【书名】 非暴力沟通感想

【开始日期】 #11.20#

【结束日期】 #11.29#

【处理日期】 2020-07-02

参与者：02醒1M

【#11.20#】

#036/190#  
二三章。后面的练习题很有意思。而且不是的时候，他会说“那我们的意见不一致”。这种说法乍一看挺有人情味的。  
表达感受，是一件难为情的事，而且需要词汇量的支撑，毕竟对我来说，经常有那种表达不出感受的时候。观察也是要有前因后果，不然就是在自作主张了。而且因为观察得出的结论只能就事论事。总之，要把自己的感受传达出去，抱怨是没用的，只会让关系更乱

11.21  
#62/190#  
应当对感受负起责任，而不要将情绪推卸给对方。因为对方做了一件事，我可能生气，而换一个人则可能不会。这说明这个情绪的原因是我的一些需求没被满足，而不单单是对方引起的。不应该让利用对方的内疚，从而去操控一些事。句式“…让我我感到…因为我希望……”是很有用的。  
另外，那些作为插图的小孩子的画挺好看的。(ˉ▽￣～)

【#11.21#】

11.22  
101/190#  
请求帮助时用的技巧。明确自己的需求和对他人的期待。对我实际情况而言，我对倾听的这一章更关注一些。承然，我们希望别人能理解我们，我们也能主动寻找与他者的关联，生活处于相互依存的状态会过得更平和。但实际上，，我们也有痛苦得无法倾听的时候。书中给的对策是，（1）体会自己的感受，（2）大声提出请求，（3）换一个环境。而安慰别人的痛苦，书中的话术我想还是得多去实践看看才行：“听起来，你好像有些……”

【#11.22#】

#11.23 #  
#118/190#  
书中列举的倾听的好处有：疗愈心灵，避免暴力，让谈话有趣。特别是书中有几个例子，主人公处于非常紧急的情况下，但他们却还能想到运用非暴力沟通的方式，让自己逃过一劫。这让我很佩服他们，毕竟处于那么危机的时刻，头脑很可能一片空白。如果要真的能反应出来，一定是因为平时已经习惯了非暴力沟通的思维方式

【#11.23#】

11.24  
#131/190#  
今天这章讲的是“爱自己”。的确，前面几章的沟通啊，倾听啊都是相对于别人的。正如以前朋友说的：“你自己都过不好还能照顾别人吗”。（1）这章讲述了“应该”一词会引起人的内疚，要学会宽恕自己 。（2）要做有乐趣的事，学会选择而不是被强迫  
（3）可以列举出动机，根据动机来选择

【#11.24#】

#11.24 #  
#161/190#  
读了两章，第十章是讲愤怒。书中说，允许合理的愤怒。但是有的时候仅仅是表达愤怒不能让对方有所改变，所以十一章又讲了使用强制力——惩罚。书中说了惩罚的局限性，那就是让双方关系疏远。但是对于生活中不重要的人，不必计较这种关系。所以对于朋友，感激的人，就可以运用非暴力沟通，对于路人角色，如果已经到了伤害自己的程度，那可以先非暴力沟通，防止激怒对方，实则还是为了自己好。无效则采取合理的强制性措施。

【#11.25#】

11.26  
#175/190  
这章告诉我们不要去分析谁对谁错，不去责怪自己和别人，而要多多在意感受和表达需求，。文化有其局限性，应该试着突破这种舒服，多去倾听内心的声音

【#11.26#】

11.27  
#190/190#  
这章讲了感激。要敢于接受感激，不要假谦逊。还要正式自己对感激的渴望，那不是什么害羞的事，相反，正因为人与人之间充满感激，对活着才有美好的期许。也要善于表达感激

参与者：阳洋°

【#11.20#】

#030/190#  
非暴力沟通的要素：首先留意发生的事情，我们此刻观察到什么？不管是否喜欢，只是说出人们所做的事情，要点是清楚的表达，观察结果，而不判断或评估。接着表达感受，例如受伤，害怕，喜悦，开心气愤等等。然后说出哪些需要导致那样的感受，一旦用非暴力沟通真诚的表达自己，前三个要素就会得到体现。

