

# 聊聊最近看的一本颠覆认知的书。

陈同学在搬砖 2021-04-07 09:35

编者荐语:

上次所说的读书总结完整版

以下文章来源于陈同学在读书，作者陈同学在搬砖



## 陈同学在读书

分钟带你读完一本书，计划连载500本，知识从未如此性感

>

### Part0: 前言引入

- 抱歉大家 由于各种事情一直在忙 距离上次更新已经两个月以前。
- 我说过陈同学在读书会一直更新下去，连载500本。我走的很慢，但我绝不后退,所以各位小伙伴不要取关哦
- 这次给你带来的这本可能 **会颠覆你的认知**，至少我觉得读完了对我影响特别大
- 这次给大家带来一本心理学相关的书叫 **《非暴力沟通》** **豆瓣8.4分** 常年霸占 **心理学书籍畅销榜榜首**
- 这本书是干什么的呢？说白了，就是帮助人 **们减少争端，减少争吵的**。从名字就可以看出来，这本书是倡导人们将暴力沟通 转化为非暴力沟通。作者是科班出身的威斯康星大学临床心理学博士，把 **50多年的研究经验** 都浓缩在在这本书里，用心理学 **科学的手段** 帮助大家 **“有效的吵架”**。
- 经常在某一些心理学相关的帖子或者推荐书单里看到这本书。当时看到这书的名字觉得 **又是一本哪个大V写的圈钱的心理鸡汤**，**一些无病呻吟**，**加一些烂大街的励志心灵小故事拼凑出来的一本书**，先入为主的对这本书表示怀疑，所以没有太过注意。
- 一个月前偶然的机会，看到了b站上一个up主也在讲《非暴力沟通》，看完顿时觉得自己被打脸了，没想到这么一本不起眼的书还是 **“有点东西的”**，收获很大
- 于是我对原书产生了极大的兴趣，一下子读完了，久久不能平静，在人际关系的心态调整 情绪调节 冲突处理方面等等都受益匪浅。
- 有些理念甚至颠覆了我的三观，而且很多原则都是实战性的，看完理解了就可以拿到生活中运用
- 我可以负责的告诉大家，这本书绝不是什么不知名大V写的地毯心理学鸡汤文所能比拟的，绝对的心理学入门佳作！！没有鸡汤！只有干货！非常值得推荐给大家，五星好评！！

### 作者介绍

先介绍一下作者的硬核背景

- 科班出身：威斯康星大学临床心理学博士
- 师从名门：师从人本主义心理学之父卡尔·罗杰斯
- 沟通大师：国际非暴力沟通中心创始人，50多年的实践经验
- 用语言实现和平：不仅用语言消除分歧和争议，实现高效沟通，还帮助解决了许多世界范围内的争端和冲突。比如他用语言的力量用在种族游行 黑帮火拼 种族歧视等等场合 都有过调停的案例
- 硬核荣誉：获得地球村基金委员会颁发的和平之桥奖

总之，这本书用作者五十余年的积累，用科学的方式教我们如何应对人际交往中那些争端和冲突，如何正确找到自己生气的原因。实用性非常强，很多地方都是直击痛点。

- 这本书告诉我们，你生气的原因是自己的某个需要没有得到满足。
- 这本书也告诉我们，我们之所以经常会与人发生争端和冲突，是因为我们在生气沟通大部分是在表达情绪而不是在表达需要，我们会不由自主的在表达时候给别人进行道德评判，贴标签，以及进行对比，和强人所难的命令。
- 最后作者也给出了在我们发生争端时，科学的沟通方式时什么样的，如何用 观察 感受 需要 请求 四个步骤，也就是作者所说的非暴力沟通法来化解冲突，不再争吵，爱与和平！

确实是值得反复观看和学习，以及在生活中练习实践的一本好书！五星推荐！学会了非暴力沟通，再也不会和对象吵架了！ Love & Peace

废话不多说 下面进入正题 开讲！

## 内容大纲

这本书主要想教会我们解决什么问题呢？在我看来 用三句话总结就是

- 为什么人际关系之间会发生争端？
- 当发生争端时，错误的沟通方式(暴力沟通)时什么样的？
- 当发生争端时，正确的沟通方式(非暴力沟通)是什么样的？

用思维导图来一览书中的主要内容如下

## Part1:为什么人际关系之间会有争端？

其实这个问题答案很简单 我们和对象/朋友/家人/别人 发生争端的原因 是因为我们在生气 或者对方在生气

那我们生气的原因是什么呢？书中的观点是我们之所以会生气，是因为 我们的某个需要 没有被满足 按照马斯洛的需求层次理论

人的需要可以被分为六层 分别是 生理需要，安全需要，情感与归属需要，尊重需要，审美需要，自我实现需要 正在看这篇文章的小伙伴可以想想你上次因为什么而生气 举个例子

