

2023年非暴力沟通读书笔记(模板5篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

非暴力沟通读书笔记篇一

前言：8月新起点，本想要洗心革面潜心学术，到了自习室坐定，目光所及，看到这本《非暴力沟通》。再度偏离初衷，花了数小时读完本书。内容不见得多么精深，方法论色彩也没有很浓厚，但看完之后结合生活实际反观自我，多少习得些沟通技巧。这里摘录部分内容，如果能产生一丢丢的积极影响，也算发挥了其应有的价值。

关于评价和比较：

对他人的评价实际上反映了我们的需要和价值观，直接说出我的价值观，而不是一味地归咎或指责他人。暴力的根源在于人们忽视彼此的感受与需要，而将冲突归咎于对方。

比较也是一种批判，蒙蔽了我们对人对己的爱意。

区分观察和评论：

观察是对客观现象的描述，而评论是主观的价值判断。将二者混为一谈，人们倾向于听到批评，甚至会产生逆反心理。不带评论的观察是人类智力的最高形式，如果不把事实和意见混为一谈，我们将不再困惑。现代社会，静态的语言和动态的世界不匹配是我们面临的挑战之一。

非暴力沟通不主张绝对化的结论，而是主张在特定的时间和

情感中进行观察，清楚地描述观察结果。

区分看法和感受：

看法是对事物作出的价值评判，感受则是内心的情绪起伏变化。

感受的根源在于我们自身。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。示弱及准确地表达自己的感受有助于解决冲突。

提出具体的请求：

抽象的词汇无助于认识自我，我们的请求越具体越好。对他人的批评间接表达了我们尚未满足的需要。社会文化的设定并不鼓励我们表达个人需要。然而，如果我们不重视自己的需要，别人也不可能会。直接地说出需要，更有可能得到积极回应。在沟通中，明确谈话的目的，明确地提出要求而不是表达感受。对自己的认识越深刻，需求表达的越具体越清楚，我们越有可能得到称心的回应。当对方给予反馈，我们应该表达感激；当对方不愿反馈，我们应倾听他们的感受和需要。

参加集体讨论时，一定要明确地说清楚我想要得到什么样的反馈，这一点至关重要。只有树立明确的标杆，才能开展有针对性的讨论。

充分表达愤怒：

我们生气的原因不在于别人做了什么，而是我怎么看待对方及其行为，在于我们对他人的评判与指责。练习把每一个指责都转化为尚未满足的需要。

充分表达愤怒的步骤：1. 停下来，深呼吸；2. 留意我们对他的

人的指责；3. 体会我们的需要；4. 清楚表达自身感受和尚未满足的需要。

学会倾听：

不带任何成见地去感受变化，全身心去倾听。一旦一个人意识到自己得到了理解和接纳，他会觉得很惬意。当对方得到充分聆听，气氛将变得轻松，他会停止谈话。

当我们痛苦地无法倾听别人时：1. 体会自身的感受和需要；2. 大声地提出请求；3. 换一个环境。

个人成长的三个阶段：情感的奴隶（我们要为他人负责，要使他人快乐）- “面目可憎”（真诚待人比委曲求全更可贵）- 生活的主人（为自己的意愿、行动和感受负全责）

非暴力沟通读书笔记篇二

随意查读者们的评论时，竟然看到不少人认为本书在弱肉强食的快节奏的商业等领域不适用。还有人说，普通人来读此书，想看到的是干货，是如何克制自己的脾气，和别人好好说话，而本书脱离中国社会举例不合适。

恰恰相反的是，我并没有觉得这本书具有如此局限性，我甚至觉得它是现在浮躁的中国社会极度需要的。即使在商业领域，也并不总意味着一定要强势才行。现在社会为了鼓吹效率，甚至赞同或默许命令、惩罚、说教等充斥着工作乃至家庭，这恰恰需要非暴力沟通，来敲醒我们。如果仅仅只是想要看到干货，那只是学习沟通技巧而已。并不能从根本上改变。

还看到很多读书笔记，亦或思维导图，把重点放在了非暴力沟通的四要素，这仅仅是本书的前半部分。的确，这就像中国人学乘法都教背九九乘法表一样，直接、有效。但后面的

部分就像，背会九九乘法表后，还要懂得两位数、三位数的乘法应用，这样才能将原理广泛运用。我花一个月时间，每次回顾后再续读，这样看完全书后，真的认为没有一个内容是可以略读快进的，我时常读着读着就发现自己被说中了。

