

最新高情商聊天术读后感(优质5篇)

当品味完一部作品后，相信大家一定领会了不少东西，需要好好地对所收获的东西写一篇读后感了。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？下面是小编为大家带来的读后感优秀范文，希望大家可以喜欢。

高情商聊天术读后感篇一

昨晚逛书店买来，今天花不到四个小时念完了这本“爽文”、“小黄书”、“青春疼痛文学”，一对先锋的左派女大学生，和一对中产阶级夫妇的多角恋。很久没有念关键词是婚外恋、性爱、病痛的小说了。扎迪史密斯说：“《聊天记录》刻画了一个冰雪聪明的女大学生与一个年长的已婚男人恋情纠缠的微妙画像，令人手不释卷”，作者本人更是被出版社营销话语美化为“社交媒体时代的塞林格”。我依然觉得这本书过誉了，两星半，虽然我真实地看哭了一一这也说明我还年轻，还在自怜自艾吧。书里中产阶级的女主人对年轻的女孩说：“你才二十一岁，你应该灾难性地悲伤”。这似乎道破了这本书让读者感到心碎的原因。

可以感受到作者对政治和哲学议题的浅尝辄止（或者说不得要领，体现在她不断插进来的理论视角都显得比较生涩），也可以说她在小说里自我注视，止于分析。作者屡次借主角和朋友的聊天记录试图谈论一些社会问题（男女同工不同酬、晚期资本主义导致的抑郁、男子气概对个体的压迫），并试图对资本主义进行批判，但都说得模模糊糊，不可深究，要不就是在俏皮话里被消解掉（例如男主去探望生病在家的女主，女主先注意到他那件昂贵的外套，男主说“很高兴看你恢复了些，已经可以像平时一样搞商品崇拜了”）。但不可否认的是，年轻人真诚地表达自己，就是很好的文字，确实年纪一过，再也写不出了。

我很喜欢一些看似漫不经心的细节描写，在这些细节里，阶级差异造成的张力以及年轻女生的微妙情感无处不在。今天时间有限，不再列举了，有空再补。

又及：读下来有种奇怪的体验，通奸的两个人，感情的交流在私密的性爱、社交场合的口头对话以及短信来往（床上、客厅、手机屏幕）中无缝切换的，但女主的情感显得更为连贯，男主则会随着交流媒介的切换展示不一样的面相，尤其是线上线下。不知道是女主角在情商或者智识上的优越感使然，还是因为千禧一代对于社交媒体中的语言更加敏锐和焦虑。

高情商聊天术读后感篇二

五月看完了根据萨利·鲁尼小说改编的英剧《正常人》，很久没有看到过呈现男女之间既脆弱而深刻的情感联结的疗愈向青春剧，它抚慰了那个阶段无所适从的自己，也映照出刚刚结束的恋情里含有的种种细碎、复杂的感受。在五月的某个春夜我开始读鲁尼的处女作《聊天记录》，萨莉·鲁尼生于1991年，比我大两岁，来自于爱尔兰的梅奥郡，后来去都柏林念书并定居在这里，而在前二十八年的生命里我一直在中国的南方生活。我们的生活轨迹从具体的层面上并无重合，但看完小说后，给我最深刻的感受却是我从自身的经验出发，能从小说中男女相处的情感模式上读到过自己或身边友人的一些类似状态，或者换一个角度来看，即使这些故事与我真实的生活毫无关联，可是依然在我读完的某个时刻里，触动了心底最柔软的部分。

鲁尼的小说非常坦诚地展现了现代人情感世界中流动着的脆弱、嫉妒与卑微，他们从直接展露情感需求中获得抚慰与治愈，又时刻因感受到这种关系对于自身可能产生的威胁与伤害而做好抽身的准备，小说里他们上一秒或许还处于深刻的结合里，舒适而放松，而下一刻在回归到各自生活后又开始理性地打量着生活，这本质上是一个又爱又伤的故事，但爱

护与伤害在这里是一体两面，把双方粘合在了一起，在关系中他们允许对方伤害自己，这一点无论是在《聊天记录》还是《正常人》中都在人物相处的过程中有着明显的体现。他们最大限度地去尊重对方，小心翼翼地不逾越界限，并且非常奇特的是在这种状态下，双方又往往表现出一种非常伤感的献身精神，在那一刻里我们无法判断他们是否真的没有违背自己的意愿而表现出这种愿意被伤害的态度，事实上我们也不忍再质询这份令人困惑的反常，作为读者，我想我们或许应该像关系中的另一方所表现地那样，理解与接纳而非审问。大部分时候，她们不在意彼此伤害自己的行为，因为很多时间里她们自己也在伤害着自己，所以对于对方的伤害会出现某种神奇的钝感的状态，从鲁尼的描写中，我们甚至能读到这份伤害会将他们内心的痛感温柔地释放出来。