- 比如你的手机被人偷了，你感觉到生气，其实就是因为你的安全需要没有被满足
- 比如朋友疏远你，你感觉生气，其实你的第三层的情感归属需要没有被满足
- 比如情侣之间对方看到久久没有回复消息，你感觉到生气，也是因为你的被尊重需要没有被满足
- 比如你看到同学没怎么学期末却考了90，而自己很努力的在学却只考了60，心理不平衡导致有情绪，这是因为你的自我实现的需要没有被满足

诸如此类的例子还有很多,大家可以想一想上次生气是因为自己的什么需要没有被满足。

- 我们在在生气的时候 往往没有看到这些 自己真正的需要 是什么，在这种情况下去和对方沟通很大概率会变成 发泄情绪或者指责 谩骂，从而也就导致情况会进一步恶化，最后双方的需要都没有被满足，而且也导致两个人都受到伤害，这就是 暴力沟通。
- 按照书中的观点，在我们生气是想要和对方沟通的时候，正确的方式应该是要能够对方恰当合理的表达自己的需要并且一起商量如何解决。在别人生气是和我们沟通时也一样，我们应该认真倾听对方话里面包含的需求，并且表达自己的感受和需求，在了解到双方真正需求以后，一起商量解决就可以更加顺利了。这就是卢森堡博士所说的 非暴力沟通
- 暴力沟通的具体表现是什么样的？非暴力沟通又该如何实践？下面详细的展开讲解

## Part2:暴力沟通是什么样的？

按照卢森堡博士的理论 暴力沟通通常会包含以下四种表现: 道德评判, 进行比较, 回避责任, 强人所难

咱们来举一个现实生活中的例子, 妈妈回家看到小明回家经常玩手机不写作业，于是就开始发火：

”  
你最近又没有好好学习，（道德评判）  
  
隔壁的小刚这次考试又比你高，（进行比较）  
  
我也不强迫你，你不想学就算了（回避责任）  
  
下次再不考到全班前十，就别学了（强人所难）  
“

这个例子就完美的包含了上面的四个要素

- 道德评判:
  - 1.道德评判是什么呢？直白点说就是用自己的价值观给别人贴标签。只要别人的行为不符合我们的价值观，那往往就是别人是不道德的,邪恶的或者不对的。简单直接的将冲突归咎给了对方，用自己的道德标准来要求别人。
  - 2. 上面妈妈说的 ”你最近又没有好好学习“ 就是一句道德评判。因为在妈妈的价值观里 好好学习 = 每天回到家要能看到孩子在写作业。只要不符合自己的这个价值观，孩子就被贴上了一个不好好学习的标签，那孩子就是不对的。但她也可能忽视了也许孩子在妈妈回家之前就已经把作业早就完成了。
  - 3 .大家可以想想在自己的日常生活中有没有类似这样给别人贴过标签的行为。比如我们自己很爱干净就会觉得别人都不讲卫生；如果别人很爱干净，我们就会觉得别人有强迫症。比如有些人觉得大学就应该好好学习，搞好学分绩，保研考研找个好工作，那就会觉得那些参加乱七八糟组织社团的人 不务正业不在正道，相反对方可能久是想在大学多做一些学习以外的尝试，多发展自己的兴趣，那就会觉得那些只懂得卷学分绩的同学 没有生活乐趣。于是对立和潜在的矛盾就这样产生了。
  - 4 .用这样贴标签的方式去和别人沟通，换谁都不高兴，因为别人听到的是指责，本能的就会 反驳、抵抗、厌恶，更不会去满足你的需求。

- 5.所以关于这个点我夹带一些自己的私货，也是写给我自己督促我自己的一些小体会

- 5.1 和别人交流，我觉得首先自己的姿态要放低，不要站在道德制高点

- 5.2 其次就是不同的人成长环境、三观成型不一样，行为处事方式自然就不一样。先反思自己的观念里有哪些是不合适的，有则改之，无则问心无愧。实在是三观和自己不一致的，也别急着给别人贴标签分对错，考试做题必须纠结对错，但是在人际关系中我觉得是有“灰度”存在的，里面不用太纠结于对错，水至清则无鱼

