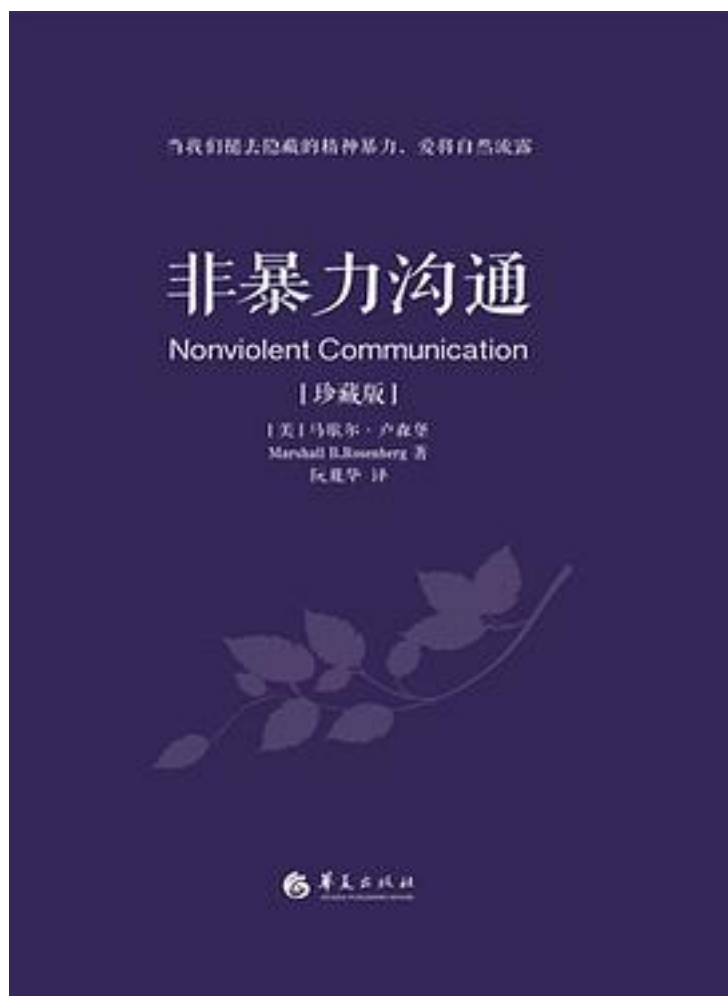


非暴力沟通



[非暴力沟通 下载链接1](#)

著者:马歇尔·卢森堡 (Marshall B.Rosenberg)

出版者:华夏出版社

出版时间:2016-1-1

装帧:平装

isbn:9787508086156

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。不过如果稍微留意一下现实生活中的谈话方式，并且用心体会各种谈话方式给我们的不同感受，我们

一定会发现，有些话的确伤人！言语上的职责、嘲讽、否定、说教以及任意打断、拒不回应、随意出口的评价和结论给我们带来的情感和精神上的创伤，甚至比肉体的伤害更加令人痛苦。这些无心或有意的语言暴力让人与人变得冷漠、隔阂、敌视。

作者介绍:

马歇尔·B·卢森堡博士，是国际性缔造和平组织非暴力沟通中心（CNVC）的创始人和教育服务主管。由于在促进人类和谐共处方面的突出成就，2006年，他荣获地球村基金会颁发的和平之桥奖。

卢森堡博士早年成长于动荡不安的底特律市，这使他对于怎样运用新的沟通方式在面对暴力时可以和和平解决分歧，发展出浓厚的兴趣。这方面的兴趣，使他于1961年在美国威斯康星大学师从卡尔·罗杰斯（Carl Rogers）获得了临床心理学博士学位。随后的生活经历以及在比较宗教学方面的研究，促使他发展出非暴力沟通模式，不仅教会人们如何使用使个人生活更加和谐美好，同时解决了众多世界范围内的冲突和争端。

卢森堡博士第一次应用非暴力沟通模式，是在20世纪60年代美国联邦政府资助学校里废除种族隔离制度的项目中，进行调解和沟通技巧的培训。1984年，他成立了非暴力沟通中心（CNVC），如今，有超过200名经CNVC认证的非暴力沟通培训师在全球35个国家和地区开展NVC培训。

