

《非暴力沟通》

作者简介

[美]卢森堡博士—师从人本主义心理学之父卡尔·罗杰斯，1984年，他成立了非暴力沟通中心（CNVC），指导人们在工作 and 生活中运用非暴力沟通，消除分歧和争议，实现高效沟通，还帮助解决了许多世界范围内的争端和冲突。

暴力的来源

道德批判

一味比较

回避责任

强人所难

非暴力沟通四要素

观察：事实而非评价

感受：表达感受而不是想法

要求：说出引发感受的需要

请求：说出你的具体要求

倾听

全身心投入

给予必要的反馈

愤怒与感激

表达你的愤怒

重获生活的热情

表达感激

读后测试

人会觉得情绪受伤，从根本上讲是什么原因？

自己的需求未被满足

非暴力沟通的结构是？

1.讲事实→2.讲感受→3.讲原因→4.提要求

造成暴力沟通的首要因素？

道德评判

学会非暴力沟通的第一步？

区别观察和评论

非暴力沟通其实是教会你忍辱负重，自己排解负面情绪，这句话对吗？

错误

总结：不带评论的观察是人类智力最高形式