11.21  
#036/190#  
人天生热爱生命，乐于互助。可是，异化的沟通方式使我们难以体会到心中的爱。道德评判就是其中的一种，它将不符合我们价值观的人看作是不道德的或邪恶的。进行比较也是一种评判，它会蒙蔽对人对己的爱意。异化的沟通方式还淡化了我们对自己的思想、情感和行为的责任意识。此外，强人所难也会造成心灵的隔阂。

【#11.22#】

#050/190#  
非暴力沟通的第一个要素是观察。将观察和评论混为一谈，别人就会倾向于听到批评，并反驳我们。非暴力沟通是动态的语言，不主张绝对化的结论。它提倡在特定的时间和情境中进行观察，并清楚地描述观察结果。

11.23  
#66/190#   
非暴力沟通的第二个要素是感受。通过建立表达感受的词汇表，我们可以更清楚地表达感受，从而使沟通更为顺畅。在表达感受时，示弱有助于解决冲突。此外，非暴力沟通还对表达具体感受的词语与陈述想法、评论以及观点的词语作了区分。

【#11.23#】

11.24  
#080/190#  
对于大多数人来说，个人成长一般会经历三个阶段：（1）“情感的奴隶”——我们认为自己有义务使他人快乐；（2）“面目可憎”时期——此时，我们拒绝考虑他人的感受和需要；（3）“生活的主人”——我们意识到，虽然我们对自己的意愿、感受和行动负有完全的责任，但无法为他人负责。与此同时，我们还认识到，我们无法牺牲他人来满足自己的需要。

【#11.25#】

#110/190#  
非暴力沟通鼓励我们表达自己最深的感受和需要，因此，我们有时也许会发现运用非暴力沟通是富有挑战性的。然而，通过倾听，我们将意识到他人的人性以及彼此的共通之处，这会使自我表达变得容易些。我们越是倾听他人语言背后的感受和需要，就越不怕与他们坦诚地沟通。我们最不愿意示弱的时候往往是因为担心失去控制想显得强硬的时候。

11.26  
#126/190#  
倾听使我们勇于面对自己的弱点。它还可以帮助我们预防潜在的暴力，使谈话生动有趣，并了解“不！”和沉默所反映的感受和需要。一次又一次，我见证了，倾听帮助人们治愈心灵的创伤。

【#11.26#】

11.27  
#160/190#  
表达愤怒的四个步骤是：（1）停下来，除了呼吸，什么都别做；（2）想一想是什么想法使我们生气了；（3）体会自己的需要；（4）表达感受和尚未满足的需要。有时，在第3步和第4步之间，我们需要先倾听他人。在得到倾听和理解之后，他们也就可以静下心来体会我们的感受和需要。

【#11.28#】

11.28  
#190/190#  
某种人将世界上其他人的看法看得很重，他们通过他人而非自己来证明自己的幸福和获得自我满足感。

参与者：wish in vain

【#11.20#】

11.20  
#23/190#  
感觉今天有些偷懒地读了不多。  
但是这短短几页给了我很大触动。  
我永远觉得自己是主动的那一方，费尽心思地去准备惊喜给大家。但时常收不到自己想要的类似的惊喜。不过我确实真真正正在别人的欢笑中得到了快乐，我觉得这才是意义所在。  
当然，也教会我不要逃避责任。我们不应该去抱怨地面对ddl。这是我们的责任，但我们更应该以积极努力的态度对待。

11.21  
#036/190#  
今天是没有偷懒的一天。  
我震惊于评价和评论的区别，我认识到了短短的一句话中可能包含的多重意思。可能我们在表达的时候并没有注意到这么多，但是可能会听者有意。  
所以真的要注意日常生活中的用语。  
再者我们要学会人与人之间及时并且高效的聊天，我就是这个意思，我可以直接地说出来，但不要用评论，而用事实去说话，这样更有说服力。

