【#11.20#】

#036/190#  
二三章。后面的练习题很有意思。而且不是的时候，他会说“那我们的意见不一致”。这种说法乍一看挺有人情味的。  
表达感受，是一件难为情的事，而且需要词汇量的支撑，毕竟对我来说，经常有那种表达不出感受的时候。观察也是要有前因后果，不然就是在自作主张了。而且因为观察得出的结论只能就事论事。总之，要把自己的感受传达出去，抱怨是没用的，只会让关系更乱

11.21  
#62/190#  
应当对感受负起责任，而不要将情绪推卸给对方。因为对方做了一件事，我可能生气，而换一个人则可能不会。这说明这个情绪的原因是我的一些需求没被满足，而不单单是对方引起的。不应该让利用对方的内疚，从而去操控一些事。句式“…让我我感到…因为我希望……”是很有用的。  
另外，那些作为插图的小孩子的画挺好看的。(ˉ▽￣～)

【#11.21#】

11.22  
101/190#  
请求帮助时用的技巧。明确自己的需求和对他人的期待。对我实际情况而言，我对倾听的这一章更关注一些。承然，我们希望别人能理解我们，我们也能主动寻找与他者的关联，生活处于相互依存的状态会过得更平和。但实际上，，我们也有痛苦得无法倾听的时候。书中给的对策是，（1）体会自己的感受，（2）大声提出请求，（3）换一个环境。而安慰别人的痛苦，书中的话术我想还是得多去实践看看才行：“听起来，你好像有些……”

【#11.22#】

#11.23 #  
#118/190#  
书中列举的倾听的好处有：疗愈心灵，避免暴力，让谈话有趣。特别是书中有几个例子，主人公处于非常紧急的情况下，但他们却还能想到运用非暴力沟通的方式，让自己逃过一劫。这让我很佩服他们，毕竟处于那么危机的时刻，头脑很可能一片空白。如果要真的能反应出来，一定是因为平时已经习惯了非暴力沟通的思维方式

【#11.23#】

11.24  
#131/190#  
今天这章讲的是“爱自己”。的确，前面几章的沟通啊，倾听啊都是相对于别人的。正如以前朋友说的：“你自己都过不好还能照顾别人吗”。（1）这章讲述了“应该”一词会引起人的内疚，要学会宽恕自己 。（2）要做有乐趣的事，学会选择而不是被强迫  
（3）可以列举出动机，根据动机来选择

【#11.24#】

#11.24 #  
#161/190#  
读了两章，第十章是讲愤怒。书中说，允许合理的愤怒。但是有的时候仅仅是表达愤怒不能让对方有所改变，所以十一章又讲了使用强制力——惩罚。书中说了惩罚的局限性，那就是让双方关系疏远。但是对于生活中不重要的人，不必计较这种关系。所以对于朋友，感激的人，就可以运用非暴力沟通，对于路人角色，如果已经到了伤害自己的程度，那可以先非暴力沟通，防止激怒对方，实则还是为了自己好。无效则采取合理的强制性措施。

【#11.25#】

11.26  
#175/190  
这章告诉我们不要去分析谁对谁错，不去责怪自己和别人，而要多多在意感受和表达需求，。文化有其局限性，应该试着突破这种舒服，多去倾听内心的声音

【#11.26#】

11.27  
#190/190#  
这章讲了感激。要敢于接受感激，不要假谦逊。还要正式自己对感激的渴望，那不是什么害羞的事，相反，正因为人与人之间充满感激，对活着才有美好的期许。也要善于表达感激