这也回答了为什么要尽量少地去从道德伦理层面去审视这个故事的问题，因为这会削弱与掩盖掉小说中人物之间存在的情感力量。《聊天记录》中出现了非常态化的爱情，女学生弗朗西丝爱上尼克——一个有妇之夫，也曾经爱过与自己关系甚密的女友——博比，在她与他们之间的关系里，他们尽量坦诚地去面对对方且足够信任对方，即使这有可能会对对方造成伤害，掩饰与克制会让他们陷入关系的停滞或者沉默，同时意味着他们在同现实与内心的感情挣扎过后开始退缩。道德感与羞耻心作为外在的一层束缚以某种隐秘的方式发挥着它的作用，但在渴望与对方的联结中，他们还是选择了打破现实维度中平衡的关系而沉入了脆弱的抚慰之中。对于这份渴望，小说运用了大量的人物内心独白来展现：

你知道我上楼去房间等你了，对吧？我等了好几个小时。一开始我真的以为你会来。这大概是我这辈子最痛苦的时刻，这种狂喜的痛苦，在某种程度上我其实是很享受的。因为哪怕你真的上楼了，那又怎么样呢？房子里到处是人，其实什么都不会发生。

这段话来自于小说结尾，两人分开之后，尼克在逛超市时又

一次给弗朗西丝打电话，这是尼克回忆他们第一次一起要冲出现实世界突围时的描述，独白里有着一以贯之的坦诚与深切的失望在里面，而与失望的情绪恰恰相反的意图是尼克依然想要见到弗朗西丝，他失望于现实中他们的怯懦，又无法放下，在各自的生活流转之中，尼克又顺着欲望之溪流回到了生活的暗礁之处。时间线回转至当下，在电话的那一头他说道：“你知道吗，我还是有那种满足你的冲动……”，于是他们再次陷入现实的危机之中，但却让汹涌的感情获得了一丝喘息。当然他有可能是得到拒绝的，但在彼此都无法拒绝的热望里，他得到了弗朗西丝最终的回应是：“快来接我”，全书在这里收束。

小说的主人公不断陷入现实的危机、道德的危机与情感的危机，危机带来新的危机也在解决着旧有的危机，小说中弗朗西丝的父亲与母亲的关系是非常淡漠的，她必须常常要面对没钱的境地，在生理性疼痛时孤立无援，独自解决它们，这些时刻里，她希望寻求外界的帮助，但出于对纯粹关系的考量，她并不愿意向尼克说出自己的需求，在他们的对话中，弗朗西丝性格中的匮乏感与低自尊感在她和尼克相处时常常会流露出来：

尼克碰我的手，问：“你现在暖和了吗？我很暖和，我说。你这么关心我的体温，我很感动。哦好吧，他说。要是你冻死了我会很难堪的。但他说这话时摸着我的手。警察可能会问些问题，我说。他笑了。没错。他说。比方说，你床上怎么会有这么一具美丽的尸体，尼克？这只是个玩笑，他不会真的说我美丽的。但我还是很喜欢这个玩笑。

同样，对于尼克来说，作为一个三十多岁的已婚男演员，他面临着自身的精神危机，当尼克的妻子梅丽莎知道了弗朗西丝成为了丈夫的恋人时，在信中她便直接地告诉弗朗西丝一个她所了解的事实：“尼克不想离开我，我也不想离开他”，梅丽莎没有指责，甚至也没有愤怒，她理智地总结到她们俩被尼克吸引或许是因为他给了她们童年缺失的一种安定感。

尼克有一段时间患上了非常严重的精神疾病，是梅丽莎陪在了身边让他度过，这也是他不愿意离开梅丽莎的原因，他需要她。某种意义上，尼克身上的中年男子气息并不浓厚，这让他和弗朗西丝相处时弥合了年龄的差距。

在特殊的爱情模式下，他们各自的性格与经历中的伤痕部分让这一模式存续，鲁尼描写这些非常态化的爱情最终指向了关系中的我们自己呈现了怎样的面目，处于亲密关系里的个体变得更真实，也暴露自己更多的缺陷与脆弱，不过这也是最动容的部分，他者是我们的一面镜子，清晰地反射出我们身上不被轻易察觉的留有深刻印记的细微之处，也提供了一个最好的探索自我的机会，他们不是在浅层中洞察自己内心的潜意识，而是从更深的地方认识自我。

