【#11.20#】

11.21  
#045/190#  
第三章阅读完毕。本章主要讨论了观察和评论的区别，平时我们误认为是观察的言论，其实很多都是评论。我不得不承认这章让我受益匪浅，我之前确实从来没有想过这个问题。  
不带评论地观察是人类智慧的最高形式。我开始会和作者一样认为这是nonsense，我觉得人不是电脑，当然会对所有事做出自己的评判，如果都没有评论了，岂不是意味着不要思考了？之后我慢慢理解了作者的意思（说话者的意思）。主观臆断很容易蒙蔽人的眼睛，但实际上只有当面对客观的事实时，人才容易保持理智。假如轻易对一些问题加以评论，导致的只能是“活在自己的世界里”这种结局。  
第四章阅读完毕。本章主要讨论了感受和想法的区别。我再次感到受益匪浅（which means我认为我受益匪浅，我感到我很满足）。我以前也从来没有研究过关于感受和想法的区别这种问题。不过我想也不用这么死板，日常生活里，语境可以帮助我们从想法中提炼出感受，与此同时，感受也不一定是一两个词能说清楚的。例如我感到被抛弃了，我应该会同时觉得沮丧，失落，愤怒，绝望，孤独，凄凉等等。人脑是一个复杂的机器，在提到一个现状时，有共情能力的人会自然代入感受，替代这些冗长的自我剖白。

【#11.21#】

11.22  
#82/190#  
第五章阅读完毕。本章主要讲了感受与自身的关系。承接上一章发现自己的感受，这一章需要我们对感受负责。感受不是来源于他人，而是来源于我们自己，正面的感受是由于愿望得到满足，负面亦相反。明白了这一点，并在言语中表达出来，可以架起他人行为和自己感受的桥梁，使得感受更加易懂，当然同时也让自己更清楚感受的来源。  
第六章阅读完毕。这章的内容稍多，主要讲了关于“请求”的一些事项。这章继续刷新我的认知，首先作者认为一定要提出明确的请求（这一点我一直做得很不够，因为我总觉得提出请求是一件不好的事——可能东方人都比较含蓄）。其次，作者强调请求和命令的区别。他的观点是如果这个请求听起来像一个命令，则它不易被执行。的确，很多时候我们即使提出“请求”，也倾向于绑架别人过强求别人完成。但同时，这一条也让我感觉比较像一个“trick”，这是因为作者这种“请求”的目的看起来仍然是说服别人按照自己的意愿做事。他只是站到道德制高点上，说“不论你答应与否，我都不会觉得很糟糕，你也不会有什么损失”。然后他举的案例又都是“接受了我的请求以后他们都按照我说的去做了”。由此观之，“请求”不过是一种披上谦和的外衣的“命令”。但我想作者本意不在此，我想也许举几个请求不成功但仍然没啥问题的例子，会让我比较好理解。  
但同时我觉得这不太现实，因为提出愿望的人当然会希望愿望被别人满足。这是人之常情。即便我们努力让自己看起来不在乎对“请求”的反应，我们仍然不能避免当请求被合情合理地拒绝时内心的失落。

【#11.22#】

11.23  
#118/190#  
第七章阅读完毕。本章主要内容是倾听。作者认为倾听的要义在于  
1 洗净自己已有的判断  
2 体会别人的感受和需要  
3 给他人反馈（确认自己听明白了）  
4 保持关注直到意识到别人把话说完  
此外，如果感到自己痛苦，无法顾及他人感受，可以大声说出自己的需要（而不是责备别人），或者找个地方静静。  
  
第八章阅读完毕。本章还是接着讲倾听。这章的逻辑比较凌乱，主要还是阐述倾听的几个情景及其使用方法。  
当遇到暴力或者嘲讽或者强烈拒绝或者沉默，这些比较激烈的或者令人不知所措的情况时，倾听可以化解矛盾。

【#11.23#】

11.24  
#131/190#  
第九章阅读完毕，本章主要讲的是用非暴力与自己沟通。首先作者分析了我们自责的原因，讲述了把注意力从“自我惩罚”转移到“未满足的愿望”上的方式，最终可以获得自我宽恕。其次作者又分析了“活出对生命的爱”的方式，即永远不做不开心的事，把“不得不做”的事转变为“选择做”的事，并列举了几种可能的行事动机。

【#11.24#】

11.25  
#151/190#  
第十章阅读完毕。本章主要讲应对愤怒的方法。首先作者分析了生气的原因（是由于自己的希望没有满足，而不是因为别人），解释了当感受到愤怒的时候，应该把注意力放在自己的需要上，而不是指责别人。在这种情况下人们的沟通容易得到正面的回应。  
表达愤怒的步骤是：体会感受，思考愤怒的原因，了解自己的需要，最后说出自己的愤怒。  
另外，作者还特别提到，我们应该首先倾听别人，再表达自己的看法；同时还应该给自己一些修习非暴力方法的时间。

【#11.26#】

11.26  
#190/190#  
一个奇怪的日子，一天都啥也没干。  
11章讲的主要是强制力避免伤害，即在对方不愿沟通或没有机会沟通时，如何将伤害降到最低。声称是这样，但是整章都在讲“惩罚”，和没有时间或机会沟通一毛钱关系都没有。作者的意思是说当确实发生问题的时候惩罚没啥用，而要靠“帮助”（这个词未免有点道貌岸然，我不是很喜欢）。中心论点是惩罚会让对方的注意力被转移从而达不到本来目的。作者只是站到道德制高点上探讨了上级对下级（人际关系中）的“惩罚”和“帮助”，而没有讨论“当我对整件事不具有掌控权”、“当我处于被动状态”的情况。而且这章还是都在讲沟通，对方根本没有“不愿意沟通”这个选项。  
12章的内容是倾听内心的声音，说的话总体上是前面内容的重复和解释，没啥营养。重新强调了不论在生活里遇到什么事都要站在别人的角度考虑他们的需要，并且体贴人家，从而化解矛盾。  
13章讲的是表达感激。需要指出的是，根据上下文，这里的感激可能来自“appreciation”，既有感谢的意思也有欣赏的意思，否则书中的很多话都读不通（辣鸡翻译）。主要讲了夸赞别人的时候要包含具体的事情、自己的心情、对方满足了自己什么需要这三个要素；同时作者最后还是没说被夸以后应该怎样不卑不亢（不膨胀也不假谦虚），which is我最想知道的部分。另外作者指出应该多看生活中积极的部分，以及有了夸别人的话就赶紧说给别人听。