【#11.22#】

11.22  
#047/190#  
我很赞同他的观点。  
没有人会是一座孤岛，我们或多或少都需要别人的帮助。如果我们一味地放高姿态让人难以接近，别人会自然而然地对你产生畏惧感，从而你会感觉到你的朋友很少。这一切都是因为自己。真正的会沟通的人应当学会适时地卖弱，表达出自己的需求并渴望获得别人的理解。而不是自己一个人咬着牙苦苦坚持。  
对于表达感受这方面，我觉得我们需要做的很多，一方面是勇于说出自己的感受，另一方面是要正确回应他人的感受。这将是一门困难至极的必修课，我们还需要在生活中多多历练才可以。

11.22  
#062/190#  
你为什么会有这种情感?  
高兴，不高兴，气愤等等之类，你想要别人理解你，安慰你，却是不说出原因。  
不是因为我而感到不适，而是你的所作所为让我感到十分的不适。  
我想让你知道为什么，你需要改正什么。  
所以有些话就需要只管恰当地说出口。  
我们要把自己想要的，渴望的东西说出口，而不是仅仅把不高兴摆在脸上，不给予一个合适的原因。  
所有事情都需要一个因果，这样我们才可以不断进步。

【#11.23#】

11.24  
#083/190#  
（先说明一下我发现我打了两次11.22号的卡，没有注意到，十分抱歉。）  
我觉得我收获到的东西是  
1.你想要的到底是什么。  
2.表达出自己真正的请求，而不是一种大范围的概括。  
3.如何表达自己的请求，不盛气凌人而分寸有度，让人易于接受。  
4.如何面对可能出现的答案，拒绝还是肯定。  
其实我觉得最难的就是明白自己想要的是什么，我的所作所为是不是一种毫无意义的无理取闹?我到底想要对方改变什么，做什么。我们心里一定要清楚。一个毫无目的性的请求往往使双方都不满意，得不偿失。心之所向，素履以往，着实十分困难。  
  
  
————— 2019-11-25 —————

【#11.24#】

11.25  
#103/190#  
今天讲的是倾听。  
我们不能够按照自己的想法去解决问题。我们要学会的是倾听。我们要分析期中的观察，感受，需要和请求。并根据诉说者的不同状况来判断出不同的回答。  
这和了解自己的需求一样难。  
了解对方的意思之后，要表达出自己已经理解，这种反馈激励着对方继续谈下去，直到找到问题所在，并且可以更好的解决问题。要把表层的抱怨不安撕开，真正了解对方所需要的是什么。

【#11.27#】

11.27  
#130/190#  
这一节讲的是选择。  
我们会面临这各种各样的选择，每一种选择都有着不同的起因和后果。有的人追名逐利，有的人另有所图，但是人人都想要找到适合自己的最佳选项，这一点是非常困难的。当然我们也不会知道自己在某个时候不经意的选择会造成多么大的影响。所以，我们的重点还是要知道我们为什么要去选择，我们到底需要的是什么。只有这样才可以达到自己的“最优”。

【#11.28#】

11.28  
#153/190#  
感觉自己读的有些慢了。  
但是我感觉到，这一章讲的愤怒仿佛并不适合我。因为我总是行动快于脑子，但是我们面对愤怒的时候确确实实需要冷静。我觉得面对愤怒我一个想到的词是尊重。我们尊重价值观，生活经历等各种各样的不同，才会不对别人略带有冒犯性的话语，行为表示愤怒。  
但说实话，除了真正的儒雅人士，才可以不会轻而易举的愤怒。我们这种普通人还是很困难的。  
  
  
————— 2019-11-29 —————

【#11.29#】

11.29  
#161/190#  
其实中国家长在强制力上有着超乎想象的天赋，具体来说就是，在中国由于社会和思想观念的原因，长辈对晚辈有着更大程度的支配力，这是别的国家没有的。所以在家长与孩子之间往往有更深层次的矛盾。所以这一节的强制力我希望家长们多康一康。惩罚和暴力往往是解决不了问题的，但是又有多少人选择并热爱这种方式呢?

