【#11.20#】

11.21  
#036/190#  
非暴力沟通，不能将观察与评论混为一谈，我们应该而且必须去观察，不妨只是客观的记下事实，不必急着判断。评论带来标签，而我们关注的是行为本身，这将妨碍我们全面了解他人。如果我们的表达忽视了他人的需求 就有失偏颇，而且可能引起他人的逆反心理

【#11.22#】

#11.22  
#045/190#  
非暴力沟通的第二个要素是感受，对于个人形象，社会规则的遵从阻碍了很多人感受自己的内心，学会感受而不是评价自己，我们也要用恰当的词汇学会表达自己的感受。感受并且表达，能让我们的沟通变得更好

【#11.23#】

11.24  
#068/190#  
第五章 感受的根源  
听到他人的批评，申辩往往湮没而积极地说出自己的需要却更为有效。因为我们不仅应该意识到自己的需要，也要感受他人的需要。在生活中，要做生活的主人，太多情感羞于表白，学会尊重自己的需要并且表达，即使这与他人的需求相矛盾。真诚待人，不必牺牲自己

【#11.24#】

11.25  
#083/190#  
非暴力沟通的第四个要素是请求，请求是我们希望他人做的事，可能是为了改善我们自己的生活，也可能是为他人而考虑的。关注自己的需要，就要把自己的请求直接具体地表明，这样就有更大的可能得到他人的积极回应。在提出请求时，也要注意区分请求和命令，不是强人所难，也不能迎合他人，非暴力沟通重视每个人的需要，我们要诚实倾听与人联系。

【#11.27#】

11.28  
#103/190  
真正倾听他人，不要先试图安慰或开始分析问题，先体会他人的感受和需要，理解后以适当的语气表达，把自己的反馈传达给他人，最终正确地体会他人。当我们保持关注，了解就会越发深入，效果就会越好。只需站在那里，听就好。当我们痛苦得无法倾听时，要表达自己的感受，使问题更好地解决。

【#11.29#】

12.01  
#118/190#  
倾听有赖于我们体会他人的能力，学会倾听，即使仅仅是倾听，也能让我们与他人更好地沟通。生活中我们习惯了不拒绝，习惯了接受，有的时候听到不会觉得不那么舒服。我现在觉得平心静气地对待别人的拒绝，并体会他们的需要，也是与自我对话的过程，倾听他人，也倾听自己。去感受，去需要，勇于面对自己的弱点。  
  
  
————— 2019-12-02 —————

12.05  
#130/190#  
选择，人生道路上总是面临很多选择。很多时候都想要，有的时候什么都不想要。也有很多时刻做出的选择是难以回首的（感觉今天自己不知道在说什么）。总之人要慢慢学会和自己和解