



您为此书添加的 KINDLE 笔记：

非暴力沟通

作者：马歇尔·卢森堡、阮胤华

免费 Kindle 极速预览：<http://z.cn/5VIU5xJ>

161 条标注

标注（黄） | 位置 94

“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

标注（黄） | 位置 100

这种沟通方式被称为“爱的语言”；在本书中，“NVC”指非暴力沟通或爱的

标注（黄） | 位置 104

我们不再条件反射式地反应，而是去明了自己的观察、感受和愿望，有意识地使用

标注（黄） | 位置 108

听到批评时，我们一般会申辩、退缩或反击。然而，一旦专注于彼此的观察、感受及需要，而不反驳

标注（黄） | 位置 109

这将最大限度地避免暴力。通过强调倾听——倾听自己及他人，非暴力沟通培育彼此的尊重、关注与爱，使人乐于

标注（黄） | 位置 118

你明白，我的给予不是让你欠我的人情，而是因为我想活出对你的

标注（黄） | 位置 121

当你施与我 我给你我的接纳。当你取之于我，我感激你的

标注（黄） | 位置 132

要点是，清楚地表达观察结果，而不判断或评估。接着，表达感受，例如受伤、害怕、喜悦、开心、气愤等等。然后，说出哪些需要导致

标注（黄） | 位置 133

的感受。一旦用非暴力沟通诚实地表达自己，前三个要素就会得到

标注（黄） | 位置 134

一位母亲可能对她处于青春期的儿子说：“费利克斯，看到咖啡桌下的两只脏袜子和电视机旁的三只，我不太高兴，因为我看重整洁。”接着，她立即提出非暴力沟通的第四个要素——具体的请求：“你是否愿意将袜子拿到房间或放进

标注（黄） | 位置 142

使用非暴力沟通时，表达自己或倾听他人，都是好的开端。但需要牢记的是，非暴力沟通不是固定的

标注（黄） | 位置 150

“当我运用非暴力沟通与他交流，我不再觉得受伤，也没有退缩，而能倾听和领会他的情感。我发现，这个与我结婚28年的男人，内心原来那样痛苦！在我参加[非暴力沟通]研讨班前的那个周末，他甚至提出了离婚。长话短说，幸亏非暴力沟通挽救

标注（黄） | 位置 228

我从小就学着以貌似客观的语言表达自己。一旦遇到不喜欢的人或不理解的事，就会想别人有什么不对。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“

标注（黄） | 位置 234

即使他们接受批评，作出让步，通常也不是心甘情愿的。如果他们出于恐惧或内疚来迎合我们，或迟或早，我们将会发现对方不再那么

标注（黄） | 位置 243

这些词语涉及道德评判。他的研究表明，这类词语的使用频率越高，暴力事件就越频繁。在一些社会中，人们习惯于将人分为好人和坏人，并认为坏人应该受到

标注（黄） | 位置 247

暴力的根源在于人们忽视彼此的感受与需要，而将冲突归咎于对方——至少大部分暴力的根源都是如此，不论是语言、精神或身体的暴力，还是家庭、部落以及国家的

标注（黄） | 位置 253

如果真的想过上悲惨生活，就去与他人做比较。他给初学者介绍了几个练习。第一个练习是，根据当代媒体的标准，展示完美男人或完美女人真人尺寸的全身照。他建议读者先量好自己的身体尺寸，然后与照片上的美女或帅哥的尺寸做

标注（黄） | 位置 257

格林伯格现在请我们比较要紧的事情：成就。他从电话簿中随机挑出几个人让读者进行比较。他声称他看到的第一个名字是大音乐家莫扎特。格林伯格列出莫扎特能说的语言以及他在少年时期的主要作品。他接着建议读者想想他们现在的成就，然后和莫扎特十二岁时的成就做比较，并用心体会