11.30  
如果不是ddl压着，我很乐意把书读完。  
#175/190#  
这一章教我们如何关注自己的感受和需要，并且如何去表达。我们更不应该以自己的想法来臆测别人，我们要去体会其他人的感受和需要。认清自己去寻找解决方法和问题所在，体会他人是去减少我们的愤怒和困惑。两者结合起来会更利于人与人之间的沟通。

12.01  
#190/190#  
开心的是终于读完了。  
最后一章很好，讲的是赞扬。当然不是彩虹屁和夸夸群。这种赞扬是发自肺腑的，把平日里你明明对某个人或者某件事的感谢表达出来。你做的很好，你这个工作做的十分细致之类的。我觉得或许只是一句简简单单的口头赞美就足已经让人感受到快乐的感觉。当然我们也在渴望收到别人的真心赞扬。所以感同身受地去赞美别人吧。  
END

参与者：崔思瑶

【#11.20#】

#023/190#  
异化的沟通方式使我们难以体会或表达对人对己的爱意。我们会有自己的价值判断，但不能用道德标准评判他人，也没必要通过比较折磨自己和他人。活在这个世界上，我们是自己的主人，对自己的思想、情感和行动负有责任，面对客观事情不应是“不得不做”，而是“我要做，因为我……”，不同的表述背后责任感和心态上的差别很大。  
  
  
————— 2019-11-21 —————

【#11.22#】

#062/190#  
作者在三四五章分别介绍了非暴力沟通的前三个要素：观察，感受和需求。观察区别于评论，是对特定时间情景中观察到的结果的客观描述；表达感受，不同于陈述想法观点或是评论，是一种内心情感状态；需求是感受的起源，是与自身生命健康相关的，诚实地表达自己的需要，能帮我们成为生活中的主人。

【#11.23#】

#083/190#  
本章节介绍了非暴力沟通的第四个要素――请求。和他人沟通时候，我们要明确自己真正想要的是什么，提出明确的请求，才能避免对方的困惑，同时可以请求反馈以确保有效的沟通。  
非暴力沟通的目的是帮助我们在诚实和倾听的基础上和他人建立联系，而非通过这种方式改变他人迎合自己的需要。

【#11.24#】

#103/190#  
本章介绍了如何倾听他人。  
1.我们首先需要放下已有的想法和判断，思考他人想要的是什么。带着自己的想法的对话往往使得他人真实的感受和需求被忽略。  
2.倾听的过程中也需要适时地给予反馈，通常情况下稍具体的反馈更加有效。  
3.专注于他人的感受和需要，而不是他人对我们的看法。  
4.保持持续的关注，帮助他人充分表达感受和请求。  
5.我们会因为自身的痛苦而无法关注他人，因此有必要体会自己的感受和需要，当自己痛苦时寻求帮助或给自己一个调整的时间，这也有益于更好的帮助他人。

【#11.25#】

#118/190#  
本章通过几个实例说明了倾听在沟通中的重要性。  
遇到对方生气或者和对方意见不一致时候，更应该抛开为自己辩解的想法，认真倾听，这也有助于化解暴力。  
往往认真倾听亲人更加困难。  
别人说不或者保持沉默的时候，可能并不是针对我们，而是有他们的感受和需要。  
  
  
————— 2019-11-26 —————

【#11.26#】

#131/190#  
非暴力沟通也可以应用在和自己内心的对话中。  
有自责的想法时，出于尊重和爱护自己，了解自己的需要自己怎样得到满足。  
我们的行为是出于自己的选择，而非莫名的压力恐惧愧疚等负面情绪，往往是为了满足他人及自己健康成长的需要，这样的想法也有助于我们发现所做事情的乐趣。  
  
  
————— 2019-11-27 —————

【#11.27#】

#146/190#  
充分表达愤怒，不能归咎于他人，而是把注意力放在自己的感受和需要上。与批评和职责他人相比，直接说出我们的需要更有可能是我们的愿望得到满足。表达愤怒时我们体会自己的需要，并表达感受和尚未满足的需要，期间也需要倾听他人。

