

# 沟通与艺术的读后感(通用5篇)

当认真看完一部作品后，相信大家的收获肯定不少吧，是时候写一篇读后感好好记录一下了。读后感对于我们来说是非常有帮助的，那么我们该如何写好一篇读后感呢？这里我整理了一些优秀的读后感范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

## 沟通与艺术的读后感篇一

看完这本书，我感觉师生间要建立良好沟通应该做到以下三点：

一是站在对方的立场去理解对方；

二是了解导致这种情形的因素；

三是把这种对对方设身处地的了解让对方了解。

教师必须先设身处地了解学生的心理感受，并进而用同样的思想去理解学生。子曰“己欲立而立人，己欲达而达人”。只有充分认识了自己，才能更好地理解别人。师生之间要建立一种和谐的关系还真不是一件容易的事情，需要我们不断的积累经验，不断完善教育方法，不断向他人求教，在以后的教育教学中，我会努力改善与学生间的关系，真正成为学生成长道路上的良师益友。当学生犯错误时，我们要采用“我向信息”的表达方式而不是“你向信息”。用“我向信息”让孩子明白，他给老师带来的困扰。面对孩子的问题，我们首先要了解导致这一错误的原因，在处理问题时让孩子知道老师是一心一意为他考虑，并且能用孩子的眼光去看“孩子的世界”，以孩子的心情去体会他们的心情。这样我们才能与学生之间建立起真正的师生同理心，我们的沟通才会更有成效。

总之师生间的沟通不是一门技术，而是一门艺术。要想建立良好的师生关系，不是一件容易的事情。这就需要在平时的教育教学工作中仔细的学习和研究理论知识，并能结合具体的事例认真分析、总结，做到学中做，做中学，才能把自己的本职工作干好。

沟通的艺术, 教育方法, 表达方式, 后进生, 个性

## 沟通与艺术的读后感篇二

### 1. 管理好自己的情绪

“1条侮辱+1000条赞美=1条侮辱”。

我们常说“不做情绪的奴隶”。但管理好自己的情绪真的很难。情绪是复杂的，既有生理的因素，也包括非语言的反应，还有认知——这是决定情绪状态的最重要的因素；并且，情绪是可以用语表达出来的。如何表达情绪，决定了沟通的质量。

### 2. 倾听：不只是听见

“少说话，摆脱注意力分散，不要过早评断，寻找关键意思。”

倾听本身就包含了对信息的处理，如果无法有效地处理和理解所听到的信息，人际交往就会出现障碍。因此，倾听是沟通的基础，是很有技巧的。

### 3. 自己不喜欢的，不要强加于人

说出去的话，就像泼出去的水，再也无法收回。特别是那些伤人的话，即使你再道歉，也不可能完全抹去。

#### 4. 你喜欢的东西，别人不一定喜欢

文化背景不同，会产生很大的差异，有时候在一种文化之中行之有效的技能，在另一种文化中可能完全不适合甚至带有冒犯之意。

所以，沟通中，知己知彼，非常重要。与此同时，还要对每一种文化和习俗保持开放和理解的态度，尊重别人的习惯，千万不要把自己的喜好，强加到别人身上。

#### 总结

就像作者在书中所说的那样：“总之，人际沟通——就像跳舞——是一个经由同伴间的互动而创造出的独特活动。同样，你的沟通方式必然会因为同伴的不同而发生改变。”

粗略啃完一遍，可能有些生涩，对“沟通”这门学问我有了更深的感触和体会，多了一些理性认识。很多事情，当明白了背后的科学性和实然性之后，我们就会豁然、豁达许多——沟通先有“技术”，才有“艺术”。

### 沟通与艺术的读后感篇三

#### 浅谈师生沟通艺术

在教育工作中，班主任设计的所有德育活动，都是在特定的师生关系中进行的，师生关系的好坏将直接关系到教育的成败。从这个角度来说，教育对学生产生什么效果，是由师生关系的状况来决定的。所以，班主任必须懂得并善于运用师生沟通的艺术，与学生建立良好的人际关系，在高质量的沟通过程中，使学生受到情绪上的感染、思想上的震撼、精神上的鼓舞、心灵上的启迪，从而取得良好的教育效果。下面，我就结合几个教育个案谈一谈师生沟通的艺术。

