

《非暴力沟通》读书心得

“非暴力沟通”是本书作者心理学家马歇尔发现的一种沟通方法，它帮助我们重新建构表达自己和聆听他人的方式，充分展现天性中的善意，也被称作“善意沟通”。可能我们并不认为自己平时说话带有暴力，但是我们的不恰当言语却会一不小心引发他人的痛苦，区别于指责、谩骂、命令等暴力沟通方式，非暴力沟通较为缓和。

作为老师，可能有时会对学生发出“你怎么总是犯这样的错？”这样的批评，或是“你必须这样做！”这样的要求，而这样的“暴力沟通”方式，很多时候是无效甚至负效的，忽视了自己和孩子的感受、需要和请求，会使学生产生逆反心理。为了让教育教学过程更顺畅，我们要用不带评论的观察，更清楚地表达自己的感受，告诉学生我们希望他们怎么做，而不是要求他们做什么。本书中将这样非暴力沟通的方法概括为4个要素：观察、感受、需要和请求。

非暴力沟通的过程虽然只是包含了4个要素，但是每1个要素运用起来并没那么简单。我们要带着同理心的倾听他人的观察、感受、需要和请求。

教师要尊重学生的人格，给孩子一个自由的天空，一切以学生为本。时刻用阳光、用微笑、用爱去唤起另一个生命的成长，这才是教师的职业使命。爱学生，尊重学生，与学生建立良好的沟通方式，才能教育好学生。

语言是窗，或者是墙
你的话像是对我的审判，
我仿佛见弃于人，备受责难。
在离开以前，我想问，
这真的是你的意思吗？
在我愤然自我辩护前，
在我带着痛楚或恐惧斥责前，
在我用言语筑起心墙前，
请告诉我，我真的听见你了吗？