【#11.20#】

11.21  
#062/190#  
这两章谈到了感受的发现与表达。  
当我们不带评论地完成观察后，就应该去进一步思考自己和他人的真切感受。然后，将自己的感受通过“因为我……”的句式表达出来，通过提问倾听对方的感受。  
在修炼的过程中，我们会经历自我与他人的立场波动。我们要牢记，我们的目的是实现共同幸福。  
  
  
————— 2019-11-22 —————

【#11.22#】

#083/190#  
本章介绍了提出请求的几个要点。  
一、请求要具体。不具体的请求会让他人感到困惑，既不能满足自己的需要，也无法增进彼此的友谊。  
二、请求要真诚。非暴力沟通不仅仅是沟通的形式，更是我们应有的态度。提出请求时不要带有自己狭隘的偏见。  
三、请求要实际。进行会议时首先要明确的就是目的，这时可以请求他人反馈。不切实际的空谈很难引起对方的共鸣。

11.23  
#103/190#  
关于倾听，本章围绕两点展开，一是倾听什么，二是如何为倾听创造条件。  
然而，我产生了一个疑问。沟通，甚至推广至人的交往，是不是都是需求的表达与满足？是不是我们本质上都是独行者，只有在产生需求时才会去沟通，沟通完毕后旋即回到自己的轨道上去呢？这个问题如果没有解答，那么所有的沟通技巧似乎都失去了意义。

【#11.23#】

11.24  
#118/190#  
倾听的力量  
这章似乎没有全新的内容，只是介绍了几个非暴力沟通的具体情境。  
1.倾听并体会他人的感受  
能够化解暴力。  
2.无效的谈话双方都不会赞成，所以还是应该尽早明确，拒绝尬聊。  
3.如果别人说不或保持沉默，也许他们只是在思考。

【#11.24#】

11.25  
#151/190#  
学会表达愤怒，爱自己  
第九章的中心话题是，怎样才是正确的使自己进步的方式。我按照作者的做法列下清单后惊讶地发现，我一直以为不得不做的事原来是那样的富有乐趣。我为什么要用羞愧、内疚和自责去鞭策自己，还自以为是意志坚强呢？学会爱自己吧。  
当我们心情不好时（以愤怒为代表），我们常常会一味地与他人对抗。但实际上，越是在这种时候，我们越要静下心来认真体会自己的需要。所以，体会内心，作出选择。一定不会后悔。

【#11.25#】

11.26  
#175/190#  
运用强制力避免伤害&重获生活的热情  
当情况紧急，不允许我们慢慢谈的时候，我们需要采取一定的强制措施。但要小心，这样做是为了保护彼此而非惩罚他人。在实行强制措施之前，我们要明确自己希望对方出于什么原因就范。  
如何与自己非暴力沟通呢？只要我们倾听内心的真正所想，不被汹涌而来的强烈感受所裹挟，我们就会发现，原来生活是这般的美好，是这般的值得珍惜。

【#11.26#】

11.27  
#190/190#  
学会表达感激，接受对方的感激  
我们的赞扬应是出于对他人的赞赏而非利用赞扬施加影响，这有着根本性的不同。我们有时不习惯于赞赏，也许是拙于表达。当别人赞赏自己时，不要自大，也不要不好意思，因为这只是赞赏，没有任何功利化的考量。  
虽然形式的沟通是难免的，但我们总可以给它披上圣洁的光辉。就像一个鸡蛋，从内打破偏见与执念，就是生命。  
最后，感谢这本书陪我走过了人生的一程，当然，还有一起打卡的同学们~  
  
  
————— 2019-11-28 —————