标注（黄） | 位置 262

例如：“不管你是否喜欢，有些事你不得不做。”显然，这种表达方式淡化了个人

标注（黄） | 位置 263

例如：“你让我伤透了心。”此时，我们的表达方式忽视了我们情感的内在

标注（黄） | 位置 268

当我们根据以下理由行动时，我们也就试图回避

标注（黄） | 位置 269

.受说不清楚的力量

标注（黄） | 位置 270

.我们的个人情况、成长历程、自我形象

标注（黄） | 位置 271

.其他人的

标注（黄） | 位置 274

.同伴的

标注（黄） | 位置 275

→因为我所有的朋友都

标注（黄） | 位置 283

我告诉她，听到她长期做自己讨厌的事情，我很难过。我希望非暴力沟通能帮她找到解决

标注（黄） | 位置 296

一旦意识不到我们是自己的主人，我们就成了危险

标注（黄） | 位置 297

我们对别人的要求往往暗含着威胁：如果不配合，他们就会受到

标注（黄） | 位置 306

我们大多数的人使用的语言倾向于评判、比较、命令和指责，而不是鼓励我们倾听彼此的感受和需要。我相信，异化的沟通方式的基础是性

标注（黄） | 位置 327

非暴力沟通的第一个要素是观察。我们仔细观察正在发生的事情，并清楚地说出观察

标注（黄） | 位置 354

印度哲学家克里希那穆提（J.Krishnamurti）曾经说，“不带评论的观察是人类智力的最高

标注（黄） | 位置 356

观察他人及其行为，而不评判、指责或以其他方式进行分析，是难以做到

标注（黄） | 位置 386

它会说“欧文在过去的5场比赛中没有一个球”，而不是说“欧文是个差劲的

标注（黄） | 位置 409

以下是我对练习一的理解： 1.如果你认为这一句是观察，我们意见不一致。我认为“无缘无故”是

标注（黄） | 位置 443

虽然他用“觉得”这个词，但他表达的是看法而非感受。我请他再试着表达感受，这一次，他说：“声音太大了就会打扰到

标注（黄） | 位置 468

这个戏剧性的转变提醒管理层，工作中示弱也有助于

标注（黄） | 位置 475

“我很紧张，”我坦白地说，“但不是因为你的肤色。而是因为我和大家是初次见面，我希望得到肯定。”示弱产生了积极影响。他们开始了解我、介绍他们自己，并询问有关非暴力沟通的

标注（黄） | 位置 514

以下例句表达了感受：“我很伤心”或“我十分

标注（黄） | 位置 516

我不认为“你不在乎我”是感受。对我来说，它是对他人态度的判断。以下例句表达了感受：“我进来的时候，你没和我打招呼，我感到

标注（黄） | 位置 521

我不认为“被人误解”是感受。对我来说，它是对他人观点的

标注（黄） | 位置 526

以下例句表达了感受：“我很沮丧”或“我十分

标注（黄） | 位置 529

听到不中听的话时，我们有四种选择。第一种是认为自己犯了错。例如，有人气愤地说：“我从没见过像你这么自私的人！”这时，我们可能会

标注（黄） | 位置 532

第二种是指责对方。这时，我们也许会驳斥对方：“你没有权利这么说！我一直都很在乎你的感受。你才

标注（黄） | 位置 533

第三种是了解我们的感受和需要。这时，我们可能会发现我们有些伤心，因为我们看重信任和

标注（黄） | 位置 535

第四种是用心体会他人的感受和

标注（黄） | 位置 543

在非暴力沟通中，我们还鼓励乙进一步了解她的愿望：她的哪些需要、期待或价值取向没有得到

标注（黄） | 位置 545

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

标注（黄） | 位置 558

批评往往暗含着期待。对他人的批评实际上间接表达了我们尚未满足的需要。如果一个人说“你从不理解我”，他实际上是渴望得到

标注（黄） | 位置 561

如果我们通过批评来提出主张，人们的反应常常是申辩或反击。反之，如果我们直接说出需要，其他人就较有可能作出积极的

标注（黄） | 位置 575

我们每个人都有的基本需要： 1.自由选择（Autonomy） 选择梦想／目标／

标注（黄） | 位置 576

Choosing dreams/goals/values 自由制定计划来实现这些梦想、目标和

标注（黄） | 位置 578

庆祝（Celebration） 庆祝生命的创造力以及梦想的实现 Celebrate the creation of life and dreams

标注（黄） | 位置 581

言行一致（Integrity） 真诚Authenticity 创造Creativity 意义Meaning 自我肯定Self-

标注（黄） | 位置 582

滋养身体（Physical Nurturance） 空气Air 食物Food 运动 Movement,

标注（黄） | 位置 585

玩耍（Play） 乐趣Fun 欢笑Laughter 6.情意相通（Spiritual

标注（黄） | 位置 587

相互依存（Interdependence） 接纳Acceptance 欣赏Appreciation 亲密关系Closeness 社区Community 体贴Consideration 成长Contribute to the enrichment of life 安全感Emotional Safety 倾听Empathy 诚实（诚实使我们能够认识和超越自己的局限性） Honesty（the empowering honesty that enables us to learn from our limitations） 爱Love 信心Reassurance 尊重Respect 支持Support 信任Trust 理解Understanding非暴力沟通把需要看作是有助于生命健康成长的要素，而不是某种具体的