## 个案一：学会无声的沟通

以前，我对“沟通”二字的理解是不全面的，认为老师只有和学生谈话才叫沟通。事实告诉我，无声的语言同样可以发挥沟通的效能，而且往往比有声的语言更便捷、快速、有效，是师生沟通中不可缺少的方式。

班上有一个文静、可爱的小女生，初一新生刚入学时，她的脸上总洋溢着甜甜的微笑。不久，笑容从她脸上消失了，她每天默默地坐在位子上，很少言语，对班级的事漠不关心。起初，我并不在意，认为这是她的性格所致。直到有一天，当我惊异地发现小女生用极其冷漠的神情面对讲台上侃侃而谈的我时，内心一下子充满了挫折感。潜意识告诉我，她的不快乐和我有关。通过侧面了解我才知道，她在小学时是一个学习优秀、才华出众的学生，非常受老师的器重和喜爱。但她性格腼腆、心思细腻，在陌生的环境中缺乏主动表现自己的勇气和信心，因此，容易被新班主任忽视。她内心的失落和惆怅无法排解，只好用“冷战”来抗议我对她的忽视，我决定重新激发她心中的热情，改善师生关系。其实她的需要非常简单：一个展示自我的机会和来自老师的关注。于是，我为她争取了一个代表班级参加演讲比赛的名额。当我拍拍她的肩膀以示鼓励和信任时，她的小脸上露出了久违的笑容。在参赛前的日子里，我总寻找时机与她目光相对，微笑着对她点点头或眨眨眼；她上台演讲前，我伸出两根手指冲她做了一个坚定的“v”型动作，她演讲结束时，我由衷地竖起大拇指向她表示祝贺。我相信，这些无声的语言给了她莫大的勇气和鼓励，让她感受到老师的关注。她为班级捧回了“第一名”的奖状。从此，这个曾经很失意的女孩变为班级建设的活跃分子，虽然依旧那样文静，却多了一份事事行动在前的热情和自信。有一天，她悄悄塞给我一张纸条：刘老师，是你无声的鼓励唤醒了我的自信，激发起我对班级的热爱，愿您继续关注班上每一个沉寂的心灵，使我们的班级变成“爱”的海洋。

这个事例表明，良好的师生关系也可以在无声的沟通中建立。对学生而言，老师所做的每一件事都是在与学生进行沟通，一举一动，一颦一笑，说话的语气声调，面部的表情气色，甚至是作业本上老师画出的红道道，都在向学生传递一种信息。因此，师生之间的沟通实质上是师生双方整体信息的沟通，每时每刻都在不间断地进行着。老师除了在某一特定时间、特定环境下通过有声的语言与学生进行交流外，还可以随时随地用无声的语言与学生进行交流。这些无声的语言对学生会产生积极的暗示作用，使学生感受到老师对自己的关注、理解和信任，从而表现出积极的情绪和行为。这样师生之间才能建立彼此接纳、相互理解、心灵共振的关系，班主任策划的教育活动才能使学生产生兴趣并积极参与，从而达到良好的教育效果。认识到这一点后，我开始尝试随时运用无声的语言和学生沟通，即使一天当中，我和某个学生没有谈上一句话，但我的无声的语言也会及时告诉他，我并没有忽略他的存在。

个案二：学会积极的倾听

[1][2][3]

## 沟通与艺术的读后感篇四

新年结束了，假期之间匆匆忙忙的读了美国罗纳德的《沟通的艺术》，看似心灵鸡汤，读过之后回头来看却有不少营养，对我今后的生活也有很多启发：

我们的生活能不能没有沟通？西点军校有一个处罚叫做“沉默处分”，犯了错的人不能和身边的任何人有任何的交流，这被称作是最残酷的处罚。想起上学时候，女生之间会闹一些小性子，有时候会集体孤立某个女生，这对被孤立的人来说，心理上会造成很大的伤害。再或者男女朋友闹别扭冷战，无论谁对谁错，最终谁先低头，结果不可避免的都会对这段关系有所影响。因此，我们的生活不能没有沟通，沟通就如同