总之，千万不要被这本书的书名或者书评误导，以为这是部食之无味的工具书。

本书给我留下深刻印象，或者刷新我认知的点整理如下：

1观察2感受3需要4请求

举例来说，一位母亲对她不做家务的儿子，使用非暴力沟通可以这样说：

看起来似乎很简单，但现实生活中，人们常常不懂这样客观地表达：

4提出的请求不够具体明确（如说，我希望你经常做晚饭，不如说，我希望你每周一晚上都可以做晚饭）

它真正指导的是我们转变谈话和聆听的方式，使我们不再条件反射式的反应，而是去明了自己的观察、感受和愿望，有意识的使用语言。既诚实清晰地表达自己，又尊重与倾听他人。

它说的是非暴力沟通的作用只限于表达自己和倾听尊重他人，不是我们用来改变别人，以使他们的行动符合我们的利益的工具。

非暴力沟通服务的目的是，帮助我们在诚实和倾听的基础上与人联系，更看中彼此的感情，而不是一味达到自己的目的。通过非暴力沟通，对人们的改变和行动是出于对生命的爱。

常听父母对孩子说：“你成绩不好，让爸爸妈妈伤透了心。”这种方式看似温和，实则也是一种暴力，利用的是孩子感到内疚，调整行为来迎合父母。孩子变得努力学习，仅仅只是为了避免自己内疚，并不是出自对学习的热爱。

比如我们总以为我们的负面情绪是因为他人，但其实，是由于他人的某些行为导致某些结果使得我们的某些需要没有得到满足，终归还是我们自己的感受和需要。

比如第三点的例子，父母把不快乐归咎于孩子的行为。父母如果与自己非暴力沟通会发现，可能是孩子成绩差使他们的虚荣心没有得到满足，或者是说明他们的教育方法未奏效，使得他们的信心受挫。了解到真实的感受与需要后，就能知道也许需要父母正视自己的虚荣心，或者改进自己的教育方法。

作者在35年前发现自己不喜欢写临床报告，他与自己用非暴力沟通，发现他不得不写临床报告是因为他想从中得到收入，了解了这一点，他居然就再也没写过一份临床报告！

非暴力沟通是使我们致力于满足他人及自己健康成长的需要。这样即使艰难的工作也不乏乐趣，反之，如果我们的行为是出于义务、职责、恐惧、内疚或羞愧，那么即使有意思的事情也会变得枯燥无味。

作者不是苦口婆心地说服自己，接受去做“应该”做的事。因为他可以用别的方式来获得收入，不用写无数的临床报告，他自己本身将获得无法形容的快乐。

长期以来，我们强调通过教育来控制天性，这导致了我们对自我的感受和需要，常常心存疑虑，以致不愿去体会自己的内心世界，变成了好奴隶。非暴力沟通，帮助我们认识社会文化对个体的消极影响，一旦认识到社会文化的局限性，我们就可能突破它的束缚。

非暴力沟通是让我们专注于需要是否得到满足以及得到怎样的满足，我们更有可能从这样的自我评价中获益。反之，如果使用自责的自我评价，则是使我们羞愧并改变行为，我们也就允许自我憎恨来引导自己的成长和学习。非暴力沟通最重要的应用在于——爱护自己，它使我们的改变是出于对生命的爱，而不是出于愧疚或内疚，这些具有负面影响的心理。

比如面对他人嘲笑，不要仅仅看作是羞辱或攻击，因为这样会使得自己过于恼怒或害怕，而无法倾听对方。这时候应当停下来，可以换一个环境，除了呼吸什么都别做，平静下来，想一想是什么想法使我们生气了，了解并体贴自己的感受和需要，在表达前也可以试着倾听理解他人。记得要大声提出请求。

本书举了一些有效倾听竟然就能化险为夷的案例。那些非暴力沟通者之所以能成功使自己免于不可逆的伤害，正是因为他们用心体会即将施暴者的观察、感受、需要和请求，再主动表达理解，来帮助对方了解自己在何种程度上明白了他的意思。

我意识到我从前竟然不懂得什么叫全身心的倾听。当他人遭遇不幸时，我们要做的不是急于提建议、安慰，或表达我们的态度和感受。为了倾听他人，我们需要先放下已有的想法和判断，全心全意地体会对方。在交流过程中，我们保持持续的关注，给予反馈，给对方的充分表达创造条件。

