

# 非暴力沟通亲子篇



[非暴力沟通亲子篇\\_下载链接1](#)

著者:苏拉·哈特

出版者:华夏出版社

出版时间:2015-11-1

装帧:平装

isbn:9787508085531

很多父母不愿放弃惩罚的手段，是因为他们以为与之对应的只有姑息迁就。还有一些父母无法意识到姑息迁就所造成的长远危害，但又不愿意去惩罚。而《非暴力沟通亲子篇

》的作者用“七把钥匙”创建家长和孩子之间尊重和合作，开启化解家庭冲突，促进合作的沟通模式。令人欣喜地向家长们展示了一种既不惩罚也不姑息的方法，用充满尊重的养育方式支持孩子们获得最好的成长。

作者介绍:

苏拉·哈特 (Sura Hart) 和维多利亚·霍德森共同创作了《没有错误的课堂》和《教室里的非暴力沟通》。两人拥有45年的教学经验，包括教育学生和培训教师、管理人员以及家长。她们共同创建了Kindle-Hart交流法，二十多年来一起致力于开展各种形式的工作坊，促进对教师和家长的教育。

苏拉·哈特是一位获得非暴力沟通中心认证的国际培训师。她为培训学生、家长、教师、学校管理人员设计并推行了系列培训课程。

维多利亚·霍德森，教育学和心理学硕士，曾经在公立和私立学校的教学一线工作过。她是加利福尼亚州凡吐拉市 Learning Success 学院的主管之一。她和梅里亚姆·威利斯共同著作了畅销书《发现你孩子的学习方式》。维多利亚目前正在美国和加拿大的一些学校推行非暴力沟通。

目录: 前言…1  
序…3  
简介…6  
Section I 尊重和合作的基础  
第一章 尊重和合作：家长渴望什么以及如何获得？…3  
第二章 自我尊重：家长也有需要…16  
第三章 是什么让合作难以为继？…27  
Section II 开启合作的七把钥匙  
第一把钥匙 做目标明确的家长…39  
第二把钥匙 看到行为背后的需要…55  
第三把钥匙 建立安全感、信任感和归属感…69  
第四把钥匙 激励给予…82  
第五把钥匙 使用尊重的语言…91  
第六把钥匙 在成长中学习…112  
第七把钥匙 让你的家成为“无错区” (No-Fault Zone) …122  
Section III 家庭活动以及来自“无错区”的故事分享  
主题：长颈鹿文化与豺狗文化…135  
主题 家庭会议…140  
主题：丰盈生命之体验…156  
主题：平和地化解冲突…181  
主题：长颈鹿与豺狗游戏…189  
来自“无错区”的故事分享…204  
关于作者…223  
• • • • • ([收起](#))

[非暴力沟通亲子篇\\_下载链接1](#)

## 标签

育儿

心理学

儿童教育

沟通

； 亲子

教育心理

非暴力沟通

成长

## 评论

还不错，书中有很多方法和案例告诉我们该怎么做。  
不要做情绪的奴隶，拥抱彼此的需求，尊重彼此的需求，少一点控制，多一些陪伴

---

深圳大沙河咖啡厅闲翻2

---

人们通常认为，家长的职责就是灌输和强化文化价值。惯常的做法不外乎是讲道理、给建议、下命令和纠正行为。不幸的是，这种居高临下的家长姿态造就了挫败的家长、恼怒的孩子以及无处不在的冲突。

---

非常有启发。写了篇读后感。

-----  
老生常谈的绝对“理论”

-----  
不错的补充阅读

-----  
读完此书，然后第一个感受就是做目标明确的家长，很多时候我没能分清楚御儿的目标和自己的目标以及对孩子的选择以及自己的选择。选择后又忘记了更多的反思和成长。我没有去思考过：什么对我来说最重要，养儿育女是为了什么，以及我跟女儿的互动的用意是什么。这本书正好提醒了我回家去思考这三个问题。

-----  
重在实践！

-----  
尊重孩子，建立家庭无错区！从指责孩子转变为大家一起沟通协作。

-----  
把非暴力沟通读明白就行，不在乎什么亲子不亲子的，孩子也是人，就这么简单

-----  
还好吧，多少还是能提取一些精华的

-----  
在看《非暴力沟通》之前，先看了这个亲子篇。可能是自己本身见识和沟通这方面的积累太少，看完之后，让我对平日与孩子沟通中的状态开始反思，反思与家人在沟通交流中的问题。随后，整理成长评，再发表具体看法和心得

-----  
在教育孩子的过程，让我觉得这本书是一位老师与育儿专家！

-----

如果你也有一对"盲"父母，他们不是不爱你，只是不懂得怎样去关心你；他们尽己所能让你吃好的穿好的，却很少跟你待在一起、很少倾听或是倾诉。如果你也感觉到来自家庭的孤单，这本书也许能告诉你，你的需要如何被忽视，以及怎样满足需要，与他人有更深层的联结。我们都是社会人，渴望被看到与看到别人，渴望被需要与需要他人，这些都是安全感、满足感、成功和幸福的源泉。

-----  
有理论有实践还有练习，没有什么书比这本更有操作性了，大道理看多了会懵，边理解边实践，反而走得稳。

-----  
虽然是这个书名，可能不是正确的作者

-----  
[非暴力沟通亲子篇\\_下载链接1](#)

## 书评

### 一、尊重和合作的基础

身教大于言传，孩子是从你的行为中而不是你的说教中学习；如果能够对孩子现实尊重和合作的意愿，孩子们通常都会以善意回应你；你自己的需要和孩子的需要同等重要；可以用化解冲突的沟通方法替代加剧冲突的旧习惯。（三）是什么让合作难以为继...

-----  
去年4月份，上海卢浦大桥上有一个男孩跳桥的视频可谓刷爆了朋友圈，也牵动了很多老母亲的心。这个孩子在学校跟同学发生矛盾，前去接孩子的母亲没有好好跟孩子说话，而是跟孩子发生了口角。我们可以从视频上看到男孩是抹着眼泪跑到桥边，义无反顾地跳下去的。到底是怎样的争...

-----  
今年在美国进修的时候，报道上看到微软新任CEO的成功事迹，当时他在采访中推荐了两本书，其中一本就是《非暴力沟通》。立刻就从网上购买了，但是看了四分之一就看不下去了。感受是那些方法那些技巧实在太难做到了，得要有多么健康和有自信的心灵啊！更何况每个人的管理方法不同...

-----  
[非暴力沟通亲子篇 下载链接1](#)