标注（黄） | 位置 600

对方的拒绝似乎再次表明她的需要微不足道。如果我们不看重自己的需要，别人可能也不会。实际上，如果直接说出需要，获得积极回应的可能性就会

标注（黄） | 位置 604

“36年来，我一直在生你父亲的气，我认为他不在乎我的感受。我终于意识到，我从没有和他说我想要什么。” 是的。在我的记忆中，她总是委婉地表达自己，而不直接说她需要

标注（黄） | 位置 617

第一阶段：“情感的奴隶” 在这个阶段，我们相信自己需要为他人负责——让他人快乐是我们的义务。如果别人不高兴，我们会感到不安，觉得自己有责任做点

标注（黄） | 位置 622

随着关系变得“严肃”，他们开始认为自己有责任让情人过得开心。于是，爱情开始沉重起来。一旦面临这样的情形，我就会承认：“在恋爱中，我无法忍受丧失独立性。如果恋人过得很糟糕，我就会认为自己做得不够。我可能会由于不堪重负而提出

标注（黄） | 位置 628

第二阶段：“面目可憎” 在这个阶段，我们发现，为他人的情绪负责，牺牲自己迎合他人，代价实在很大。想到日子过得这么憋屈，我们可能会很恼怒。此时，如果遭遇他人的痛苦，我们可能就会无动于衷：“这是你自己的问题！和我有什么关系？！” 虽然不再愿意为他人负责，但我们还心存疑虑。因此，我们的态度也就显得

标注（黄） | 位置 632

我建议大家做一个活动。这位女士坚决地说：“我想做点别的。” 我意识到，她在捍卫她选择的自由——即使她的选择会与其他人的需要相冲突。于是，我就问她：“你想做点别的，即使那会与我的需要相

标注（黄） | 位置 636

她以前是个“有礼貌的小女孩”，对别人的要求，总是百依百顺。她习惯于委屈自己来迎合

标注（黄） | 位置 642

第三阶段：“生活的主人”在这个阶段，我们乐于互助。我们帮助他人，是出于爱，而不是出于恐惧、内疚或惭愧。那是自由而快乐的

标注（黄） | 位置 647

我们可以有四种选择：1) 责备自己；2) 指责他人；3) 体会自己的感受和需要；4) 体会他人的感受和

标注（黄） | 位置 652

对于大多数人来说，个人成长一般会经历三个阶段：（1）“情感的奴隶”——我们认为自己有义务使他人快乐；（2）“面目可憎”时期——此时，我们拒绝考虑他人的感受和需要；（3）“生活的主人”——我们意识到，虽然我们对自己的意愿、感受和行动负有完全的责任，但无法为他人

标注（黄） | 位置 706

我们在前几章介绍了非暴力沟通的三个要素：观察、感受和需要。在本章中，我们将讨论非暴力沟通的第四个要素：

标注（黄） | 位置 709

首先，清楚地告诉对方，我们希望他们做什么。如果我们请求他人不做什么，对方也许会感到困惑，不知道我们到底想要什么。而且，这样的请求还容易引起别人的

标注（黄） | 位置 732

我们提出的请求越具体越好。如果我们的意思含糊不清，别人就难以了解我们到底想要

标注（黄） | 位置 738

太太回答说：“我希望你给我自由！”然而，这样的请求还是过于抽象，不具有可操作性。当她试图澄清她的请求时，她突然意识到了她想要什么。她说：“不好意思。准确地说，我希望，不论我做什么，你都能点头称

标注（黄） | 位置 754

如果你要过得快乐些，我想请你想想，为了改善你的生活，你希望他人做些

标注（黄） | 位置 770

如果我们只是表达自己的感受，别人可能就不清楚我们想要

标注（黄） | 位置 780

如果他太太意识到这一点，她也许会说：“你希望火车开得快一点，是担心误机吗？”在之前的对话中，太太感到了先生的不安，但不清楚他想要什么。然而，如果一个人提出了明确的请求，却没有提及感受和需要，也有可能导致交流的