【#11.28#】

#161/190#  
使用强制力是出于保护自己和他人的目的，而不是惩罚别人。惩罚或奖励很难实现我们的目的，思考自己希望他人基于什么原因去做我们想要他做的事情会让我们意识到惩罚的局限性。

【#11.29#】

#175/190#  
当处于内心冲突时，通过自己和自己的对话，可以帮助我们察觉自己的感受和需要，从而静下心来采取必要的行动。出现问题时专注于我们需要和想要做的事情，而非陷入回忆苛责自己。  
  
  
————— 2019-11-30 —————

#190/190#  
本书的最后一章介绍了表达感激和接收感激。绝大多数人都是渴望感激和肯定的，我们要学习关注生活中积极的一面，并真诚且充分地表达感激，以及真诚地接受他人的感激。我们尝尝羞于表达感激，收到别人感激时候，也往往谦虚，但这种情况下双方对感激肯定的渴望都不会得到满足。所以想到去感谢就尽管去说，少些犹豫，尽可能充分的表达。  
  
  
————— 2019-12-01 —————

参与者：Regina

【#11.20#】

#36/190#  
第三章主要讲了如何观察而不是评论。在其中学到了一些让沟通更高效更温和的方法，同时也意识到了自己说话方式的不足。希望能在以后的沟通中多多实践这种观察的方式～

【#11.21#】

#45/190#  
第三章主要讲了如何表达感受。联系二三章我认为作者想要传达的是如何更加客观的表达自己的想法，而不被自己的主观想法左右，这点在我们的沟通过程中是比较欠缺的，而且很容易被忽略。而对于表达感受，作者也告诉我们应该用更精确的语言，同时在非暴力沟通中也要尽量减少“觉得”“认为”这类词的应用。

【#11.23#】

#62/190#  
在如何表达需要这一章中，根据我的理解，我认为最重要的就是在沟通过程中，自己的情绪比如不满或者满意，都是由自己的判断标准产生的，因此非暴力沟通就是需要让对方了解到自己的想法，而不是仅仅指责。感觉这些沟通的小细节虽然很小但是对沟通的影响却很大。

【#11.24#】

#83/190#  
这章在上一章表达自己的需要的基础上阐述了如何以及为什么要向对方提出自己的要求。跟上一章一样，所提出的内容一定要具体、有可操作性，不要用否定句来表示模糊的需要。但上一章更侧重自己的感受，如何在非暴力地表达自己的感受，而这一章侧重于对他人非暴力地提出建议。

【#11.25#】

#103/190#  
第七章讲述了如何倾听。作者给出的回答模板就是“我觉得你。。。你是希望。。。吗？”但我觉得这种模板似乎不太符合中国人的说话习惯。大家都比较内敛倾向于隐藏自己的情绪，或许我们在使用这种方法的时候，需要改进一下，但我也不知道应该怎么改进的。可能我还需要参悟一下。

【#11.26#】

#118/190#  
这一章讲述了如何倾听。倾听在沟通中是很重要的一个部分。在读这章之前以为倾听只是听就可以了，现在发现带着目的，站在别人的角度冷静地倾听才是更加重要的。要在沟通过程中慢慢探索对方真正需要的，要学会控制自己的情绪从而更好得解决问题

【#11.29#】

#151/190#  
这两章分别讲述了应该尊重自己的感受，不一味迎合以及在愤怒的时候我们应该怎么做。在生气的时候，我常常觉得，自己退一步，耐着性子跟别人说话是一种很吃亏的事情，因为觉得这是一种妥协，让自己白白被批评了一通。但看了这一章之后我发现其实如果运用合适的沟通方式，反而能让双方的矛盾得到更好的解决。通过这种方式反而能让我们显得更加大度，也能够让我们更好得引导对方，实现双赢。

#12.1#  
#190/190#  
终于完结了，真是不敢相信在我ddl最密集的一周，我还能看完一本书，真的是太感人了。要是没有大家的督促我很可能就读不下去了。感觉自己在学习沟通知识的过程中又重拾了读书的习惯，开心～

