

《用非暴力沟通化解冲突》

图书基本信息

《用非暴力沟通化解冲突》

内容概要

本书充满了发人深省的故事、经验和思想，来源于四十多年在世界上一些最暴力的地区调解冲突和修复人际关系的经验。书中的内容包括解决冲突、改变企业文化和专制制度、改变敌视的视角、应对恐怖主义、表达和接受感激，以及有效实现社会发展。本书通过许多具体的事例阐明该怎样发展出内心的和平意识，和平意识植根于每天使用的语言中，为我们带来了深刻的见解、实用的技巧、强大的工具，深入改善你的人际关系和你的生活历程。

部分精华摘选：

和平来源于我们每一个人，来源于我们如何化解身边的冲突。

了解隐藏在我们言行背后未获满足的需要，有助于减少敌意、疗愈痛苦、化解冲突。

非暴力沟通向我们展现，如何与内在鲜活的生命状态相连接。

我们说出的话语反映了我们的思想和观念，定义了我们所生活的世界。

非暴力沟通为我们带来了一种有效的、切实可行的方法，和平地处理暴力和痛苦的根源。

非暴力沟通使我们更接近自己的天性，我们的天性是为彼此的幸福作出努力，没有什么能比服务生命更令人快乐。

我们没有真正的敌人，而其他人对我们所做的事情，是他们所知限度内，能够满足自身需要的最好的方式。我们可以帮助他们意识到，要做到这一点，还有更有效且伤害较小的方式，不会因他们未能按我们想法行事而责备、羞辱或憎恨他们。

通过非暴力沟通进行和平对话，绝不是要使我们无能为力，也不是通过压倒别人来满足自身需要，而是采用了一种我们称之为“协作”的策略。

《用非暴力沟通化解冲突》

作者简介

《用非暴力沟通化解冲突》

书籍目录

导语

非暴力沟通的由来

非暴力沟通的目的

第一部分 非暴力沟通的四要素I

第1章 两个问题

第2章 我们如何表达内在鲜活的生命状态？

观察

感受

需要

第3章 我们如何能让生活更美好？

请求

请求与要求

第二部分 应用非暴力沟通

第4章 自己内在的改变

通过自我教育而成长

对自己的“错误”做自我倾听

疗愈旧伤 哀悼与道歉

第5章 通过倾听与他人建立连接

回应他人的信息

第6章 看到他人的美

第7章 你想要改变什么？

第8章 应对帮派和其他权力结构组织

我们是如何走到这地步的

在学校里创造改变

在贫民窟中与帮派工作

改变其他社会机构

第9章 转化敌对印象并建立连接

调解交战族群

与恐怖主义对话

第三部分 用非暴力沟通促进社会参与

第10章 与他人合力促成社会参与

为社会参与募捐

第11章 处理冲突和对抗

看到对方鲜活的生命状态

转化企业中的冲突

转化企业文化

如果人们不愿意到一起来

第12章 感激

赞美和表扬成为有害的评判

用非暴力沟通表达感激

怎样接受感激

第13章 结束语

《用非暴力沟通化解冲突》

精彩短评

- 1、沟通是艺术，是学问，需要终身学习，自我修炼。通读此书并加以运用，做更好的自己。
- 2、一开始读这本书，是因为工作中需要大量的与人沟通，也发现自己在沟通的过程中，常以，对不起我这个人就是这么直，这样的借口，对别人进行言语的暴力。后来渐渐意识到，其实这是非常自私以及不成熟的表现。怎么更好地表达自己的诉求，更加顺畅的沟通会对自己的生活以及工作有更好的结果。书中的内容比较理论，但是一些浅显的例子跟练习，会让自己更认真地思考自己的行为是不是足够客观，能不能不带个人情绪，或者描述性的语言去陈述一些事情。收获还是很多的，要不断地告诫自己，需要更加客观地提出请求，会是更好的沟通。不要再以，对不起，我就是这么直，这种借口，伤害那些爱自己的人。毕竟没谁有义务承受他人的情绪。要好好磨练。
- 3、非暴力沟通所提出的四要素模式具有一定的指导意义，但是因为以神圣能量这种过于理想化的美德作为立论依据，而忽略了矛盾与冲突的客观存在，这显然并非是一种负责任的态度。本书中讲述why非常多，讲述how却太少。
- 4、观察，感受，需要，请求！名言很多！
- 5、看看
- 6、工作,生活中,自己经常犯言语暴力的错.读了这本书,最浓缩的就是观察,感受,需要,请求.在工作中,经常因为觉得时间紧迫就要求同事按自己说的去做执行,可同事因为感受到自己的意见没有被尊重而有意见导致工作完成情况不乐观;后面是不是可以尝试从观察(沟通中观察同事在开发任务沟通过程中表达的信息),感受,需要(想在这一次开发任务中实践的理念,技术)的角度去优化工作流程?
- 7、让人深入思考沟通的本质
- 8、理念部分讲的多，执行部分讲得少。
- 9、有点深奥... 感觉这本书是缩略版...
- 10、2016-2-22下不到电子书
- 11、回来的第七天，很快就读完了。多崎作的火车站，李宗盛的木吉他，我的书。。
- 12、可能这种书需要读很多遍才能懂其精髓吧，但愿自己可以学到东西
- 13、没评价的观察，表达感受，理解行为背后的需要，说出你的请求。很多点都值得练习，如果流于看，而没有实践，那真得没什么用。我是冲着非暴力沟通借来的，但没令我失望。多加练习！

《用非暴力沟通化解冲突》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com