标注（黄） | 位置 788

对自己的认识越深刻，表达越清楚，我们就越可能得到称心的

标注（黄） | 位置 792

我们希望他充分表达他的理解。这样，一旦他的理解与我们的意思有所不同，我们就有机会作适当的

标注（黄） | 位置 851

杰克：“你知道我孤单极了。你要是真的爱我，今晚就会留下来陪我。”在这段对话中，杰克仍然没有重视珍妮的需要，而是认为珍妮不再爱他。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。这将导致恶性循环，因为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

标注（黄） | 位置 855

杰克也许会说：“珍妮，你的意思是说，你已经很累了，今晚需要休息？”在生活中，如果我们不想勉强人，那么，清楚地表明这一点是重要的——这有助于人们相信我们提出的是请求而非命令。例如，我们可以说：“帮我打开窗户好吗？”而不是说：“请打开窗户！”然而，在人们无法满足我们的愿望

标注（黄） | 位置 864

我们希望人们的改变和行动是出于对生命的爱。一旦人们相信我们看重彼此的感情，并能兼顾双方的需要，那么，他们也就相信我们所表达的愿望是请求而非

标注（黄） | 位置 874

非暴力沟通是否有效取决于她的“请求”是否能得到满足。在刚开始运用非暴力沟通时，我们也许会发现，有时我们只是在运用非暴力沟通的表达形式，而忘记了它所服务的

标注（黄） | 位置 886

我接着问他：“你是否愿意告诉我，我怎样表达我的请求，你才不会认为我在

标注（黄） | 位置 889

“刚才的对话已经提到了我今天想讨论的话题。我认为，表达愿望时，只要不发号施令，我们的相处就会愉快得多。我说出我的愿望，并不是要求你照我说的

标注（黄） | 位置 901

你可以大声抱怨、责骂，但我仍不会去倒垃圾。即使你现在改变方式，我也需要时间忘记

标注（黄） | 位置 904

非暴力沟通的第四个要素是请求。我们告诉人们，为了改善生活，我们希望他们做

标注（黄） | 位置 966

倾听一个处于痛苦中的人，不仅十分罕见，而且非常困难。那简直是奇迹；那就是奇迹。有些人认为他们可以做到，实际上，绝大部分的人还不具备这种能力。”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。有一句佛教格言恰如其分地描述了这种能力：“不要急着做什么，站在

标注（黄） | 位置 971

在安慰他人或提建议前，先看看那是否是他们想要的。有一天，我女儿在照镜子时说：“我丑得像一只

标注（黄） | 位置 1012

在倾听他人的观察、感受、需要和请求之后，我们可以主动表达我们的

标注（黄） | 位置 1023

如果我们想问别人“你说的是什么事”，我们可以说：“我有些困惑。我想知道你是指哪件事。告诉我

标注（黄） | 位置 1031

她独自坐在房中，不停地说“我不想活了”。“你的意思是你不愿意活下去了？”这位女士问老太太。老太太很惊讶，停了下来，表情也轻松多了。她开始讲，从没有人知道她是多么痛苦。这位女士继续表达她的理解。很快，她们就感受到彼此的情意，手挽手地坐在一起。当天晚些时候，老太太就开始吃饭、服药，情绪也明显好转。尽管护士们一直在安慰老太太并给她建议，但只有这位女士为老太太提供了她真正需要的东西——她需要有人能理解她深深的

标注（黄） | 位置 1039

十年后，他告诉我，听到父亲的责骂时，他现在总是努力静下来体会父亲的感受和需要。因此，父子关系已变得十分

标注（黄） | 位置 1041

在我们的文化中，直接谈论一个人的感受是很少见的。重要的是，我已经不再把他的话看作是对我的攻击，而注意体会他的感受和需要。这使我们的关系日益

标注（黄） | 位置 1048

有时，我们的意图可能会被误解。人们也许说：“不要用沟通技巧来套我的话。”如果出现这种情况，我们可以继续倾听对方的感受和需要。这时，我们也许会发现，对方并不信任我们，除非对我们的意图有进一步的了解，他不会喜欢我们表达的

标注（黄） | 位置 1052

有时，我们认为自己受到了指责，实际上，那些话是他人表达需要和请求的方式。如果意识到这一点，我们就不会认为自己的人格受到了伤害。反之，如果一心分析自己或对方的过错，我们就会认为自己被贬低了。作家约瑟夫·坎伯（Joseph Campbell）说道：“为了幸福，必须把‘别人怎么看我’这个问题放在

