【#11.20#】

11.20  
#23/190#  
感觉今天有些偷懒地读了不多。  
但是这短短几页给了我很大触动。  
我永远觉得自己是主动的那一方，费尽心思地去准备惊喜给大家。但时常收不到自己想要的类似的惊喜。不过我确实真真正正在别人的欢笑中得到了快乐，我觉得这才是意义所在。  
当然，也教会我不要逃避责任。我们不应该去抱怨地面对ddl。这是我们的责任，但我们更应该以积极努力的态度对待。

11.21  
#036/190#  
今天是没有偷懒的一天。  
我震惊于评价和评论的区别，我认识到了短短的一句话中可能包含的多重意思。可能我们在表达的时候并没有注意到这么多，但是可能会听者有意。  
所以真的要注意日常生活中的用语。  
再者我们要学会人与人之间及时并且高效的聊天，我就是这个意思，我可以直接地说出来，但不要用评论，而用事实去说话，这样更有说服力。

【#11.22#】

11.22  
#047/190#  
我很赞同他的观点。  
没有人会是一座孤岛，我们或多或少都需要别人的帮助。如果我们一味地放高姿态让人难以接近，别人会自然而然地对你产生畏惧感，从而你会感觉到你的朋友很少。这一切都是因为自己。真正的会沟通的人应当学会适时地卖弱，表达出自己的需求并渴望获得别人的理解。而不是自己一个人咬着牙苦苦坚持。  
对于表达感受这方面，我觉得我们需要做的很多，一方面是勇于说出自己的感受，另一方面是要正确回应他人的感受。这将是一门困难至极的必修课，我们还需要在生活中多多历练才可以。

11.22  
#062/190#  
你为什么会有这种情感?  
高兴，不高兴，气愤等等之类，你想要别人理解你，安慰你，却是不说出原因。  
不是因为我而感到不适，而是你的所作所为让我感到十分的不适。  
我想让你知道为什么，你需要改正什么。  
所以有些话就需要只管恰当地说出口。  
我们要把自己想要的，渴望的东西说出口，而不是仅仅把不高兴摆在脸上，不给予一个合适的原因。  
所有事情都需要一个因果，这样我们才可以不断进步。

【#11.23#】

11.24  
#083/190#  
（先说明一下我发现我打了两次11.22号的卡，没有注意到，十分抱歉。）  
我觉得我收获到的东西是  
1.你想要的到底是什么。  
2.表达出自己真正的请求，而不是一种大范围的概括。  
3.如何表达自己的请求，不盛气凌人而分寸有度，让人易于接受。  
4.如何面对可能出现的答案，拒绝还是肯定。  
其实我觉得最难的就是明白自己想要的是什么，我的所作所为是不是一种毫无意义的无理取闹?我到底想要对方改变什么，做什么。我们心里一定要清楚。一个毫无目的性的请求往往使双方都不满意，得不偿失。心之所向，素履以往，着实十分困难。  
  
  
————— 2019-11-25 —————

【#11.24#】

11.25  
#103/190#  
今天讲的是倾听。  
我们不能够按照自己的想法去解决问题。我们要学会的是倾听。我们要分析期中的观察，感受，需要和请求。并根据诉说者的不同状况来判断出不同的回答。  
这和了解自己的需求一样难。  
了解对方的意思之后，要表达出自己已经理解，这种反馈激励着对方继续谈下去，直到找到问题所在，并且可以更好的解决问题。要把表层的抱怨不安撕开，真正了解对方所需要的是什么。

【#11.27#】

11.27  
#130/190#  
这一节讲的是选择。  
我们会面临这各种各样的选择，每一种选择都有着不同的起因和后果。有的人追名逐利，有的人另有所图，但是人人都想要找到适合自己的最佳选项，这一点是非常困难的。当然我们也不会知道自己在某个时候不经意的选择会造成多么大的影响。所以，我们的重点还是要知道我们为什么要去选择，我们到底需要的是什么。只有这样才可以达到自己的“最优”。

【#11.28#】

11.28  
#153/190#  
感觉自己读的有些慢了。  
但是我感觉到，这一章讲的愤怒仿佛并不适合我。因为我总是行动快于脑子，但是我们面对愤怒的时候确确实实需要冷静。我觉得面对愤怒我一个想到的词是尊重。我们尊重价值观，生活经历等各种各样的不同，才会不对别人略带有冒犯性的话语，行为表示愤怒。  
但说实话，除了真正的儒雅人士，才可以不会轻而易举的愤怒。我们这种普通人还是很困难的。  
  
  
————— 2019-11-29 —————

【#11.29#】

11.29  
#161/190#  
其实中国家长在强制力上有着超乎想象的天赋，具体来说就是，在中国由于社会和思想观念的原因，长辈对晚辈有着更大程度的支配力，这是别的国家没有的。所以在家长与孩子之间往往有更深层次的矛盾。所以这一节的强制力我希望家长们多康一康。惩罚和暴力往往是解决不了问题的，但是又有多少人选择并热爱这种方式呢?

11.30  
如果不是ddl压着，我很乐意把书读完。  
#175/190#  
这一章教我们如何关注自己的感受和需要，并且如何去表达。我们更不应该以自己的想法来臆测别人，我们要去体会其他人的感受和需要。认清自己去寻找解决方法和问题所在，体会他人是去减少我们的愤怒和困惑。两者结合起来会更利于人与人之间的沟通。

12.01  
#190/190#  
开心的是终于读完了。  
最后一章很好，讲的是赞扬。当然不是彩虹屁和夸夸群。这种赞扬是发自肺腑的，把平日里你明明对某个人或者某件事的感谢表达出来。你做的很好，你这个工作做的十分细致之类的。我觉得或许只是一句简简单单的口头赞美就足已经让人感受到快乐的感觉。当然我们也在渴望收到别人的真心赞扬。所以感同身受地去赞美别人吧。  
END