参与者：皖＋高尔夫

【#11.20#】

#015/190#  
第一章作为介绍，主要谈了非暴力沟通的要素、使用场景以及一些运用非暴力沟通的案例，我认识到非暴力沟通对我们的生活可以有很大的帮助。如果能做到文中的“不再条件反射般的反应”，必然会带来很好的改变

11.21  
#019/190#  
第一章的对话给了一个非暴力沟通的生动案例，面对十分冒犯而有敌意的质问，能够平静地倾听对方并理解对方感受，着实是一件不容易的事。

【#11.22#】

11.22  
#024/190#  
第一章讲了一些是什么蒙蔽了我们内心的爱，比如道德评判，比如逃避责任。书中的思想在常人看起来似乎有些不可思议，那些逃避责任的行为看起来是如此合理而理所应当，然而正是这样我们对其缺乏反思。

11.22  
#038/190#  
第三章作者着重提到了区分观察与评论的重要性。许多时候，我们对一件事基于自己的价值观进行价值判断几乎是不假思索的，但当这转化为语言时，很可能对别人造成伤害。  
但是，本人有一种观点：纯粹的事实描述是困难的，观察本身也是部分基于我们的世界观和价值观，比如格式塔效应，我们只能尽力减少资深观察中的主观色彩，去不能完全消除它。（启发来自于一篇关于科学哲学的文章）

【#11.23#】

11.24  
#43/190#  
第四章作者主张勇敢的表达自己的内心感受，而不是仅仅说出自己的想法，要学会区分想法和感受。

【#11.29#】

12.01  
#50/190#  
在第五章，作者通过阐述感受的根源将我们的表达方式进行矫正，让我们真正认清自己内心的感受，而不是简简单单讲错误归咎于他人。  
  
  
————— 2019-12-05 —————

参与者：泥娃娃

【#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。

参与者：王凯心-药9-读书大使

【#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

参与者：舒机智

【#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。

参与者：上等藏红花☀️

【#11.20#】

11.21  
#62/190#  
感受的根源在我们自身。作者讲了很多容易引起争吵的说话方式。如果我们通过批评来提出主张，人们的反应常常是申辩或反击。反之，如果我们直接说出需要，其他人就较有可能做出积极的回应。要从需要的角度来考虑问题，表达自己的需要。

【#11.21#】

11.22  
#83/190#  
请求part：要提希望他们做什么，而不是不做什么，容易引起别人的反感。请求越具体越好，抽象的语言会妨碍自我认识及与人交流。要搞清楚自己对他人是什么期待。区分请求和命令；如果我们不想勉强人，要清楚地表明这一点。

【#11.22#】

11.23  
#103/190#  
倾听part：为了倾听他人，我们需要放下已有的想法和判断，不带成见地感受。遭遇他人的痛苦时，我们常常急于提建议，安慰或表达我们的态度和感受。别人可能希望你留意他的处境，而不是马上听到安慰和建议。不论别人说什么，我们要听到、体会他们此时此刻的观察、感受、需要、请求。保持关注，适时反馈，主动表达我们的理解。  
有时，我们认为自己受到了指责，实际上，那些话是他人表达需要和请求的方式。一旦我们把所谓的批评和指责看作来自他人的礼物-为处于痛苦中的人提供服务的机会，我们就会感受到这种幸福。

【#11.23#】

11.24  
#118/190#  
倾听part2：我们最不愿意示弱的时候往往是因为担心失去控制想显得强硬的时候。使谈话生动有趣的方法：尽快提醒说话的人留意自己的感受和需要；直接表达我们的愿望。

【#11.24#】

11.25  
#131/190#  
刚开始看这一章的时候，我觉得挺无所谓的，就跟心灵鸡汤差不多呗。仔细读下来，真是个剖析自己的过程，反复思考自己做事的动机，我之前想问题的方式还真是给自己带来了焦虑。专注于生命的需要及价值观，要包容自己过去是为了满足什么需要才那么做，以及什么样的需要没有得到满足。感到遗憾是难免的，无须自责，要对自己的需要保持清醒的认识，自我宽恕和找解决办法。一切都不是为钱、为博得他人的喜爱，为了体面，为了避免内疚，为了履行责任而活，而是出于对生命的爱。

