【#11.20#】

11.21  
#62/190#  
表达自己的感受而不是自己的想法。要学会在适当的时候示弱，这样可能有助于问题的解决，即便我是一个领导者的角色。  
其实看到这一章，我的感受是遇到事情先从自己找原因，而不是先从自己以外的其他方面入手。  
就事论事，开门见山，直接谈需要，而不是一开始就意气用事，感情用事。  
要注意说话的方式，最好是先思考，后开口。其实我们每个人都是受过高等教育的精英，我们说错的话，做的不妥当的事，更多的是因为我们没有做到三思而后行。

【#11.22#】

#083/190#  
这一章有两点值得我学习：1）明确谈话的目的，直接提出自己的请求，而不是拐弯抹角追求含蓄，让别人去猜我们需要什么，也不是对别人发号施令，命令他人去做什么；2）摆正自己的位置，我们的每一位谈话对象跟自己都是在一个水平上的，没有高低贵贱之分，只有地位平等了，人与人之间的交谈才能保持一个良好的氛围。  
在我看来，师生关系亦是如此，亦师亦友是我们的目标。在学习上，老师是学生的领路人，而在生活中，老师要成为能跟学生打成一片的好朋友。

#11.23 #  
#105/190#  
学会倾听是一个古老的话题，记得小学老师时常告诫我们，凡事要学会倾听。而要倾听他人，就得放下自己已有的想法和判断，全神贯注地体会对方。  
耐心倾听的目的是用心去体会他人的感受，我们不能在没弄清事情真相之前就妄下定论，也不能在倾听之后对谈话对象没有反馈。  
表达我们对他人的关注可以是对谈话对象所述之事的重复，并适当加入一些自己的感受。  
一个小tips可以试试：如果双方同意在做出答复之前先准确重复一下对方的观点，那么，达成协议的时间将可以比平时缩短一半以上。

【#11.23#】

11.24  
#118/190#  
我们每一个人都很优秀，所以，很多时候，我们并不想向他人示弱。但从这一章我了解到，学会倾听，然后在适当的时候示弱也是一种能力。比如在学术研究上，学生完全有可能比老师多读一篇文献，从而比老师多懂一个进展，而这时，老师就应该适时地示弱，学会倾听学生的发现，然后与学生一起讨论。  
倾听使我们勇于面对自己的弱点，他还可以帮助我们预防潜在的暴力，还能帮助我们治愈心灵的创伤。所以我们要学会倾听。

【#11.24#】

#11.24 #  
#133/190#  
仔细地审视一下自己，我们是不是被除自己之外的事情所绑架了，我的回答是肯定的。生活中的种种不快乐，不如意，都起源于我们都在被动的做一些事情。“深入理解我们行为的动机”这一节让我发现，生活中那些做起来没意思，却又不得不做的事情，其动机可归结为：1 为了钱；2 为了得到赞同；3 为了逃避惩罚；4 不想感到羞愧；5 为了避免内疚；6 为了履行职责。对照自己，发现自己不乐意做的事情无非就上面所列的6个原因啊！  
而应该怎么办呢？1 回答“我选择做XXX是因为我想要XXX”；2 我做的事情是否真的是自己想要的？3 不想做的事情要么已经变成了我想做的事情，要么选择替代方案，从而避免去做那件我不想做的事情。

【#11.25#】

#11.26 #  
#153/190#  
愤怒是我们的思维方式造成的，它的核心是尚未满足的需要。人们生气的原因不在于别人做了什么，而在于我怎么看待对方的需要。  
如果想充分表达我们的愤怒，就不能把责任归咎于他人，而应该把注意力放在自己的感受和需要上。  
表达愤怒的四个步骤是：1）停下来，除了呼吸，什么都别做；2）想一想是什么想法使我生气了；3）体会自己的需要；4）表达感受和尚未满足的需要。

【#11.26#】

11.27  
#175/190#  
当我们遇到紧急情况且不允许我们慢慢聊的时候，我们需要采取适当的强制措施。但我们这样做的目的是为了保护彼此而非惩罚他人，我们一定要弄清楚是什么原因使自己不得不采取强制措施。  
学会倾听，不仅仅是倾听他人的话，还要学会倾听自己的内心，认识真正的自己以及自己到底想要什么，这样有助于我们实现非暴力沟通。

【#11.27#】

11.28  
#188/190#  
赞扬他人的动机是必须纯正的，如果是为了达到某种功利性的目的而去违心地赞扬别人，那我们就需要尝试改变了。  
但是，个人觉得，书中所提到的“非暴力沟通表达感激的方式”就有点过于呆板，就我来说，赞扬一般都是自身情感的流露，如果每一次赞扬他人都要思考一番，把本来很简单的句子复杂化，那就未免太过做作。  
看到结尾，我想到了电影《我和我的祖国》里面的片段—白昼流星。

【#11.28#】

11.29  
#190/190#  
最后，作者给我们总结了非暴力沟通模式的步骤，也就是前几章很多小故事中主人公所用的小卡片。我想说的是，当我们与人沟通感到困难时，就要在张口说话前勇于拿出非暴力沟通小卡片，努力实践非暴力沟通法则。否则，就让我们大胆地张口说吧，因为，只有适合我们的沟通方式才是最佳方案！