卢森堡博士手上拿着吉他和木偶，多年来前往世界上一些最为暴力的地区工作，他身上充满了精神能量，告诉我们，如何创造一个更加和平、更加令人满意的世界。卢森堡博士目前定居于瑞士。

目录: 译序

前言

第一章 让爱融入生活

第二章 是什么蒙蔽了爱？

第三章 区分观察和评论

第四章 体会和表达感受

第五章 感受的根源

第六章 请求帮助

第七章 用全身心倾听

第八章 倾听的力量

第九章 爱自己

第十章 充分表达愤怒

第十一章 运用强制力避免伤害

第十二章 重获生活的热情

第十三章 表达感激

后记

附录：非暴力沟通模式

编后记

· · · · · (收起)

[非暴力沟通 下载链接1](#)

标签

沟通

心理学

非暴力沟通

自我管理

成长

心理

思维

爱的语言

评论

书写的挺好的，全是方法论，做了12页笔记
然后心情也蛮平静和谐的，读的时候一直都是——我不怪你，我不恨你，天底下没有我不能原谅的事 但是我做不做到又是另一方面的事情了
我看这本书的初衷是为了解决我生命当中的一些傻逼的，我试图在反思是我哪里做错了
当我看完了这本书之后，我意识到了：不存在的
因为我想了想，如果我要和一个傻逼讲道理的话，按照书中的理论，要多说很多话
我还不如骂他一句之后，和他删了好友，来的更加干净利落一些

不要說，xxxx你是王八蛋！
應該說，xxxx你今天沒有按時起床給我買早飯，和我一起學習的時候又睡了3小時，吃午飯時沒有幫我擦嘴，還叫我別抽煙自己接著抽，xxxx，你真是個王八蛋！我希望你明天能早起給我買早飯，和我學習時別再睡著，吃完飯幫我擦嘴，要抽煙一起抽，你抽幾根我抽幾根

非暴力沟通的核心是“观察-感受-需求-请求”，而后面的愤怒、倾听...可以选择不读。

《非暴力沟通》是一本垃圾书，是一本非常典型的一篇千字文章就能说明白的事非要凑成一本书的案例。
里面基本没有什么心理学依据，主要引用一些诗歌还有印度哲学家（神神叨叨的哲学家）以及一些聊天的案例。
没有任何基于科学方法的案例收集和集中分析，没有任何有逻辑的理论论证，全是主观判断。这书能畅销，一个是卖书名，一个可能就是很多人认为外来的和尚会念经吧。
超级不建议阅读。
如果非要看，就在书店花五分钟翻翻每一章最后的几百字的小结就行了。

观察 感受 需要 请求

一半内容浓缩一下就是李敖的一句话，大意是，我不仅骂你是王八蛋，还能说清楚为什么骂你是王八蛋

相较之下，真的是之前给《亲密关系》打分太苛刻了...这本书一直在隔靴搔痒，完全对不起“心理学博士”这个头衔，通俗到馊鸡汤了...

没什么营养，对于成长在忽悠国度的我们，作者的套路太小儿科了。

虽然三星，因为过于夸大非暴力沟通的效果。但是，我觉得对于大多数中国人，可以选入必备书籍，因为大部分人在交流的时候根本不明白自己给他人带来的言语伤害有多大
！！！！！！！！

因为翻译扣一分。

四元素：观察，感受，需要，请求。全书透着畅销书兜售万能灵药的味道，论证和举例很没有说服力。

很好 观察—感受—需要—请求

如果以苛刻的态度对人对己，我们的心情也好不到哪里去。不再试图分析自己或他人有什么毛病，而是用心去了解我们的需要，才会让内心变得更加平和。即使书里写的很多可操作性不强，但是这是一本饱含温柔的书。对大部分人可以用沟通代替指责。毕竟指责没卵用。沟通起码能让自己的情绪有个出口