【#11.25#】

11.26  
#151/190#  
表达愤怒：我们的心情并不取决于他人的行为。同一件事情，不同的需要导致不同的感受。表达愤怒的四个步骤：1.停下来，呼吸；2.想一想是什么想法让我们生气了；3.体会我们的需要；4.表达感受和尚未满足的需要（用之前章节的观察感受需要和请求方法）。在表达自己之前先倾听他人。就像作者说的那样，我们第一反应常常是习惯性的，因此运用非暴力沟通会有些别扭，要给自己充分的时间。可以像例子里那样拿着小卡片提醒自己。把注意力放在尚未得到满足的需要，而不是考虑他人有什么过错。

【#11.26#】

11.27  
#161/190#  
把注意力放在自己和他人的需要上，而不评价对方及其行为。惩罚将导致关系疏远。要问自己我希望他基于怎样的原因去做我想要他做的事情，就会避免采用惩罚或威胁，而是采取非暴力沟通的方式，把问题解决。

【#11.27#】

11.28  
#175/190#  
有时候我会心理焦虑，有矛盾的想法在脑海里，以至于做什么都静不下心来，作者提到这是我们不了解自己的需要，不知道自己到底想要什么以及如何满足愿望。作者建议我们不再试图分析自己或他人有什么毛病，而是察觉自己的需要，就能静下心来，采取积极的行动。体会自己的感受和需要可以释放压力，心情也放松了许多。

【#11.28#】

11.29  
#190/190#  
非常同意作者说的有时候会意识到别人的赞扬就是为了操纵我们，就很逆反。表达感激的方式1.对方做了什么使我们生活得到了改善；2.我们有哪些需要得到了满足；3.我们的心情怎么样。可以调换顺序。受到感激时，不要自我膨胀和假谦虚。绝大多数人渴望得到他人的肯定和感激，充分表达感激，不要总是假定人们已经知道我的情意。

参与者：大刀果果ཆིན་ཁྲོད

【#11.20#】

11.21  
#62/190#  
表达自己的感受而不是自己的想法。要学会在适当的时候示弱，这样可能有助于问题的解决，即便我是一个领导者的角色。  
其实看到这一章，我的感受是遇到事情先从自己找原因，而不是先从自己以外的其他方面入手。  
就事论事，开门见山，直接谈需要，而不是一开始就意气用事，感情用事。  
要注意说话的方式，最好是先思考，后开口。其实我们每个人都是受过高等教育的精英，我们说错的话，做的不妥当的事，更多的是因为我们没有做到三思而后行。

【#11.22#】

#083/190#  
这一章有两点值得我学习：1）明确谈话的目的，直接提出自己的请求，而不是拐弯抹角追求含蓄，让别人去猜我们需要什么，也不是对别人发号施令，命令他人去做什么；2）摆正自己的位置，我们的每一位谈话对象跟自己都是在一个水平上的，没有高低贵贱之分，只有地位平等了，人与人之间的交谈才能保持一个良好的氛围。  
在我看来，师生关系亦是如此，亦师亦友是我们的目标。在学习上，老师是学生的领路人，而在生活中，老师要成为能跟学生打成一片的好朋友。

#11.23 #  
#105/190#  
学会倾听是一个古老的话题，记得小学老师时常告诫我们，凡事要学会倾听。而要倾听他人，就得放下自己已有的想法和判断，全神贯注地体会对方。  
耐心倾听的目的是用心去体会他人的感受，我们不能在没弄清事情真相之前就妄下定论，也不能在倾听之后对谈话对象没有反馈。  
表达我们对他人的关注可以是对谈话对象所述之事的重复，并适当加入一些自己的感受。  
一个小tips可以试试：如果双方同意在做出答复之前先准确重复一下对方的观点，那么，达成协议的时间将可以比平时缩短一半以上。

