【#11.20#】

11.21  
#034/190#  
本章我最大的收获是大概了解了观察和评论的区别，我的理解：观察是现象，具体的行为；评论含有主观感受  
在阅读非暴力沟通的实例时，真心觉得作者运用非暴力沟通的有效，虽然中英文的差距会让它在汉语里的实践有一定影响。   
遇到批评时，第一反应不能是为自己辩护或开脱，也不能将其视为攻击而予以反击，而要理解他为什么会这么说——一步一步询问是哪里产生了矛盾，分别了解他的观察感受，需要和请求再询问自己是否愿意满足他的请求。

【#11.22#】

11.22  
#045/190#  
第一次体会到感受和想法的区别，我感觉这本书认为就是喜怒哀乐几种情绪，想法是你对外物的看法，可以反映出情绪，但还是有区别。如果我们一开始只表达自己的感受，别人不会觉得被冒犯而激化冲突，缓和后再表达看法会很容易接受。但是好像表达自己的感受的话好像不太符合我们中文的日常生活 的习惯，不过可以尝试一下（中文里常用的表达感受的词好少）  
plus 书中例子都是英语语法的，实际操作有点难  
  
  
————— 2019-11-23 —————

11.23  
#64/190#   
感受的根源来自我们本身，我们的需要和期待，以及对他人言行的看法，导致了我们的感受。  
批评往往暗含着期待。  
希望在今后的表达里，加一句和自己感受相关的话（因为我.....）虽然显得整句话很长。  
  
  
————— 2019-11-24 —————

【#11.23#】

11.24  
#080/190#  
抽象的语言无助于深化自我认知  
平常交流前要弄清自己想要什么，询问自己表达清楚没有。  
注意请求和命令的区别。  
非暴力沟通的目的不是为了改变他人而迎合自己。

【#11.24#】

11.25  
#102/190#  
倾听他人意味着，放下已有的想法和判断。  
非暴力沟通建议我们使用疑问句来给予他人反馈；  
一般来说，如果一个人在说话时有明显的情绪，他一般会期待得到他人的反馈。  
当对方得到充分的倾听，他会停止谈话。  
倾听后先给他人反馈，而不是讲自己的想法（以他人为中心）

【#11.25#】

#118/190#  
本章讲的是倾听的力量；如果没话可讲了，就去倾听别人讲话；在一个生气的人面前，永远不要用“不过”“可是”之类的词语；打断别人比假装在听，更符合对方的愿望。

【#11.27#】

#130190#  
学会自我宽恕，明白责怪自己是为了满足自己什么需要，比如照顾好自己，让自己身体健康等，就不会沉浸于自责中。  
用选择做代替不得不。和自己不想做的事找个理由（钱、得到赞同、逃避惩罚、不羞愧内疚、职责-—爱）

【#11.28#】

11.28  
#140/190#  
充分表达愤怒的第一步是我们不再归咎于他人。  
愤怒的核心是尚未满足的需要。收到指责时，绝大多数人都无法把注意力集中在对方的需要上。  
表达愤怒的四个步骤：停下，呼吸；留意指责；体会我们需要；表达感受和尚未满足的需要

【#11.29#】

11.29  
#154/190#  
问自己，我不喜欢他们，是因为我什么样的需要没有得到满足？把注意力放在未满足的需要上，而不是考虑他人有什么过错。  
有时我们要用强制力避免伤害。  
太晚了，写不下去了，明天多读点。

11.30  
#190/190#  
专注于我们想要做的，而不是追究错在哪里。关注自己的感受和需要，再体会他人的感受和需要。我们不仅要学会感激他人，还得是具体包含原因的感激。每个人都需要学会感激，plus慧凝姐姐的课告诉我们还可以送点小礼物。  
我感觉自己还是不太会接受感激。  
终于把书读完了。