甚至是心理医生，都应该考虑学会倾听，用非暴力沟通代替诊断。

我还学习到在生气的人面前，千万不要用“不过”、“但是”、“可是”开头。

目前，至少中国社会认为需要适当的惩罚。作者再次给我敲响警钟：惩罚加强了对方的敌意和抵触心理，使双方的关系

更加疏远。

很多时候孩子拒绝做一件对他们有益的事，只是因为他们在父母的压力面前屈服。但急于求成的父母，选择打骂孩子，这效果是立竿见影，但并不是唯一有效办法，只是家长懒才选择体罚的方式。孩子受到惩罚，想得更多的会是下次如何逃避惩罚，完全不是事情本身真正的意义。而且孩子会因为对体罚的恐惧而难以体会父母的爱，并同样学着父母用武力来解决问题。

除了体罚外，指责或否定他人也是常见的惩罚，比如如果孩子没有照家长的话去做，父母可能就会说他“自私”，“不尊重父母”等等。另外的惩罚是不给孩子某种好处，例如不给零花钱，在这种情形中变得冷漠，是一种强有力的威胁。

在实施惩罚前，请想一想：我希望他基于什么原因去做我想要他做的事情？请试图用非暴力沟通来使对方认识自己的需要。

非暴力沟通的四要素：

1观察

2感受

3需要

4请求，需要用客观的表达方式。

但非暴力沟通，不仅仅只是运用以上四点的谈话技巧。它真正指导的是我们转变谈话和聆听的方式，既诚实清晰地表达自己，又尊重与倾听他人。不是我们用来改变别人，以使他们的行动符合我们的利益的工具。

非暴力沟通让我们专注于需要是否得到满足以及得到怎样的满足。对自己，并不是用来说服自己学着顺从什么，而是学会爱护自己，不再自责。对他人，全身心地倾听他人的需要，比急于分析判断来得有效。

非暴力沟通知易行难，尤其育儿路上，要时刻提醒自己用非暴力沟通代替惩罚。

非暴力沟通读书笔记篇三

我墙裂推荐大家去看这本书！就算你觉得自己跟别人的沟通不存在任何问题，没有任何的矛盾，这本书也值得你一看，它会让你对沟通产生一种全新的认识。

如果你苦恼于自己总是不能正确的表达观点，如果你觉得别人不理解自己，亦或是心情不舒畅，都应该看这本书，它能解决你的问题。

直接告诉他你的请求，你希望他做什么，尽量的表述具体详细些，而不是直接说不希望他做什么。

使用抽象的语言会使我们无法深入的了解自己。

如果我们只是表达自己的感受，别人可能就不清楚我们想要什么。对自己的认识越深刻，表达越清楚，我们就越可能得到称心的回应。

昨天我突然陷入思想的沼泽，我想不通一些事情，那让我非常的痛苦，可能身边的朋友没办法理解我的痛苦。直到今天我再次翻开《非暴力沟通》，顿时云开雾散，我觉得我可以采纳书本里的建议，去照着执行。

我想我可能真的表达方式不对，我只是一昧的说他从来不表达自己的想法，我甚至直截了当的说他是个没有想法的人。

怎么可能没有想法呢，有的人只是天性不爱表达出来。我又是否有认真的回顾我们之前的交流，或许是我自己没有用心罢了。

要解决我的烦恼，可以试着找一个具体的话题，然后展开。每个人擅长的领域不同，我如果从他的角度切入，可能会对他有更真实的认识。

非暴力沟通读书笔记篇四

这是一本讲沟通的书。

原来，我觉得自己沟通能力挺强的，理解能力和表达能力都不差。然而，读过这本书以后，刷新了我对沟通的认识，也发现了以前许许多多错误的根源。

一般来讲，广义沟通(communication)是人们分享信息、思想和情感的任何过程。这种过程不仅包含口头语言和书面语言，也包含形体语言、个人的习气和方式、物质环境——赋予信息含义的任何东西。

而本书中提到的沟通是偏狭义的，即人与人的当面交流沟通。虽然覆盖面狭窄了，但却是我们最常用的，对于改善我们的人际关系，具有极大意义。

读完本书后，我对沟通的理解，可以概括为三句话：通过传递信息，增进互相了解，努力达成共识。

其中最关键的，是传递信息，这是互相了解和达成共识的基础。而恰恰是在这一步上，大多数人栽了跟头。不能很好地理解对方，更不能很好地表达自己，是造成沟通充满「暴力」的源头。