空气和水一样，是我们身体健康、心理健康必须的要素，更是我们获得社会认同和维系、增强一段关系所必不可少的手段。

- 1、人绝对不能不沟通。
- 2、沟通可以有目的也可以无目的。
- 3、沟通不见得越多越好，过度沟通也会造成问题。
- 4、成功的沟通并不表示彼此理解。
- 5、沟通不能解决所有的问题（沟通的局限性）。

知道了沟通的重要性，我们该如何增强自己的沟通能力？其实，沟通的能力代表一个人通过沟通，某种程度上达到自己的目的，从而维护和增强一段关系的能力。比如工作中，上级对下级的沟通，很多时候是想掌控下级思想动态；男女朋友之间的沟通，除了表达自己，希望对方理解自己以外，也是为了维护和增强这种关系。

想要增强沟通能力，首先，要知道“我是谁”，要有清楚的自我概念。自我概念是主观多元的，随着时间而形成，一旦形成就很难改变（被称作“认知保守主义”）。小时候，我们身边重要他人（家长、亲戚、老师、同学）会不断给我们评价，你学习不好，你性格内向，你语言表达能力差等等，他们的描述如同一面镜子不断积累和强化着我们对自我的认识。在这种自我强加和别人强加的评价中，我们形成了思维惯性，便很少去认识和突破真实的自己。

沟通除了认识自我外，还要用同理心去理解别人。同理心意味着我们把自己设想成他人，去切身感知他人的观点和情感，进而有更好的心态和策略去处理这种关系。同理心，做到很难，因为我们存在的需求冲突，因为我们的刻板印象，

要想跳出这些，作者建议“枕头法”，用五种立场“我对你错、你对我错、双方都对也都错、议题不重要、所有的观点皆有道理”。看似是一个老好人的立场，却帮助我们站在多方立场考虑问题。

除了认识自己和用同理心来理解他人外，好的沟通还需要沟通者有好的情绪。情绪稳定是一项非常高级而难得的能力，心理学家把理解和控制自己情绪的能力称为“情绪智商”（我的情绪智商就很低，情绪经常像坐过山车，让自己和身边的人都深受其害）。过分的压抑情绪和过激的表达情绪，对我们的健康都是不利的，好的沟通能帮助我们建设性地表达情绪，除了有利身心外，也增进人际关系。

情绪有好坏之分，我们要管理困扰的情绪（盛怒、嫉妒、沮丧、恐惧等），首先要理解为什么会产生这样的坏情绪。坏情绪来自于怀的自我内言，自我内言指的是根据某件事情自己引发的思考，而这种思考往往会导致实际的感觉和情绪。在沟通时，我们要避免产生一些由完美主义、对他人赞同的极度渴望、对因果关系强行链接、对生活失去信心等情况导致的负面自我内言。

沟通，除了有管理自己的情绪外，还来自于很好的倾听。而信息爆炸时代，很多时候我们都在虚伪的倾听、自恋的倾听、选择性倾听、防卫性倾听、隔绝性倾听，很难去倾听别人，理解别人，搜集更多有价值的信息。作者提出可以通过借力使力（捧眼）、问话、释义和支持的倾听技巧，更好的去倾听。有了自我概念、有了同理心，仔细倾听、管理好沟通时的情绪和气氛后，我们可以借助一些语言和非语言的沟通方式来进行沟通。

冲突是一种表达出来的斗争，冲突双方因为不相容的目标、不足的资源 and 达成自己目标时令一方的阻挠。解决冲突是考验沟通能力的终极大关。我们必须学会建设性的处理冲突的技巧：首先要避免防卫心理，确定你的问题和未满足的需求，

