉。作为公司十月的重点书，营销部的同事为它投入了很多精力做宣传推广，我自己则全力配合他们。不顾形象地撸起袖子大声吆喝、积极推荐，就是为了让更多人知道这本好书——一切都是为了人与好书的相遇。相比上一本书，这本《实践篇》更具实操性。读过上本书的读者再读这本，会有新的体会和收获；没有读过上本书的读者直接来读这本书，可能会有一点点难度，初次接触到的一些全新理念，可能会需要一点时间来消化。不过，心理学专业出身的作者马歇尔写的内容虽然有些涉及到心理学，但是其语言非常通俗易懂。我的非暴力沟通，还在练习中。我的《非暴力沟通实践篇》还在火热销售中，希望更多的人读到这本书，将这种非暴力沟通方式应用于自己的实际工作、生活中，相信它一定也会让你受益一生。2014-11-10

8、《非暴力沟通实践篇》读书笔记这本书是在微博上转发抽奖中的，感谢@思维导图应用公开课的赠书，当时转这本书也是看中了标题有点“暴力”抓眼球，因为工作生活中偶尔也会遇到或出现暴力沟通的情形，想从这本书中找到些许答案。书中大部分内容都是基于家庭来分析的，之前作者还出过一本《非暴力沟通》的书，没看过，微博上很多朋友转发推荐过，看介绍应该是讲方法居多，沟通作为人与人之间最多的信息交换方式，出现摩擦是太正常不过了，但是小摩擦的走向会导致事态扩大还是自行消失，不同性格的人考虑方式不同也会影响两个人的关系，家庭出现这样那样的问题也是再正常不过了，记得很久之前看过一本书《为何家会伤人》，里面讲得是关于家庭中存在的一些问题事件描述，一个家庭是这个世界上关系最亲近人的组合，按理说应该是和和睦睦，但是有时越是亲近的人越不在意自己的言行，反而容易出现这样那样的误会，吵嘴斗气，严重者甚至大打出手。因为是实践篇，书中讲了很多例子，很多话语和场景都是我们经常看到和听到的，作者给出了如何用非暴力沟通法化解冲突的五个步骤：1.表达我们自己的需要2.感知他人的需要3.检查是否准确听取了需要4.感同身受地倾听他人的需要5.将提出的解决方案或方法转化为积极的行动语言。这五个步骤看起来简单，但是当事到临头时大多数人还是头脑一热，嘴边的话就机关枪似的冒出来了，于是你一言我一语战争开始升级，谁也不好控制自己的情绪了。想达到理智平和地沟通，至少需要有一个能耐得住气愤，用这样的方式“放下身段”耐心沟通，否则这也只是纸上谈兵了。如果两个人都是急性子，那就需要

慢慢练习，可以从日常的小事做起，像电影慢镜头中那样分解自己的想法，熟能生巧，这个方面我觉得没有捷径，每个人尤其是成年人想改还是有一定难度，但是为了家庭的和睦幸福也为了给孩子一个良好的氛围，按照书中方法去练习也是值得的。书中还提供了一种方法，就是随身携带一个上面写着“慢慢来”字样的小卡片，一旦要动怒时可以拿出来看一眼，养成这个习惯也有助于非暴力沟通行为的养成。这有点像《不抱怨的世界》上的那个手环，当你生气的时候就把它换个手臂带，方法的本质还是在于慢下来，再慢下来，停顿2分钟，再发火也不迟：)。书中专门有一章讲述如何对孩子进行非暴力沟通，很多时候，我们都是怀着“爱”的感觉来训斥孩子，比如“你听话不？不老实我就。。。”或者“快来吃饭了，再不来就没有吃的了”等等，其实这样的爱是一种命令式的爱，作者给出了他的观点：孩子也是独立的个体，需要尊重他，试想下，如果不听话不来吃饭的是朋友或同事，你还会那样说么？当然我不是说不是家人就可以爱来不来的对待，如果想让对方做一件事，那就心平气和地去说、去做，惩罚和奖励其实都起不到应有的作用，对于惩罚的局限性，作者给出两个可以自问的问题：1. 我们想让孩子怎么做？2. 当孩子按照我们希望的形式做时，我们希望他为何会这样做！第一点是任何家长都会第一时间想到的，不管对与错，但是第二点却是真正做好与孩子沟通的关键原因，恐吓、引诱、威胁还是平等地交流，很多时候我们会以没有那个功夫费劲儿从而选择了看似最有效的大声说话或动手，当时也许孩子“顺从”了，但是心里面其实还是一肚子不乐意。与孩子进行沟通其实是世界上最难的事情，每一个家长都应该不断学习并尽量做好，这也是微博上@王人平老师最受关注的原因吧。也随手做了一个读书的思维导图，附在下面，摘几个感觉不错的观点放在这里，供朋友们参考：告诉对方你想要的，而不是不想要的 给予欣赏，不是夸奖 带着同理心去倾听 慢慢来 人无完人20141127