- 5.3 还有很重要的一点就是不要主观的去臆测别人某件事背后的行为动机，然后根据自己臆测出来的动机来给别人贴标签。比如说你在路上和同学打招呼，他没理你，此时你可能就会主观的去臆测“他是不是看我不爽”，但实际上别人可能是因为专注于别人东西或者没戴眼镜没看到而已。总之就是不要先入为主，要相信人性本善，不要把别人想得那么坏，要记得别人的好，

- 5.4对于和任何人交往，包括观念和自己不太一致的，不要抵触，也不用刻意改变自己去迎合他人，不卑不亢，尊重彼此 求同存异。

- 5.5 每个人都没有权利要求别人做什么，所以就算是你付出了，也不要非得期待着别人的回报。

- 进行比较

- 1.这一点很好理解，当我们感觉到生气的时候，一个很重要的原因和表现就是我们会把自己或者对方和某个人进行比较，让自己或者对方产生不好的情绪

- 2.上面的例子中那位妈妈的那句“隔壁的小刚这次考试又比你高，”很明显就是把孩子和别人家的孩子在进行比较

- 3.同时也给大家分享一下我个人得小小得体会，这也是经过了很久的自我反思得出来的：

- 3.1 有一句话叫，“人生最大的痛苦来自计较和比较”。

- 3.2 你在羡慕或者嫉妒别人比你好，但其实每个人有自己的成长时区，坚持下去，慢慢成长超越，自己就行。而且每个人有自己有优缺点，也许你羡慕的人也在羡慕着你。虽然这句话有点鸡汤，但我觉有挺有道理

- 3.3 最本质的一点是，不要把快乐的来源放在 我比别人过的好 这样的比较中，或者比如是 让多少人喜欢认可自己 以及 想要的得到多少别人的鲜花和掌声，也不是依赖一个 瞬时的目标，比如赚到多少钱。虽然有这种自我实现的虚荣心自尊心是人的本能人之常情，但是这种 快乐要么不可控，要么太容易过期和失效。我觉得还是要把视角放在 自己的内心感受 中，有点像佛教里面“出世”的意思。坦白说，太多人为了世界而操心，别人的行为牵动着自己的喜怒哀乐。回过头关注自己的生活乐趣，会开心的多。

- 3.4 同时对待别人，心胸要放大，不能狭隘，要有双赢的格局，而不总是把别人当对手。

- 回避责任

- 1.书中提示到生活中我们有一个常用的句式叫“不得不”。比如“我不得不加班”，“我不得不考一个好成绩”等等

- 2.在作者看来，这种表达方式其实是在变相的逃避责任。比如书中说到，所谓的不得不加班，真的是不得不吗？仔细思考一下，其实去加班这个事情是你选择的，是因为你想赚钱让生活过的更好，不想被打低绩效，不想被裁员，才选择加

班。你的加班是你选择的，而不是不得不做的，所以这就是在回避责任

- 3.所以在卢森堡博士看来，我们更应该把“不得不”换成“我选择。。才导致。。“

- 强人所难

1.这个也可以理解。在沟通中当我们的某个需求没有被满足，我们可能往往会采用命令或者强硬的语气想让别人服从，但是这样效果往往是适得其反的，很大概率只会导致矛盾进一步激化。

- 2.谁都不想被别人控制，每个人都是独立的个体，我们也没有权利要求别人非要按照我们的要求来。
- 3.所以强人所难是暴力沟通的主要来源之一

## Part3:非暴力沟通什么样的？

前面说了暴力沟通的四个组成。为了避免暴力沟通，在我们彼此有情绪的时候，正确的沟通方式是什么样的呢？

到后面作者就开始讲解本书的核心 **非暴力沟通法!!!**，注意从这里开始就进入 **全程高能了!!!** 讲解的东西也 **偏实战**，理解学会了立马就能在生活中运用!!!