【#11.23#】

11.24  
#118/190#  
我们每一个人都很优秀，所以，很多时候，我们并不想向他人示弱。但从这一章我了解到，学会倾听，然后在适当的时候示弱也是一种能力。比如在学术研究上，学生完全有可能比老师多读一篇文献，从而比老师多懂一个进展，而这时，老师就应该适时地示弱，学会倾听学生的发现，然后与学生一起讨论。  
倾听使我们勇于面对自己的弱点，他还可以帮助我们预防潜在的暴力，还能帮助我们治愈心灵的创伤。所以我们要学会倾听。

【#11.24#】

#11.24 #  
#133/190#  
仔细地审视一下自己，我们是不是被除自己之外的事情所绑架了，我的回答是肯定的。生活中的种种不快乐，不如意，都起源于我们都在被动的做一些事情。“深入理解我们行为的动机”这一节让我发现，生活中那些做起来没意思，却又不得不做的事情，其动机可归结为：1 为了钱；2 为了得到赞同；3 为了逃避惩罚；4 不想感到羞愧；5 为了避免内疚；6 为了履行职责。对照自己，发现自己不乐意做的事情无非就上面所列的6个原因啊！  
而应该怎么办呢？1 回答“我选择做XXX是因为我想要XXX”；2 我做的事情是否真的是自己想要的？3 不想做的事情要么已经变成了我想做的事情，要么选择替代方案，从而避免去做那件我不想做的事情。

【#11.25#】

#11.26 #  
#153/190#  
愤怒是我们的思维方式造成的，它的核心是尚未满足的需要。人们生气的原因不在于别人做了什么，而在于我怎么看待对方的需要。  
如果想充分表达我们的愤怒，就不能把责任归咎于他人，而应该把注意力放在自己的感受和需要上。  
表达愤怒的四个步骤是：1）停下来，除了呼吸，什么都别做；2）想一想是什么想法使我生气了；3）体会自己的需要；4）表达感受和尚未满足的需要。

【#11.26#】

11.27  
#175/190#  
当我们遇到紧急情况且不允许我们慢慢聊的时候，我们需要采取适当的强制措施。但我们这样做的目的是为了保护彼此而非惩罚他人，我们一定要弄清楚是什么原因使自己不得不采取强制措施。  
学会倾听，不仅仅是倾听他人的话，还要学会倾听自己的内心，认识真正的自己以及自己到底想要什么，这样有助于我们实现非暴力沟通。

【#11.27#】

11.28  
#188/190#  
赞扬他人的动机是必须纯正的，如果是为了达到某种功利性的目的而去违心地赞扬别人，那我们就需要尝试改变了。  
但是，个人觉得，书中所提到的“非暴力沟通表达感激的方式”就有点过于呆板，就我来说，赞扬一般都是自身情感的流露，如果每一次赞扬他人都要思考一番，把本来很简单的句子复杂化，那就未免太过做作。  
看到结尾，我想到了电影《我和我的祖国》里面的片段—白昼流星。

【#11.28#】

11.29  
#190/190#  
最后，作者给我们总结了非暴力沟通模式的步骤，也就是前几章很多小故事中主人公所用的小卡片。我想说的是，当我们与人沟通感到困难时，就要在张口说话前勇于拿出非暴力沟通小卡片，努力实践非暴力沟通法则。否则，就让我们大胆地张口说吧，因为，只有适合我们的沟通方式才是最佳方案！

参与者：祝益豪 工91

【#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。

参与者：王越

【#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 —————

参与者：黄哲宇（运营）

【#11.21#】

11.22  
#62/190#  
非暴力沟通的第一个要素是观察。如果我们的表达言过其实（观察视角不一样容易产生bias），别人就可能产生逆反心理，而不愿作出友善的回应。  
  
自身的需要是非暴力沟通的第三个要素。对他人的指责、批评反应了我们的需要和价值观。

【#11.22#】

11.22  
#79/190#  
自身的需要是非暴力沟通的第三个要素。对他人的指责、批评反应了我们的需要和价值观。  
  
非暴力沟通的第四个要素是请求。如果我们表达非强人所难，人们一般会相信——这是请求而非命令。非暴力沟通重视每个人的需要，它的目的是帮助我们在诚实和倾听（第7章介绍“倾听”）的基础上与人联系。