还是挺喜欢这本书，过六年重读，评价还是和以前一样：非暴力沟通最需要的就是一种沟通中的” 静观 “能力，不随自己的习气去沟通。

只是看就觉得帮助很大了。这本书值得一看再看，用拆书的方法把书中的技能转化为自己的行为。

需要反复练习才能掌握，实践篇也要看一下

观察、感受、需要、请求，说得容易，慢慢实操吧，首先就是要心平气和吧。

这是一本神书！值得一读再读。 观察，感受，需要，请求。

书中的方法比较理想化，对生活中没有太大的帮助。而且书籍写的太啰嗦了，一篇文章就可以写完的方法论，扩展到了一本书，结果就是用各种诗词和故事来凑字数。。。

看这本书的目的，是用来比照自己的日常交流。不过暴力沟通现在太常见，常见到以为它们很正常。

书评

这本书和《谈话的力量》一样，都很实用，《谈话的力量》侧重语言的表达技巧，而这本书则更侧重于挖掘语言背后双方所蕴含的情感与期望。 ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※
非暴力沟通模型：
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...

我惯常用暴力沟通与家人和男友交流，家人会委屈，男友会纵容，但有时候又会爆发矛盾。
总结一下：男友一旦有不顺我心意的地方，我就会发脾气指责他，质问他到底爱不爱我。还会跟他抱怨说，在一起久了，他待我没以前好了。男友一般又无辜又委屈的哄我。矛盾往往在于，我嘴巴上可...

上次买的书里有本《沃顿商学院最受欢迎的谈判课》和《非暴力沟通》。《非暴力沟通》薄点刚刚看完，《谈判课》也接近尾声。所以写点感想，作为总结。
在我看来这两本书都值得五颗星。作为睡前半小时的阅读，我现在看书已经不会像原来那样非要一本书结束，才开始另外一本。以至于...

生活不是一场辩论赛，目的不是争对错，而是活的更好。
这也是为什么我一眼被这个低调又有些学术的名字吸引住-在一整排都是“攻心说服力”“一秒钟搞定..”“看穿人心”这样字眼的书架里。在我看来，沟通是爱与关怀的艺术，而不应成为势利者的诡计。书如其名。非暴力沟通是从...

今天中午读完这本书，掩卷长叹。
书很好，不过，如果要大范围地被人接受，还需要很久时间。
里面所述及的沟通习惯，即使是在文明程度较高的西方，其实也是有一定难度的（需要学习），东方的沟通习惯，与西方有很大不同，尤其是家庭之间，更多来说是命令，而非沟通，语言暴力， ...

我们是从什么时候开始，已经不会好好说话？
那个打砸抢的年代之后，我们总是习惯在别人身上找毛病、挑刺。喜欢给别人贴上这样那样的标签，也喜欢给自己贴上这样或那样的标签，要么抬高自己，要么给自己开脱。看起来我们给自己套上了厚厚的壳，保护自己，也给别人贴了一脸的即时...

以下，请当成一个二维表格来看 对自己.....
对他人.....

步骤一：观察 区分观察和评论 区分观察和评论 步骤二：感受 ...

从这本书里学到了很多。最重要的一条是：不是判断或者指责，而是说出自己的需要。
人和人之间价值观不同，在乎的事情也不一样。可能我认为重要的事情，你觉得不重要。但是如果我气呼呼的告诉你：你是个混蛋，因为你觉###一点都不重要，那我并不是在沟通，而是在将我的价值观强...

有人说，人与人之间的伤害有两种，身体上的和心理上的。
不知何时起，物质文明社会中的人们，一反远古时代的常态，在解决问题的方式上，动之以武远逊于晓之以理。谈判、交涉、谈论、争执无效之余，才会有对抗、挑战、决斗乃至战争，例如古之早有的战场谈判，未果后才是刀刃相向...

新一期的《奇葩说》要上线了，期待已久的我，又回去重温了一遍经典的辩论场景，不得不感叹，每一场峰回路转的辩论背后都暗合着一个逻辑，那就是沟通技巧。
正如“辩论之神”的黄执中所说：人生的困扰，十之八九都出在人际关系；而人际关系的困扰，十之八九都是因为沟通出了问题...

一本在家里看完的书。之所以感触很深，是因为自己是个不会沟通的人。虽然我时常滔滔不绝，但这种倾向常常不是为了沟通。沟通，应该是基于彼此真实状态的了解。在个人成长小组中做过好几次“包容性替身”的游戏。一方面，发现纯然地去听，了解对方的感受真的很难，时常...

[非暴力沟通_下载链接1](#)