标注（黄） | 位置 1063

关于劳资谈判的研究显示，如果双方同意在作出答复前先准确地重述对方的观点，那么，达成协议的时间将可以比平时缩短

标注（黄） | 位置 1070

太太：“你从不好好听我讲话。”我：“听起来，你很失望。你需要体贴，是吗？”这位女士听到我的回答后，流下了眼泪。她终于得到了别人的

标注（黄） | 位置 1077

如果过早地提及他人的请求，我们也许就无法传达我们的关心；甚至还会被看作是应付。而且，在谈话刚开始时，人们所表达的感受往往是冰山之一角，有许多相关的感受——通常是更为强烈的情感，并没有得到表达。倾听将为他们探究和表达内心深处的感受

标注（黄） | 位置 1087

首先，如果一个人觉得别人已经完全明白他的意思，他就会变得轻松。这时，我们也会感到放松。另一个更为明显的标志是，他停止了谈话。如果无法确定对方是否还有话要说，就不妨问一句：“你还有什么话要告诉我

标注（黄） | 位置 1090

我们无法给别人我们自己都没有的东西。有时，我们会发现自己没有心情去关心

标注（黄） | 位置 1099

吵架。我没有力气去了解他们的情况，于是，我就大声地提出请求：“我很痛苦！我现在真的不想过问你们的事情！我需要安静！”我年仅九岁的大儿子停了下来，问道：“你愿意和我们说说吗？”我相信，如果我们能够直接地表达我们的痛苦，那么，即使对方也处于痛苦之中，有时他也能够意识到我们的需要。当然，我并不想冲着孩子大声地

标注（黄） | 位置 1108

与此同时，不论别人用怎样的词语表达自己，我们都可以用心体会他们的观察、感受、需要和请求。有时，我们可以主动表达我们的理解，来帮助对方了解我们在何种程度上明白了他的

标注（黄） | 位置 1111

我们需要（1）体会自己的感受和需要；（2）大声地提出请求；（3）换一个

标注（黄） | 位置 1133

护士现在就可以采取行动来满足这位太太的心愿。这改变了屋内的气氛——因为她们成为“同事”，开始“一起

标注（黄） | 位置 1174

然而，我相信，反馈感受和需要更能促进人与人的联系。如果乙用心倾听并给予反馈，他也许会说：“听起来，你有些失落，因为你需要支持与

标注（黄） | 位置 1183

一个人如果有机会倾诉，会是怎样的感觉呢？卡尔·罗杰斯（Carl Rogers）这样写道：“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

标注（黄） | 位置 1187

米丽一见到她就问道：“阿姨，你有时候会不会连续几天都做了别人不喜欢的事，而你并不是有意

标注（黄） | 位置 1190

她就直接问：“米丽，我能为你做什么吗？”米丽轻轻抱住了她，望着她的眼睛，恳求她：“阿姨，我不要你做任何事情，我只想你听我

标注（黄） | 位置 1204

在上级面前，我们有时可能会有点紧张，以致无法静下心来体会他们的感受和需要，并给予

标注（黄） | 位置 1208

通过倾听，我们将意识到他人的人性以及彼此的共通

标注（黄） | 位置 1209

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

标注（黄） | 位置 1211

我毫不掩饰自己的情绪：“我感到伤心，我需要尊重。”“哦，你们看，”有一个人说道，“他感到伤心，这简直糟透了！”这时，其他人都哈哈大笑。听到这样的话，我可以把它看作是攻击，也可以通过它来了解他们的感受和

标注（黄） | 位置 1213

如果我将它看作是羞辱或攻击，我很可能就会觉得自己受到了伤害，甚至因为过于恼怒或害怕而无法倾听他们。如果出现了这种情况，我也许就需要先离开现场，来倾听自己心底的声音，或向好友倾诉——这将有助于我了解并体贴自己的感受和

标注（黄） | 位置 1221

我体会着他们的感受和

标注（黄） | 位置 1226

他们开始认为我真的能够理解他们。和我一起去的一位先生注意到了这一点，他大声问道：“你们认为这位先生怎么样？”给我带来最大挑战的那位先生回答说：“他是我们最好的

标注（黄） | 位置 1235

这个男人犹豫了一下，接着大声吼道：“快脱了衣服！”“你似乎有些不安，安全对你特别重要，是吗？”她问道，同时继续体会着他的感受和需要。“对极了，”这个男人嚷道，“快脱衣服，要不有你好看的！”“请告诉我，是不是有别的方式可以满足你的需要，而不用伤害我？”她问。“我和你说了，快脱衣服。”这个男人脱口而出。“听起来，这对你很重要。同时，我希望你知道，我真的很害怕。你知道吗？如果你愿意离开这里而不伤害我，我会极为感激！”她继续

