

## <<非暴力沟通>>

### 图书基本信息

书名：<<非暴力沟通>>

13位ISBN编号：9787508051000

10位ISBN编号：7508051009

出版时间：2009-1

出版时间：华夏出版社

作者：[美] 马歇尔·卢森堡

页数：190

译者：阮胤华

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：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;非暴力沟通&gt;&gt;

## 前言

上个世纪四十年代，我在南非度过了童年。作为有色人种，生活在执行种族隔离政策的南非并不是很有意思的事情。在那里，肤色随时都可能给你招来无情的刺激。十岁那年，白人打了我，他们认为我太黑了；接着，黑人又打了我，他们认为我太白了。这样的耻辱也许会让任何人想报复社会。看到我处于悲愤之中，父母决定送我到印度和祖父圣雄甘地(M.K.Gandhi)住一段时间。他们希望我能从祖父那里学到如何面对愤怒、挫折、歧视和耻辱。在接下来的18个月中，我学到的远远超出期待。唯一的遗憾是，那时我还是个普通的孩子，年仅十三岁。如果年纪大一些、聪明一些或更有思想，那么，我就可以学到更多。然而，非暴力生活的一个关键就是：感激生活的赐予，而不贪心。我怎么可以忘记这一点呢？和祖父在一起的日子里，我意识到什么是真正的非暴力以及认识自身暴力的重要性。由于缺乏了解，我们常常认识不到自身的暴力。我们认为，只有打人、鞭挞、杀人以及战争等才算是暴力，而这类事与我们无关。为了加深我对暴力的认识，祖父让我画一棵树，类似家族树，用以描述暴力的根源。他认为，认识暴力，有助于理解非暴力。每天晚上，他和我一起分析我一天中的经历——我的所读、所看、所做。如果某个行为涉及使用武力，就把它归到暴力之树“身体的暴力”那一边；如果主要造成精神伤害，那就归到暴力之树“隐蔽的暴力”那一边。几个月后，我房间的一面墙上就写满了各种“隐蔽的暴力”。与“身体的暴力”相比，它们的危害性不那么明显，但祖父认为它们更为有害。他解释说，归根结底，是“隐蔽的暴力”激怒了受害者，使他作出暴力的反抗——不管是以个人的名义，还是以团体成员的名义。如果看不到这一点，我们为促进和平所做的努力，要么徒劳无功，要么昙花一现。不切断地狱之火的燃料供应，怎么可能成功灭火呢？祖父反复强调在交流中运用非暴力原则的重要性。许多年来，通过著书和开设研讨班，卢森堡博士倾力介绍非暴力沟通，作出了令人钦佩的贡献。带着浓厚的兴趣，我阅读了本书。这本书的深度和简洁给我留下了深刻的印象。祖父曾提倡：“让梦想中的世界通过我们的转变得以实现。”我相信，除非从我做起，我们的梦想就不可能实现。不幸的是，我们总是希望别人先开始改变。非暴力不是今天用了、明天就可以抛弃的权宜之计。非暴力也不是让你变得温顺或听话。非暴力主张积极进取，而非消极无为。人们习惯于围绕个人利益采取行动。在基于狭隘个人主义、物质至上的当代社会，更是如此。视非暴力为权宜之计或对他人顺从，并无益于家庭、社区和国家的和谐。在国家危急时刻，能否挥舞国旗聚集在一起，并不重要；成为超级大国，拥有多次毁灭地球的能力，不足以解决问题；通过军事力量，征服世界其他地区，也于事无补——因为恐惧无法带来和平。非暴力意味着让爱融入生活。让尊重、理解、欣赏、感激、慈悲和友情，而非自私自利、贪婪、憎恨、偏见、怀疑和敌意，来主导生活。人们常说：这是一个弱肉强食的世界，为了生存，我们必须不择手段。