针对这一环节，非暴力沟通提出四要素：观察、感受、需要

和请求。这也是运用非暴力沟通的具体操作方法。

实际上，当信息很好地传递，也就意味着彼此真正的了解，至于是否能达成共识，就要看需求是否一致了，最起码，明确了不能达成共识，也是一种共识。

2. 知识点

2.1 暴力与非暴力

虽然每个人的价值观和生活方式或许不同，但作为人却有着共同的感受和需要。

非暴力意味着让爱融入生活。让尊重、理解、欣赏、感激、慈悲和友情，而非自私自利、贪婪、憎恨、偏见、怀疑和敌意，来主导生活。

非暴力沟通的基础是共同的感受和需要，核心是尊重与爱，既包括对对方的尊重与爱，也包括对自己的尊重与爱。沟通，不仅仅是和别人，很多时候，我们需要和自己沟通。

非暴力沟通指导我们转变谈话和聆听的方式。我们不再条件反射式地反应，而是去明了自己的观察、感受和愿望，有意识地使用语言。我们既诚实、清晰地表达自己，又尊重与倾听他人。

非暴力沟通提醒我们专注于彼此的观察、感受、需要和请求。它鼓励倾听，培育尊重与爱，使我们情意相通。

暴力的根源在于人们忽视彼此的感受与需要，而将冲突归咎于对方。很多时候，这来源于内心的恐惧。

异化的沟通方式，包括道德评判、进行比较、回避责任、强人所难。

在道德与不道德的区分之外，有片田野。我将在那里见你。——鲁米

2.2 区分观察和评论

不带评论的观察是人类智力的最高形式。——克里斯那穆提

“你太大方了。”这是一个明显的评论。我们说话时常常只有评论，而忽略了引出评论的事实。

“当我看到你吃午饭的钱都给了别人，我认为你太大方了。”前半句是观察到的事实，后半句是评论。

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。

区分观察与评论并不容易，我发现，凡是带有形容词或副词的句子，很可能都是评论。观察的句子，则是最简单的主谓宾结构。

比如“欧文是个差劲的前锋。”和“欧文在过去五场比赛中一球未进。”

2.3 区分感受和想法

“我觉得我吉他弹得不好。”这是一个想法。

“作为吉他手，我有些失落。”这是感受。

表达感受的词，实际上很有限，作者建议建立表达感受的词汇表。

比如需要得到满足时的感受：兴奋、喜悦、感动、满足、放松、温暖等。

需要没有得到满足时：害怕、焦虑、沮丧、悲伤、厌烦、不满、孤独、惭愧、遗憾等。

在表达感受时，示弱有助于解决冲突。

表达感受，让对方感到真诚，降低敌对的心态，让沟通更容易、更顺畅。

2.4 听到不中听的话的四种选择

一是责备自己，二是指责他人，三是体会自己的感受 and 需要，四是体会他人的感受 and 需要

批评往往暗含着期待。

一旦人们开始谈论需要，而不指责对方，他们就有可能找到办法来满足双方的需要。

我们帮助他人，是出于爱，而不是出于恐惧、内疚或惭愧。

2.5 请求越具体越好

清楚地告诉对方，我们希望他们做什么。如果我们请求他人不做什么，对方也许会感到困惑，不知道我们到底想要什么。

当对方给予反馈，表达我们的感激。如果对方不愿反馈，倾听他的感受 and 需要。

区分请求与命令

只要人们认为我们是在强迫他们，他们就不会乐于满足我们的需要。

在人们无法满足我们的愿望时，我们是否尊重他们的感受 and 需要最能体现我们提出的是请求还是命令。

非暴力沟通的目的不是为了改变他人来迎合我们。相反，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的基础上与人联系。