标注（黄） | 位置 1246

我努力理解他们，‘你们不相信逮捕这位先生是合理的？’‘你们认为这是种族歧视？’几分钟后，他们就不像刚开始那样

标注（黄） | 位置 1256

“你和我们说，在一个生气的人面前，永远不要用‘不过’‘可是’‘但是’之类的词语。一开始，我很想为自己辩护，我想和他说，‘可是，我们真的没房间’。幸好，在那时，我想起了那句话。我一直记得这句话，是因为在一周前，妈妈在和我争吵时说，‘如果我說什麼，你都说‘但是’，小心我杀了你’。想一想，我妈妈生气时听到‘但是’都想杀了我，何况那个男人

标注（黄） | 位置 1260

看起来，你真的很生气，你想有一个房间可以休息’。他大声嚷道，‘就算我是个瘾君子，我也需要尊重。没有人尊重我，气死我了。连我的父母都看不起我！我需要尊重！！’于是，我就问他，‘得不到别人的尊重，你是不是很

标注（黄） | 位置 1266

我越是专注于他的感受和需要，我就越把他看作因需要没有得到满足而感到绝望的人。我开始相信，他不会伤害

标注（黄） | 位置 1275

当别人说“不”的时候，我们常常会认为他们是在拒绝我们。有时，我们甚至还会觉得自己受到了

标注（黄） | 位置 1278

有位女士很唐突地说：“不！”我愣了一下，不过，很快我就提醒自己倾听她的感受和需要。“你好像有些不高兴？”我

标注（黄） | 位置 1286

谈话的气氛很沉闷。我们体会不到说话的人有怎样的感受和需要，也不知道他对我们有什么期待。这样的谈话是很累

标注（黄） | 位置 1289

我的建议是，尽快提醒说话的人留意自己的感受和

标注（黄） | 位置 1301

我已经发现，如果听的人很烦，说的人一般也会觉得很

标注（黄） | 位置 1302

想听，你是希望对方假装在听还是直接打断你？”我问了许多人，只有一个人不希望被打断。听到他们的回答，我更确信，打断别人比假装在听，更符合对方的

标注（黄） | 位置 1338

“我认识到，面对现实，并非完全是坏事。我还认识到，有许多的事情，我无法逃避，需要独自去

标注（黄） | 位置 1361

他们认为自己所做的事情是错的或不好的，他们应当为此感到痛苦。然而，可悲的是，许多人陷于自我憎恨之中，而无法从失误中获益——失误揭示我们的

标注（黄） | 位置 1363

即使我们有时通过严厉的自责“得到了教训”，我也会担心这种变化和学习的驱动力。我希望，我们的改变是出于对生命的

标注（黄） | 位置 1381

转变：（1）符合我们的心愿；（2）出于对自己的尊重和爱护，而不是出于自我憎恨、内疚或

标注（黄） | 位置 1389

非暴力沟通鼓励我们直面人生的苦难：在遇到挫折时，充分体会人生的悲哀和内心的渴望。是的，感到遗憾是难免的。但它能帮助我们经历中学习，而无须责备

标注（黄） | 位置 1394

问自己：“我做那件事情是为了满足什么需要？”我相信，人的行为总是服务于自身的需要及

标注（黄） | 位置 1396

我们就可以原谅自己。我们意识到，尽管过去的选择并不理想，但它也是为了实现内心的

标注（黄） | 位置 1397

爱惜自己的关键之一是同时包容那两个不同的“我”：一方面包容对过去的某种行为感到后悔的“我”，另一方面包容采取那种行为的“

标注（黄） | 位置 1407

二十分钟后，我意识到自己正在做什么。我静了下来，开始想外衣染上墨水使我什么样的需要得不到满足。我问自己：“我责备自己‘粗心’和‘愚蠢’，是想要满足什么需要呢？”我马上就明白了，其实我是想照顾好自己：在匆忙地回应他人的请求时，要多留意自己的需要。此时，我的心情也随即发生了变化。我不再感到恼怒、羞愧和内疚，身体也一阵轻松。我体会着损失一件新外衣及忘记戴笔帽的悲哀，以及照顾好自己强烈

