

《非暴力沟通》要点整理



符永宁

已关注

赞赏支持

《非暴力沟通》要点整理



符永宁

已关注

2018.11.03 21:30:39 字数 1,421 阅读 1,820

【荐语】

大家有没有在生活生活中碰见过类似的场景——家长大声指责孩子：“你怎么这么笨啊，讲了这么多遍还不懂，塞都塞不进你的大脑。”孩子不耐烦地回应母亲的唠叨“一天到晚重复那几句话，听得耳朵都起茧了，能不能让我耳根清净一下”。类似于这种冲突在我们生活中随处可见，这其实就是一种暴力沟通。暴力沟通影响到我们每个人的情绪，也影响到了家庭和社会的和谐。今天我们就请非暴力天使、2006年地球村基金颁布的和平之桥奖得主马歇尔·卢森堡博士给大家带来的有效沟通的法宝——《非暴力沟通》

【精华解读】

一、什么是非暴力沟通——爱的语言

1.用一种积极而非粗暴的方式，用爱的语言对待他人和自己的感受和愿望，打开爱和理解，增进人与人之间的链接，促成双方理解。

2.暴力沟通的四个要素：观察、感受、需要和请求。

二、是什么蒙蔽了爱？（异化的沟通方式的具体表现形式）

1.道德评判

2.进行比较

3.回避责任：总是说“不得不”和“你让我”

4.强人所难：e.g.例如威胁孩子，如果你不听话，我就不要你了

三、非暴力沟通的要素

1.区分观察和评论

仔细观察，清楚地说出观察结果。

错误表达方式举例：

（1）含糊其辞评论，没有说到具体事例

（2）把自己的推测作为事实，妄下结论，缺乏依据。

（3）把评论当成事实

2.体会和表达感受

用具体的形容词表达感受，而非想法

3.感受的根源——需要

听到不中听的话时，我们有四种选择：

推荐阅读

《非暴力沟通》：你要怎样说话，别人才听得进去

阅读 157

读《非暴力沟通》有感

阅读 136

高效表达——《非暴力沟通》

阅读 91

非暴力沟通时的倾听

阅读 228

学会非暴力沟通，发现生活的美与力量

阅读 185

《关键对话》要点整理



程序员外包公司



写下你的评论...

评论0

赞

...



符永宁

已关注

赞赏支持

## 《非暴力沟通》要点整理

(3) 了解我们的感受和需要。感觉自己有些伤心，因为自己看重的是信任和接纳。

(4) 用心体会他人的感受和需要

他生气可能是因为他需要体贴和支持。对他人的指责，实际上间接表达了我们尚未满足的需求

p.s.个人成长经历的三个阶段：

第一，情感的的奴隶

第二，面目可憎时期：拒绝考虑他人的感受和需要

第三，生活的主人

4.请求帮助

(1) 提出具体的要求，把自己想要的回应讲得越清楚，越有可能得到回应。

(2) 在集体讨论发言时，要清楚的表明自己的期待和谈话交流目的。

四、倾听的力量

1.用全身心倾听

放下已有的想法和判断，全心全意的体会对方的感受

2.倾听时给予他人的反馈

e.g.你说的是这回事吗？我的理解正确吗？

3.倾听能够预防潜在的暴力

(1) 主动表达我们的理解，帮助对方了解我们在何种程度上明白了他的意思。

(2) 保持持续关注，为对方的充分表达创造条件。

(3) 如果太过于痛苦无法倾听时，我们需要体会自己的感受和需要，大声提出请求、或者换一个环境

五、培养对自己的爱

根据需求和价值观选择生活：

第一，把自己不得不做的事列一个清单。

第二，列好清单后，在所列的每个项目前加上“我选择做”