不要试图通过非暴力沟通改变别人，也许，能改变他人对我们的态度，但是改变不了他们心底的感受和需求。

2.6用全身心倾听

倾听别人并不容易，倾听他人意味着，放下已有的想法和判断，一心一意地体会他人。

一般来说，如果一个人在说话时带有明显的情绪，他一般会期待得到他人的反馈。

2.7用非暴力沟通与自己对话

非暴力沟通最重要的应用也许在于培育对自己的爱。

体会自己的感受和需要可以释放压力。

把“不得不”，替换成“我选择……是因为……”，这样我们会深入理解我们行为的动机。

2.8如何表达感激

说出对我们有益的行为、我们的哪些需要得到了满足、我们是什么样的心情。

为什么沟通中总出现问题呢？

根本原因在于我们传递的信息太模糊，很多时候，我们自以为传达的很准确，实际上对方一头雾水。

所以，非暴力沟通的底层逻辑是引导对方传递准确的信息，

自我表达准确的信息(包括交流、表达愤怒、表达感激等)。

3. 对写作的启发

3.1干货多。作者把日常生活中最常见的事情研究透彻，总结出规律和方法，可以帮我们提升认识，改变错误的沟通习惯，进而获得更多的幸福感。

3.2例子多。作者作为心理学家和多年心理咨询师，拥有大量的亲身经历。干货配上汤，口感才更佳。还发现一点，几乎所有例子，都是帮助别人解决问题，事情从坏变好，满足人心中的善的愿望，读起来特别痛快。

3.3练习题。每一章节的最后，都有10道左右练习题，并予以解答。充分与读者产生互动，让读者有了参与感，也对知识概念有了更深入地理解。

3.4每章总结。每章内容结束后，都会有本章知识点的总结，方便读者回忆知识点，也为速读的人提供方便。

总之，这是一本不可多得的好书，真遗憾没有早点读到。

非暴力沟通读书笔记篇五

当我们表现得不完美，一般习惯自责，如对自己说，『笨蛋』，『这种蠢事你也干得出』，『你总是将事情搞得一团糟』。严重的，会陷入自我憎恨当中。

羞愧是自我憎恨的一种形式。出于羞愧，我们通常试图改变自己，变得更加友善和体贴。但是一旦对方意识到我们行为出自羞愧或内疚，而不是爱，他们并不会更加欣赏这些行为。

有哪些词语体现了羞愧、自责？如，『应该』，『必须』，『真的』。

对他人的指责反映了我们遭到了挫折，他人的行为不符合我们的需要。如果我们指责的那个人是我们自己，其实也是『我的行为不符合我的需要』。因为我们的行为无法满足自身的需要，我们感受着人生的悲哀和内心的渴望。

如果发现痛骂自己，『你看你，又把事情搞砸了』。马上可以问自己，『我什么样的需要没有得到满足呢』。

一旦专注于尚未满足的需要，我们就会考虑如何满足它，我们的身心状态就会发生明显的变化。

我们试图理解自己的所做所为，『我做那件事是为了满足什么需要』。通过聆听自己的心声，发现心灵深处的需要。此时，我们会宽恕自己。尽管过去的选择并不理想，但它也是为了实现内心的渴望。

爱惜自己的关键是，同时包容两个不同的我，对过去的某种行为感到后悔的“我”（现在的）以及采取那种行为的我（过去的）。

自我宽恕其实为个人的学习和成长创造了条件。

作者举了一个外衣染上墨水的例子，他因为此事不断训斥自己。后来明白了，为什么会责备自己粗心，是因为有照顾好自己的强烈渴望，那么在匆忙回应他人的请求时，要多留意自己的需要。同时为了满足什么样的需要而随手把笔放入口袋，是因为很看重回应他人的请求。由于这些考虑，态度就变好了。

如何面对那些觉得没意思，却又认为自己不得不做的事情

作者举了个例子，『每天开车送孩子上学』。原来他认为这是他不得不做的事情。后来他发现很欣赏孩子从学校得到的教育。虽然有离家很近的学校，但是现在孩子的学校提供的

教育更符合他的价值观。因为他理解了，之所以选择每天开车送孩子上学，是为了孩子能得到他所看重的教育。

为了钱，为了得到赞同，不想感到羞愧，为了避免内疚，为了履行职责。

其中针对『为了得到赞同』这个动机的评论另我印象深刻。受社会的影响，我们渴望得到奖励，希望得到人们的微笑，听到一点鼓励。为了讨人喜欢，努力迎合他人；为了避免招人厌恶，不做那些不受人欢迎的事。

为了博得他人的喜爱，费尽心思，委屈求全，是可悲的。但是如果我们的行为是出于对生命的爱，人们自然会心存感激。他们的感激其实也是在给我们确认。