把重点放在你为什么不满意，不要情绪化地给别人贴标签；其次，需要提前预约沟通时间，让双方正视你们的问题，而不是让别人突然把关注点放在你身上，然后，描述你的问题和需求，商量解决之道，最后跟踪调整。

啰嗦了这么多，其实想说的只是，沟通是一种双向的行为，要想有好的沟通，除了认识自我和他人外，要明确双方的问题和需求，选择合适的时间和氛围，管理好个人的情绪，避免双方产生防卫心理，沟通中要倾听对方，关注对方的感受，共同协商问题的解决方法。

## 沟通与艺术的读后感篇五

最近我看了卡耐基的一些作品，他说：“只要站起来的次数比倒下去的数多一次，就是成功”。“成功是给能够坚持到最后的人的”。这些话使我深受启示。他点燃了我心灵的火花，激起了我成功的欲望。可作为一线教师的我，怎样才能成功呢？我想必须要从读书开始。读书就是要求进步，读书就是要求成功，读书就是与持有某些观点的人进行心灵的交流。其实，人每天都在交流，你我面对面的交流是浅层次的交流，这样的交流可以让我们相互认识对方、产生感情、做成朋友。而读书也是这样，书就是人。读谁的书，就是在和谁交流，这种交流是属于深层次的交流，也就是与某些高层次的人交流。我通过读书，不但了解了于丹、浩然、金庸、高玉宝、卡耐基等。也让我学习了他们。学习他们那种高尚的品质，学习他们做人的精髓。用他们的熏陶、用他们的影响，来提高自我、充实自我、塑造自我。记得苏联教育学家苏霍姆林斯基说过这样一句话：“教师进行劳动和创造的时间好比一条大河，要靠许多小的溪流来滋养它。教师时常要读书，平时积累的知识越多，上课就越轻松。”。由此可以看出，走进书本，就是完善生命。教师的快乐来自读书。教师的成功也来自读书。

教师是人类灵魂的工程师，是太阳底下最光辉的职业。我作



为一名教师能出现在三尺讲台上真的很高兴，也很激动。所以我很珍惜我的职业、在意我的称谓。要让自己无愧于教师的称号、无愧于人民的厚望，做一名合格的人民教师。所以，我在平时的工作中总是严格要求自己的一言一行、一举一动。时刻树立自己的形象、时刻做学生的表率。不训斥学生、不挖苦学生，哪怕是学生犯了错误也是如此。比如：有一次我在黑板上板书的时候，突然听到下面哗然起来。原来有一名学生不知怎么搞的，竟把一堆废纸弄着了。我当时无名火真的上来了。但又一想，我是老师呀，不能太激动、要控制自己。幸好这个时候下面已经是鸦雀无声了，我正好就坡下驴。稳定了下情绪重新讲起课来。课后我找该生谈了话，效果很好。之所以这样做，也是我读书以来的改变。正是“赏识使人成功，抱怨使人失败。不是好孩子需要赏识，而是赏识使孩子越来越好。不是坏孩子需要抱怨，而是抱怨使孩子越来越坏”的影响。通过读书更新了我的观念、转变了我的思想。就这样，读书让我在实践中不断提升自己的道德形象，追求自己的人格完美。

作为一名教师最重要的是要具有渊博的知识，在课堂上才会得心应手、妙笔生花。而我们还是用自己原有的那点陈旧的知识来迎接今天新时代学生的挑战，那不是自找苦吃吗！原来说：要想给学生一滴水，教师要有一桶水。可现代的学生他要管你要一桶水，你却只有一桶水怎么办？这就需要我们教师要不断更新自己的知识、充实自己的知识，把自己的一桶水变成一潭之水，乃至大海之水。让自己的知识渊博起来，去奉献给学生，去实现我们的人生价值。

通过读书学习，完全改变了我的认识，让我真正理解了“书到用时方恨少，事非经过不知难”的含义。所以，从今以后我要养成爱读书的好习惯，发奋读书、多读书、读好书。让书净化我的心灵，让书充实我的知识，让书改变我的人生。也让书把我带到成功的彼岸！