标注（黄） | 位置 1412

回应他人的请求对我是多么地重要。遗憾的是，为了尽量满足他人的需要，我忽视了自己的一些

标注（黄） | 位置 1418

当我建议“不要做任何没有乐趣的事情”时，有些人觉得我很极端，甚至精神

标注（黄） | 位置 1425

用“选择做”代替“

标注（黄） | 位置 1431

在你所列的每个项目前，加上“我选择

标注（黄） | 位置 1436

为什么我一直费尽心准备这些报告呢？最后，我终于明白了，我选择写临床报告，是因为我想从中得到收入。于是，从35年前的那一刻起，我就再也没有写过一份临床报告。想到自己少写了无数的临床报告，我的快乐真是无法形容！当认识到钱是我的主要动机时，我马上就想到我可以用别的方式来获得

标注（黄） | 位置 1448

为了钱 钱是社会回报一个人的主要

标注（黄） | 位置 1451

为了得到赞同 像钱一样，来自他人的赞同

标注（黄） | 位置 1459

为了逃避惩罚 有些人缴纳个人所得税主要是为了免受

标注（黄） | 位置 1463

不想感到羞愧 我们知道，如果不做某些事情，我们就会责备

标注（黄） | 位置 1465

为了避免内疚 在另外一些情形，我们也许会想：“如果我不做这件事，别人会感到

标注（黄） | 位置 1468

为了履行职责 使用“应该”“不得不”“应当”“必须”“不能”“被迫”这样的词语，意味着我们受到内疚、职责或义务的逼迫，感到自己

标注（黄） | 位置 1480

通过深入理解我们行为的动机，并用“选择做”来取代“不得不”，我们的生活将变得和谐并充满

标注（黄） | 位置 1487

非暴力沟通并不主张忽视或压抑愤怒，它认为，通过深入地了解愤怒，我们可以充分表达内心的

标注（黄） | 位置 1501

到底是什么让我们生气呢？我们从第五章了解到，听到不中听的话时，我们有四种选择：1.责备自己；2.指责他人；3.体会自己的感受 and 需要；4.体会他人的感受 and 需要。当我们选择第二种反应时，我们认为别人应当认错或受罚——我相信这就是我们生气的

标注（黄） | 位置 1504

我们越是用心体会自己的感受 and 需要，我们也就越能留意到自己的心理

标注（黄） | 位置 1515

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——我们有需要没有得到

标注（黄） | 位置 1519

用“我生气是因为我需要……”来取代“我生气是因为

标注（黄） | 位置 1526

我生气的原因不在于别人做了什么，而在于我怎么看待对方及其

标注（黄） | 位置 1556

如果我们满脑子是非对错，把某些人看作是贪婪的人、不负责任的人、骗子或其他类型的坏人，那么，我们就很难与他们建立良好的

标注（黄） | 位置 1560

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

标注（黄） | 位置 1562

批评和指责使人倾向于自我保护并变得更有攻击性。这样，就长期而言，我们给自己增添了更多的

标注（黄） | 位置 1564

首先，停下来，除了呼吸，什么都别做。我们避免采取行动去指责或惩罚对方。我们只是静静地体会自己。接着，想一想是什么想法使我们生气

标注（黄） | 位置 1569

为了充分表达自己，我们现在需要张开嘴，说出我们的愤怒——怒火此时已被转化为需要以及与需要相联系的情感。然而，表达此时的感受也许需要很大的

标注（黄） | 位置 1575

在表达自己之前，我们需要先倾听他人。如果对方还处于某种情绪中，他们就很难静下心来体会我们的感受和

标注（黄） | 位置 1576

在得到倾听和理解之后，他们一般也就会开始留意我们的感受和

标注（黄） | 位置 1585

你感到……？”我试图去了解他的痛苦。为什么？我想了解是什么样的痛苦使他对犹太人如此反感，我还希望他能领会我的感受和

标注（黄） | 位置 1590

他看了我一眼。“是的，这些人真惹人讨厌，他们做什么都是为了钱。”“你有点厌恶他们，在经济上和他们有来往时，你认为自己需要

标注（黄） | 位置 1592

他感到担心，想保护自己。作为一个人，我明白“担心”是怎么一回事，也知道“保护自己”又是多么地重要。当我们专注于他人的感受和需要时，我们就会发现彼此作为人的