9、一般人说到暴力，立刻就想到打人、杀人等行为暴力，但暴力不止这一种，亲情的冷漠、言语的刻薄等都是冷暴力，比之前说的行为暴力伤害只大不小。贵州这两年出的几次儿童伤害案，何常不是亲情冷暴力下的伤害。只是在中国大多数人没有重视到这一点，观念守旧、知识浅薄的缘故致使人们认为给孩子吃穿了就可以了，其它的不需要，所以才不断造成惨案发生，由此可见非暴力沟通是多么地重要，多么地需要被重视啊。卢森堡博士这本《非暴力沟通实践篇》很系统地用实例从多方面阐述非暴力沟通在生活和工作中的重要性，有了非暴力沟通能使人们更好地建立人与人之间的良好关系，人与人之间能够得到真正地沟通和交流，人们之间的关系能够更加融洽和亲切。恋人、夫妻在一起久了，难免不起冲突，吵架正常，打架也有可能。想知道如何处理好两人之间的关系，卢森堡博士告诉你，用非暴力沟通的语言来表达自己的感受和需要，使两人之间的关系能够紧密地稳固下来。面对伤害你的人，你是继续怨恨下去还是选择和解呢？卢森堡博士告诉你，你可以从四个阶段用非暴力沟通方式来达到治愈、和解的目的。每个人都有过愤怒的情绪，都知道因愤怒产生的后果一般都不太好，那么你想将愤怒的后果降至最小吗？卢森堡博士告诉你，只需要掌握非暴力沟通法的策略原则，那么因你的愤怒所产生的结果肯定是不差的。作为母亲，我为能和女儿作良好沟通很是煞费苦心，但女儿任性，总和我对抗，我气极时曾打骂过她，其实打完我自己心里也疼，也哭，但恨铁不成钢啊。还好孙女很乖，愿意和我沟通，只要好好地跟她说，即使她不认同，但也能暂时听进去。当然，说一次就听话的孩子那就不是小孩子了，非常听话的孩子有，但太少了。只要每次跟孙女讲清楚道理，大部分的情况下她都能认真做到。所以，沟通时也要看人的本性。所以，作为家长，我最关注《孩子也是独立的个体》这一章，我也希望自己能够做到与孩子们进行非暴力沟通，向她们表达我对她们的爱和尊重，能与她们有个新的良好关系的开端。现在我正在向卢森堡博士学习这一点呢。纵观全书，我很赞同卢森堡博士的所有观点，但我有个个人认为，作为非暴力沟通双方在沟通时必须是双方都是明事理的人，都愿意为非暴力沟通做出自己相应的努力，否则非暴力沟通是不会成功的。就比方你想好好解释某事的原因，而对方固执己见，只强调自己的观点，看不到你释放出的善意，那么你再说得天花乱坠，对方都不会听你的解释，沟通当然成功不了了。所以我个人认为，非暴力沟通必须是有条件的，在自愿、平等的基础上才能进行的。

《非暴力沟通实践篇》

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