第三，填写做这些事的理由。从这些理由背后可以折射自己行为背后的价值取向。

六、愤怒与感激

1.充分表达愤怒

愤怒的核心是尚未满足的需要。当自己生气、愤怒时提醒自己有需要没有得到满足。

(1) 停下来深呼吸，什么也别做

(2) 想想是什么想法使自己生气

### 推荐阅读

《非暴力沟通》：你要怎样说话，别人才能听得进去

阅读 157

读《非暴力沟通》有感

阅读 136

高效表达——《非暴力沟通》

阅读 91

非暴力沟通时的倾听

阅读 228

学会非暴力沟通，发现生活的美与力量

阅读 185



程序员外包公司



# 《非暴力沟通》要点整理



符永宁

已关注

赞赏支持

## 2.运用强制力避免伤害

运用强制力是为了避免伤害，而不是为了惩罚他人。e.g.抱住年幼的孩子，不让他到处乱跑。

## 3.重获生活的热情

情绪低落时，发现自己心底深处的愿望，并采取积极行动。

## 4.表达感激

表达感激之情包括三个部分：

- (1) 对方具体做了什么事使我们的生活得到改善。
- (2) 我们有哪些需要得到了满足？
- (3) 我们的心情怎么样？

### 【结语】

当我们生气时，如果使用暴力的方式，可能会把我们的生活搞得更混乱。

自己生气时深吸一口气，记住非暴力沟通的公式：“我观察到.....我感受到.....是因为我.....我请求.....”，真诚的倾听反馈。



0人点赞 >



日记本



更多精彩内容，就在简书APP



"小礼物走一走，来简书关注我"

赞赏支持

还没有人赞赏，支持一下

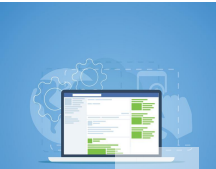


符永宁

总资产1 共写了3.0W字 获得15个赞 共10个粉丝

已关注

## 推荐几款可视化数据分析工具



抽奖

写下你的评论...

评论0

赞

## 推荐阅读

《非暴力沟通》：你要怎样说话，别人才能听得进去

阅读 157

读《非暴力沟通》有感

阅读 136

高效表达——《非暴力沟通》

阅读 91

非暴力沟通时的倾听

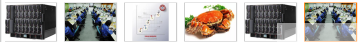
阅读 228

学会非暴力沟通，发现生活的美与力量

阅读 185



程序员外包公司



《非暴力沟通》要点整理



符永宁

已关注

赞赏支持

全部评论 0

只看作者

按时间倒序 按时间正序

被以下专题收入，发现更多相似内容

+ 收入我的专题

推荐阅读

更多精彩内容>

樊登听书：《非暴力沟通》要点整理

【荐语】大家有没有在生活生活中碰见过类似的场景——家长大声指责孩子：“你怎么这么笨啊，讲了这么多遍还不懂，塞都塞...



PZ坚持行动ING 阅读 6,812 评论 0 赞 0

87《非暴力沟通》上（一周一本@乐读创业社）

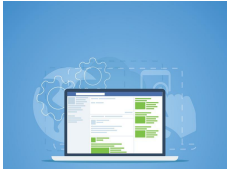
著名的马歇尔·卢森堡博士发现了神奇而平和的非暴力沟通方式，通过非暴力沟通，世界各地无数的人们获得了爱、和谐和幸福！...



Sting 阅读 1,600 评论 1 赞 10



推荐几款可视化数据分析工具



2018-09-29

近日，寂山禅师书画展暨半日禅系列国学讲座在北京绍德堂艺术馆举办。展馆中展出了寂山五十多件禅画和书法力作，“简而能...



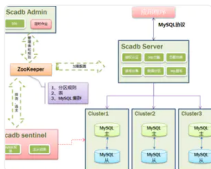
陈野思逸 阅读 114 评论 0 赞 0

scadb系列 -- 高可用实现（redis-sentinel模块的实现思路）

今天终于完成了scadb-sentinel模块的开发，代码已经提交到github了，有了scadb-sentine...



何约什 阅读 285 评论 0 赞 0



推荐阅读

《非暴力沟通》：你要怎样说话，别人才能听得进去

阅读 157

读《非暴力沟通》有感

阅读 136

高效表达——《非暴力沟通》

阅读 91

非暴力沟通时的倾听

阅读 228

学会非暴力沟通，发现生活的美与力量

阅读 185



程序员外包公司



写下你的评论...

评论0

赞