【#11.20#】

11.21  
#45/190#  
本章讲了感受和想法的区别。很多人会将感受里加上自己的想法，带着这些想法会将你的感受放大。比如有个人撞了你，本来这件事你会觉得没什么。但是如果你带着别人是故意的想法，然后你就会联想到他之前的种种行为，然后会变得越来越愤怒。其实生活中的很多矛盾的最开始，就是由于这种莫须有的想法。就像恋爱中，女方发脾气较多，是由于女孩子较为敏感，将感受加上自己的想法。男孩子与女孩子的脑回路不太一样，就导致矛盾的产生。所以，男孩子应该多理解女孩子。当然，理解是互相的呀。

【#11.21#】

11.22  
#71/190#  
今天的书籍主要是讲的是：如何表达自己的需求。我们一般在和别人讲话时，我们只顾表示自己的感受，尤其是当你对对方怀有期待的时候。你希望对方能达到你说的那个标准，但是我们往往提出的标准是一个抽象的。比如说，我希望你能友好一点；我希望你能多爱我一些。但是“友好”和“多爱我一些”就是一个抽象的概念。对于的朋友/父母或者将来的伴侣。这些并不能告诉他们，他们需要自己怎么做。我们应该学会如何正确的表达自己的需求。

【#11.22#】

11.23  
#103/190#  
这部分让我印象深刻的有两个点。  
一是，在别人倾诉时我们应该怎样做才能表示，我们有很认真的倾听？在别人表示烦恼时，并不意味着别想要一味的安慰。而我们经常我们在倾听他人痛苦的时候，习惯性的提意见，安慰或者表达我们的感受。但是有时候我们甚至第一步就没有做好，我们可能没有理解到别人真正想要表达什么。  
二是，为了幸福，我们必须把别人怎么看我放在一边。我们有时候很容易就讲别人的感受纳进自己的考虑范围内。并不是不应该考虑他人的感受，但是在我们发挥个性的时候，我们总是想别人会怎么想。但其实是很累。所以我希望以后能够活出自我。想要知道我真正的想要干什么。

【#11.23#】

11.24  
#132/190#  
这一部分给我印象最深刻的有两个点。  
我们要学会宽恕自己。感到遗憾是在所难免的，但是这些能帮助我们学习经验。而无需责备自己，在日常生活中，我们很容易在我们没有达到自己的要求时候，会对自己产生责备，但其实这样毫无用处。接纳承认自己的不足，调整一下目标。  
我们要学会理解自己的真正需求。我这个想法的动机是什么？学会承认错误何照顾自己的需求，不是一味的考虑别人的需求，而忘了本身。

【#11.24#】

11.25  
#162/190#  
充分表达愤怒：愤怒其实就是我们没有在意自己的需求，我们的心情其实是不用取决于其他人的。在愤怒时，除了专注自己的感受和需要，我们还可以选择去体会对方的感受和需要。此时，我们也不会感到生气。只要我们专注于其他人的感受，愤怒也就不存在。愤怒是我们的思维方式造成的。他的核心是尚未满足的需要。我们生气不在于别人做了什么，但其实在于我们怎么看待。有一点我不是很赞同。就是作者可以做到没有愤怒，但我认为有时候愤怒恰恰是很重要的一种情感。  
用强制力避免伤害：愤怒是一种很容易就爆发的情绪，河南遏制。但是这一张就是要强调我们应该适当的调整愤怒。尽量减少愤怒的爆发。对别人愤怒会影响人际关系，反而达不到目的甚至会让人产生逆反心理。所以，运用非暴力的沟通方法沟通，首先要让自己冷静下来。

【#11.25#】

11.26  
#190/190  
最后一部分给我印象最深刻的是要学会表达感激和接受表扬。很多人对于表扬常常表示局促不安或者进行所谓的假谦虚。接受表扬实际上可以带给你的朋友们更轻松惬意的环境愿意和你交往。  
表达感激，有时候我们不好意思将感激说出口，以为对方知道我们的情意，但是只有你说出来的时候才能是你们的关系能够更进一步。 此外赞扬时我们尽量不要说空话，应该说感激对方具体的一些东西带给我们的实际的意义。  
这本书很大的篇幅都在教我们注重需求不论是他人的需求还是自己的需求。当你体会到自己或他人的需求时，才能对于问题对症下药而不是一味的责怪自己和他人。我想大概这就是非暴力沟通吧。