## <<非暴力沟通>>

这个观点，请恕我无法同意。

如果今天的世界是无情的，那是我们的生活方式造成它的无情。

我们的转变与世界的状态息息相关。

而改变沟通方式是自我转变的重要开端。

我推荐大家阅读这本书，并运用它介绍的沟通方法。

我深信，提升沟通品质有助于建设一个友爱的世界。

## <<非暴力沟通>>

### 内容概要

著名的马歇尔·卢森堡博士发现了一种沟通方式，依照它来谈话和聆听，能使人们情意相通，和谐相处，这就是“非暴力沟通”。

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，有些话确实伤人！

言语上的指责、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、隔膜、敌视。

非暴力沟通能够：疗愈内心深处的隐秘伤痛；超越个人心智和情感的局限性；突破那些引发愤怒、沮丧、焦虑等负面情绪的思维方式；用不带伤害的方式化解人际间的冲突；学会建立和谐的生命体验。

。

## <<非暴力沟通>>

### 作者简介

马歇尔·卢森堡博士由于在促进人类和谐共处方面的突出成就，2006年他获得了地球村基金会颁发的和平之桥奖。

卢森堡博士早年师从心理学大师卡尔·罗杰斯，后来他发展出极具启发性和影响力的非暴力沟通的原则和方法，不仅教会人们如何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。

## <<非暴力沟通>>

### 书籍目录

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

## &lt;&lt;非暴力沟通&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章 让爱融入生活非暴力沟通的要素为了彼此能乐于互助，我们专注于四个方面——非暴力沟通模式的四个要素。

首先，留意发生的事情。

我们此刻观察到什么？不管是否喜欢，只是说出人们所做的事情。

要点是，清楚地表达观察结果，而不判断或评估。

接着，表达感受，例如受伤、害怕、喜悦、开心、气愤等等。

然后，说出哪些需要导致那样的感受。

一旦用非暴力沟通诚实地表达自己，前三个要素就会得到体现。

举例来说，一位母亲可能对她处于青春期的儿子说：“费利克斯，看到咖啡桌下的两只脏袜子和电视机旁的三只，我不太高兴，因为我看重整洁。

”接着，她立即提出非暴力沟通的第四个要素——具体的请求：“你是否愿意将袜子拿到房间或放进洗衣机？”这一要素明确告知他人，我们期待他采取何种行动，来满足我们。

这样，这位母亲就清楚地说出非暴力沟通的四个要素。

借助这四个要素诚实地表达自己，是非暴力沟通的一个方面。

非暴力沟通的另一方面是借助它们关切地倾听。

我们首先通过体会他人此刻的观察、感受和需要，与他们建立联系，然后聆听他们的请求，来发现做什么可以帮助他们。

保持对这两方面的关注，并帮助他人也这么做，双方便可持续互动，直至情意相通：我此刻的观察、感受和需要是什么；为了改善生活，我的请求是什么；你此刻的观察、感受和需要是什么；为了改善生活，你的请求是什么……

## <<非暴力沟通>>

### 后记

藉由这本书，依稀间遥望到梦寐以求的美丽新世界。  
并且知道，生活永远等待人们以一己之身去领略生命的美和神奇。  
以书为缘，因缘际会。  
感谢阮胤华先生颇费良苦用心的翻译。  
感谢12位小朋友绚烂本真的画作。  
感谢胡春秀女士、彭艺先生的大力支持，他们是画插图的小朋友的指导老师。  
感谢亲爱的读者朋友与我们一同分享《非暴力沟通》。  
每时每刻，生活和爱的艺术就在我们的心中、脚下，让我们一道去实现！  
编者2008年12月21日



## <<非暴力沟通>>

### 编辑推荐

《非暴力沟通》中著名的马歇尔·卢森堡博士发现了神奇而平和的非暴力沟通方式，通过非暴力沟通，世界各地无数的人们获得了爱、和谐和幸福！  
当我们褪去隐蔽的精神暴力，爱将自然流露。  
非暴力沟通是打开爱和理解密码，和你真心祝福的人共同分享吧！

<<非暴力沟通>>

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:<http://www.tushu007.com>