# 学习《非暴力沟通》有感，走近非暴力沟通

来源：网络 作者：诗酒琴音 更新时间：2024-10-14

*走近非暴力沟通——学习《非暴力沟通》有感今天学习了《非暴力沟通》，首先了解到暴力沟通的类型和特点，告诉自己要引以为戒，更重要的是学习了非暴力沟通的方式和操作步骤，可以让自己在人生路上更好地前行。观察事实表达感受讲述需求请求帮助这是非暴力沟通...*

走近非暴力沟通

——学习《非暴力沟通》有感

今天学习了《非暴力沟通》，首先了解到暴力沟通的类型和特点，告诉自己要引以为戒，更重要的是学习了非暴力沟通的方式和操作步骤，可以让自己在人生路上更好地前行。

观察事实

表达感受

讲述需求

请求帮助

这是非暴力沟通提供的沟通方式和具体的操作步骤，对于生活中、工作中的我们都具有指导帮助意义，有很强的可操作性。

虽然沟通效果要因人而异，但我觉得它确实能帮助我们创设良好的沟通氛围，而这良好的沟通氛围的创设应该是有效沟通的前提。

因为观察事实，表述事实，所以我们不会轻易给别人下定义，也就叫停了给别人贴标签这种会伤人使对方尤其是小孩子产生自我暗示的道德评判行为。让对方看到他自己的问题，而不是对我们可能不甚恰当的评判产生抵触心理，进而导致沟通无法进行下去。这样也避免了评价的随意性，甚至是不自觉中流露出的嘲讽或指责等不好的情绪。比如，学生们不喜欢老师翻旧账，所以咱们可以也是应该做的是就事论事，这样可以让学生无可辩驳，以保证沟通的进行。

清晰而准确地表达自己的感受，教会我们认真而负责任地审视自己的情感情绪，教会我们准确表达，有节制地表达，也让我们反思自己的情绪是否有过激的成分或部分，是否会对对方造成伤害，尤其是在面对小孩子时，我们是否是在真诚沟通而非无能地宣泄自己不可控制的情绪。我们无形中也是在做出一种理性处理问题的表率，教会我们的孩子或学生学会认知自己的情绪，表达自己的情绪，同时要会控制自己的情绪。

讲述需求，首先要做的就是反问自己：我的需求是什么？我们的需求就是前面提出的感受的根源。既然是在交流中，就要让自己的需求可以在太阳下曝光晾晒，而非不可告人的阴暗。《巴黎圣母院》中的弗洛罗，道貌岸然，阴暗、阴损，就是他的需求不可告人。久而久之，他自己给自己挖掘了坟墓。需求的提出先要经过自己理性的过滤，是否正当，是否合理，是否合情。所谓名不正则言不顺。我觉得在这个过程中人会变得更加理智和成熟，会真正的成长。因为正确的需求应该是出于爱，出于帮助别人，让别人自由、快乐的，让孩子健康成长。

请求帮助而不是命令对方。做久了老师，习惯了命令的说话方式。既然我们的初衷是希望人们包括我们所爱的家人、学生的改变和行动是出于对生命的爱，那么我们就要让对方接受，进而做出改变，有所行动。所以我们表达的方式很重要，语气很重要，把请求表达得具体明确很重要。

今天我是走近非暴力沟通，把这些理念和做法落到实际行动中尚需学习、实践、磨练，尚需不断反思、完善，也许过程漫长，但我至少接收到一种较好的思维模式，沟通方式，同时也学习一种做人的准则，体谅他人，做自己生活的主人，做自己情绪的主人，用爱去关注生命的成长。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找