【#11.20#】

#36/190#  
第三章主要讲了如何观察而不是评论。在其中学到了一些让沟通更高效更温和的方法，同时也意识到了自己说话方式的不足。希望能在以后的沟通中多多实践这种观察的方式～

【#11.21#】

#45/190#  
第三章主要讲了如何表达感受。联系二三章我认为作者想要传达的是如何更加客观的表达自己的想法，而不被自己的主观想法左右，这点在我们的沟通过程中是比较欠缺的，而且很容易被忽略。而对于表达感受，作者也告诉我们应该用更精确的语言，同时在非暴力沟通中也要尽量减少“觉得”“认为”这类词的应用。

【#11.23#】

#62/190#  
在如何表达需要这一章中，根据我的理解，我认为最重要的就是在沟通过程中，自己的情绪比如不满或者满意，都是由自己的判断标准产生的，因此非暴力沟通就是需要让对方了解到自己的想法，而不是仅仅指责。感觉这些沟通的小细节虽然很小但是对沟通的影响却很大。

【#11.24#】

#83/190#  
这章在上一章表达自己的需要的基础上阐述了如何以及为什么要向对方提出自己的要求。跟上一章一样，所提出的内容一定要具体、有可操作性，不要用否定句来表示模糊的需要。但上一章更侧重自己的感受，如何在非暴力地表达自己的感受，而这一章侧重于对他人非暴力地提出建议。

【#11.25#】

#103/190#  
第七章讲述了如何倾听。作者给出的回答模板就是“我觉得你。。。你是希望。。。吗？”但我觉得这种模板似乎不太符合中国人的说话习惯。大家都比较内敛倾向于隐藏自己的情绪，或许我们在使用这种方法的时候，需要改进一下，但我也不知道应该怎么改进的。可能我还需要参悟一下。

【#11.26#】

#118/190#  
这一章讲述了如何倾听。倾听在沟通中是很重要的一个部分。在读这章之前以为倾听只是听就可以了，现在发现带着目的，站在别人的角度冷静地倾听才是更加重要的。要在沟通过程中慢慢探索对方真正需要的，要学会控制自己的情绪从而更好得解决问题

【#11.29#】

#151/190#  
这两章分别讲述了应该尊重自己的感受，不一味迎合以及在愤怒的时候我们应该怎么做。在生气的时候，我常常觉得，自己退一步，耐着性子跟别人说话是一种很吃亏的事情，因为觉得这是一种妥协，让自己白白被批评了一通。但看了这一章之后我发现其实如果运用合适的沟通方式，反而能让双方的矛盾得到更好的解决。通过这种方式反而能让我们显得更加大度，也能够让我们更好得引导对方，实现双赢。

#12.1#  
#190/190#  
终于完结了，真是不敢相信在我ddl最密集的一周，我还能看完一本书，真的是太感人了。要是没有大家的督促我很可能就读不下去了。感觉自己在学习沟通知识的过程中又重拾了读书的习惯，开心～