对于非暴力沟通法，也包含四个步骤，**观察 感受 需要 请求**

- Step1 观察

- 1.非暴力沟通的第一步是观察，你可能会觉得 **“观察还不简单吗，不就是看别人说了什么或者做了什么吗”**，但其实观察要满足2个原则
- 2.第一个原则要 也就是不带个人主观评论的根据客观事实去描述对方的行为，
- 3.第二个原则是这个客观事实越具体越好，要具体到有时间点、频率、数额等等
- 4.举个例子。你的女朋友对她的对象说 **“你怎么总是不回我消息？”** 老师对他的学生说 **“你怎么经常迟到？”** 这些是观察吗？类似包含 **总是，经常** 的话并不满足第2个原则，这些词语里面其实是间接性的包含个人评价的。所以要区分观察和评论
- 5.上面的例子 我们可以这样说，“我看见你最近3天总是在半个小时左后才回我消息”，“你最近一个礼拜有4天都在早上8点之后到学校”
- 6.在观察带着评论，混为一谈的后果就是 人们将倾向于听到批评并反驳我们。如果能够区分观察和评论，你说话的时候对方就更加能够接受 因为事实是最不容易引起对方反弹的东西。
- 7.还有一点我个人的体会是，在讲述我们的观察是，不能言过其实，最好一次只说一件事，不要试图去推测别人某个行为背后的意图。
- 8.作者还专门在书上整理了一些练习题，你觉得下面哪些是评论哪些是观察呢？

- Step2 感受

- 1.在客观的描述了别人的某个行为之后，下一步就是要去有效的表达自己的感受
- 2.在这里我们要注意区分感受和想法。当我们说 **“我觉得” “我认为”** 的时候 我们并不是在表达感受 而是在表达想法
- 3.举个例子，女朋友对男盆友说 **“我觉得你不爱我了”**，这不是感受，这是想法。真正的感受应该表述成 **“我很失望”** 或者 **“我不高兴”**
- 4.为什么不表达想法，而是表达感受呢？因为我们的想法有可能时我们自己解读臆测出来的，不同的想法会带来不一样的感受，而感受是最真切的。
- 5.在表达感受时应该使用第一人称。比如“你惹怒了我”建议改成“我很生气”；“你让我失望”建议改成“我感到失望”

- 6.为什么我们经常忽视了表达自己的感受，而是表达想法？这可能和中国的传统文化价值观有关系，我们习惯性矜持含蓄，勇敢而正确的表达自己的感受并不是一件容易的事 所以往往希望他人自发的来满足自己的需求
- 7.为了让你知道怎么准确合适的表达自己的感受。作者在书中还专门整理了一个表达感受的词汇表

- Step3 需要

- 1. 在表达完感受之后，接下来就是直接表达我们的需要。
- 2. 在前面我们提到过，我们生气的原因是我们的某个需要没有被满足，在这一步你需要找到自己的需要是什么，并且明确的和对方说清楚。
- 3. 这一步相当于是明确了谈话的目的，很多时候，我们在沟通的时候没有明确的表达出自己的需求，只是在发泄情绪，可能我们也不知道自己想要什么或者不好意思说出来，或者把话说得很委婉别人也听不明白，双方变得更生气了，沟通的目的自然就达不到了

- 请求

- 1. 最后一步是提出自己的请求，告诉对方你想要什么回应和行动。
- 2. 这个请求的行为应该是明确的具体的，不是模糊的。比如你对你的对象说“你以后对我好一点”。那到最后别人还是不会太能理解你最终想要的是什么。不如换成“你以后每天晚上能不能给我打个电话”等等这样具体的措施。
- 3. 注意请求不是要求，我们不能强行的去要求别人做什么，我们其实没有资格命令别人

按照非暴力沟通的四个步骤重新去看待一下上面小明妈妈的例子 也许就可以这么说

我看到你这一个礼拜晚上6点以后都在玩手机  
我很担心  
因为我害怕的你成绩会因此下降  
所以小明你能不能下个礼拜放学回来以后在6点到7点之间写完作业？

- 当然家里人这样说话的语气太客气了，显得怪怪的，可以换一下措辞，意思差不多就行，
- 生活中很多其他场景，都可以用非暴力沟通法去实践，情侣/舍友/朋友/同学/爸妈。。。
- 希望世界爱与和平 少些争吵， [Love&Peace](#)

## Part5 总结

上面就是我觉得《非暴力沟通》的主要内容了，其实还有书中的一部分内容，由于篇幅有限我是没有放上来的说的，就是第九章到第十三章这一部分，这一部分主要讲的就是非暴力沟通法在具体事例方面的一些运用 感兴趣的同学可以找来原书，自己再看一看

本次的分享就到这里了，希望能对你有帮助 你最近在看什么书呢？可以在后台给我分享你觉得有意思或者有帮助的书

为了方便大家的交流，建了一个读书微信群，感兴趣的同学可以扫码加入，如果人满了 加我微信chen079328我拉你

我是陈同学

在这里我将会自己最独特的方式  
解说完500本书,为你榨干它们的价值。  
在这里，你可以这里用5分钟读完一本书，  
用最有趣的方式学会一门技能。  
在这里，知识从未如此性感。