# 非暴力沟通读后感500字 非暴力沟通读后感简短(四篇)

来源：网络 作者：梦回江南 更新时间：2024-11-22

*非暴力沟通读后感500字 非暴力沟通读后感简短一相信读了这本书的人都已经熟记：观察、感受、需要、请求。至于讲到非暴力沟通的各种作用，如果所有人都能心平气和的，理智的来思考问题，那么各种问题自然能够被更加容易的解决。我觉得有几个问题：1是不能...*

**非暴力沟通读后感500字 非暴力沟通读后感简短一**

相信读了这本书的人都已经熟记：观察、感受、需要、请求。

至于讲到非暴力沟通的各种作用，如果所有人都能心平气和的，理智的来思考问题，那么各种问题自然能够被更加容易的解决。

我觉得有几个问题：

1是不能期待谈话的对方会听你在讲什么，每个人的教育水平和理解事物的方式千差万别，别指望他们会配合你剧本。

2是我在读书的过程中会感受到诸如“听起来，你有些不耐烦，你希望每个人的意见都能得到倾听？”这类句子。听起来只会让我更生气，因为说话者好像把自己放在一个很高的高度在俯视你。如果是在本就有矛盾的情况下，这种感受更会被放大。

3是虽然人性是相通的，但中美文化有差异，中文和英文的表达方法也有差异。如何能用中文来表达出相同的意思是我们在应用非暴力沟通的最大障碍。如果按照文中直译的表达方式，只会让人以为在看译制片。

我对书中所表达的关注他人和自身的感受和需要还是非常赞同的。

看完出到能运用，还是有很大差距的。希望能看到更多适用于本国文化的案例，从中体会。

这本书不是教人们从应用层面上利用他人的心理反应去实现自己目的，这样的心理学书籍是我认为的好的心理书籍。

**非暴力沟通读后感500字 非暴力沟通读后感简短二**

外面在下雨，我在上班，对，在上班的时候写读后感有点不太地道。但雨声加上耳朵里穿来温馨流淌的轻音乐，内心是满满的感动和感恩。

这几年看了很多书，心变得越来越柔软，容易幸福的容易感动容易看到美好的东西。虽然作为人还是有很多难以消灭的弱点。这何尝不是一种体验。

本书像是看了第二次，又像是第一次看，把沟通建立在真诚的基础上，挖掘自己内心真正的想法。有一个朋友曾经跟我说，任何人的交往都是有目的的。当时我还说，我不赞同这句话，当我能找到反驳你的理由时我再去反驳你。但，他是对的。无论这句话看起来多么自私。

我们痛苦，难受，伤心，开心，委屈。很多人把让自己有这种体验的原因归结在他人身上，未曾深深的去挖掘自己的内心，我到底想要什么，我到底害怕什么。关闭了走去自己内心的大门，却在别人面前搅乱是非。于是争吵，暴力，冷战。伤害了双方。

闭上眼睛，好好去问问心里那个声音。去用手感受一下急促的心房。去深深的呼吸。去接受自己。

再重新感受对方，不带任何提前预见的标签去体会对方。全身心的去帮对方找到他内心真正想要表达的东西。用更真诚合理的方式，相信很多僵局会被打开。

站在宇宙中心，呼唤爱。世界会更美好。

哈哈哈哈哈

**非暴力沟通读后感500字 非暴力沟通读后感简短三**

这本书读完了很长时间了，因为各种原因，一直都没有时间来写这个读书笔记。等到我开始整理读书笔记的时候，发现很多内容都已经忘得差不多了。我读过的书，大多数是这个情况。

很久以前，我立过一个flag，我说每读完一本书一定做一个读书笔记。现在，我很庆幸我立的这个flag，因为我发现做读书笔记的过程，其实又将书读了一遍，温故而知新，而且，这个过程所花的时间并不多。

我对心理学类的书比较感兴趣，因此，这本《非暴力沟通》也不例外。

书的作者，卢森堡博士，早年师从心理学大师卡尔·罗杰斯，后来他发展出了极具启发性和影响力的非暴力沟通的原则和方法（也就是此书），也因此在促进人类和谐共处方面作出了突出的成就。

虽然这本书叫《非暴力沟通》，但是，这本书讲的`不仅仅是一种沟通方式，更是一套实现幸福人生的生活哲学。

如书中所讲，作为一个遵纪守法的好人，也许我们从来没有想过和“暴力”扯上关系。但是留意一下现实中的谈话方式，我们发现，有一些话确实会伤人。言语上的指责、嘲讽、否定、说教等，这些无心或有意的语言暴力，让人与人变得冷漠、隔膜和敌视。

这本书的核心，希望是通过非暴力沟通的方式来加强人与人的联系，既充分表达自己，又能够去理解他人，实现人与人的和平相处。书中所讲的运用非暴力沟通的例子，都有很好的效果。我并不怀疑，只是我感觉做到那样并不容易。anyway，justdoit！

**非暴力沟通读后感500字 非暴力沟通读后感简短四**

《非暴力沟通》让我学习如何让爱融入生活，世间最大的误区不是不爱，而是以自己的方式去爱，世间最大的欠缺，比爱还奢侈的是“懂得”，给予对方所想要的，而不是给予对方我们想给予的。

说的直一点，就是心态的建设，就是一个不断放下自我的过程。

书里讲到的这种沟通模式对我触动很大。让我有恍然大悟的一种感觉。书中提供的四种方法：观察、感受、需要、请求，我觉得始终就是贯穿的一个道理，当冲突产生时，首先要学会倾听自己内心的声音，然后站在对方的角度去感受，这样很有可能能够建立积极的关系或者说得到对方的良好反馈。

在生活中，每次遇到问题，习惯用指责，命令，批评，否定的态度对人，尤其是对自己的亲人，孩子，殊不知以这种暴力的沟通方式，。会让对方因自我保护而产生强烈的攻击性。因此，好好说话，认真体会自己的感受和需要，以及他人的感受和需要，才更有可能得到对方的积极反馈。

而在跟孩子沟通时，就更要注意语言和情绪的正面性。

我和孩子共同阅读完这本书后，约定好：懂观察、讲感受、谈需要、提请求！营造好沟通的氛围，学会使用爱的需要！

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！