鲁尼在小说中致力呈现的是人物的心灵世界，真正赋予小说以立体感与真实感的是这些由人物对话、信件与电话往来构成的心理空间，这令人想到18世纪简·奥斯汀的书信体小说，而过去了两个多世纪，发生对话形式的物质载体有了很大的变化，载体的变化也带来了情感的迁移流变，社交通讯工具即时性让情感交流的速度与频率远远快于只能书信来传达信息的简·奥斯汀时代，因而无论从推进的节奏、交流的方式与风格来说，《聊天记录》中展现的爱情更现代化，它们与我们所生活的时代有着紧密的呼应，但是和快餐化的爱情不一样的是小说中的人物之间的情感互动并不是浅层次的，这中间充满着任何一段深入关系里可能会有的紧张、撕扯与安慰，小说中的每个人获得了这个时代越来越少见的深刻而坦诚的情感联结，可以说这是鲁尼在小说中进行的一次关乎感情、存乎个体间的开放而信任关系的实践。

高情商聊天术读后感篇三

今年暑假，我拿起了一般新书——《周末与爱丽丝聊天之镜子里的小姑娘》这本书虽然是刚买的，但我却爱不释手。

《周末与爱丽丝聊天之镜子里的小姑娘》，这部作品细微地探索灵魂的深处，从容不迫地用一种美丽、简洁的语言，描绘出充满诗意的场景。这是一本非常值得出版的好书，适合于青少年甚至成年人。他的最可贵之处在于：教育，但没有一丝说教的意味。

《周末与爱丽丝聊天之镜子里的小姑娘》，这本书主要讲了一个中国女孩——米兰。她总是觉得自己不如别人：自己的黑头发不如同学金灿灿的黄头发；自己的眼睛太小，最好像奥黛丽·赫本那么大的眼睛；皮肤不够白……后来，她无意中找到了爱丽丝，爱丽丝与米兰以问答的形式，并告诉米兰：一个人可以透过自己的努力变得美丽。随着一个人的阅读，思考和经历，慢慢的形成优雅的气质，会给人带来一种超越岁月的美丽。

同学们，我想问你，美不美，你到底在和谁比呢？其实，罪魁祸首就是——芭比娃娃。我相信，很多女孩子小时候就开始玩芭比娃娃。当然，这也包括了我。从前，每到生日的时候，妈妈就会给我买一个芭比，到现在，我有5个芭比了。可是，芭比是一个世俗的女人，她引导时尚，她追求财富，她让很多女孩子心里充满了没完没了的欲望……记得我小时候，好不容易攒钱给芭比买了新衣服，可没多久，芭比又出了新鞋子，买了新鞋子，芭比又出了新耳环。那时候，我真希望有花不完的钱。看！芭比的头发金黄色、长长的、像波浪一样；眼睛大大的；鼻子高高的、挺挺的……你们能比的过芭比吗？——不能。芭比只是一个商品，而我们是一个人，因为爸爸与妈妈的结合，才生下我们，这是不能和芭比比比！

看了这本书，我明白了：美与不美，不是注重你的外表，不一定大眼睛、黄头发就美，而是来自于你的心灵，心灵散发出美，你才会美！

高情商聊天术读后感篇四

两个女孩之间的故事。

女孩多的地方是非多，这是我到了大学才领悟到的一件事，以前上的理科班没怎样感觉。但是一个女孩无论她多么孤傲、多么特立独行、多么不被常人肯定，她也总有那么几个好朋友。两个女孩之间的故事是最交心的。

第一次看这部电影是在大三的寒假，很有意思，是跟我的好朋友一块看的，高中时的同桌，关系很好很好的朋友。

看的同时，自然而然地想起以前一齐上学、一齐回家、一齐玩的情景，涌起一片怀念之情，有点欣喜、有些感伤。看着电影中的自己，身边坐着那个从前打打闹闹的闺密，体验此刻自己身上发生着的种种变化。从小学、初中到高中，每个阶段都有不同的女孩陪我一齐度过，有些友情渐行渐远，有些却永远在记忆之中，弥足珍贵。

岩井俊二的电影总能给人带来温暖的感觉，我不断在其中寻找自己的影子，想起最多的是匆匆而过的高中三年。而后，在彻夜长谈中梳理那三年中的友情、懵懂的、淡淡的暧昧之情。电影中，两个女孩喜欢上了同个男生，花为了感情而撒了谎，说不上恨自私，也许感情是无关友情的，感情不能被友情左右，更何况那个时候的花和爱丽丝还都是中学生。

那个深夜，我想了很多很多，我没有勇气对娟说出自己的心里话来。因为明白即使说出来了，也是徒然，既然懵懂的感情已经远去，我又何必去打破此刻维持得好好的友情呢？我们没有同时喜欢上一个男生，是那个男生先对我表现出的好感，而我并非厌恶他，娟出于一个小女生受冷落的心态，有一次很认真地对我说：“我不要牵你的手，你跟他每一天打打闹闹的。”我很在意这样的一句看似无心的话，之后我真的不怎样跟那个男生说话了，每次他说什么都是拒绝，当然

他也明白点个中原委，还说不用管她怎样想什么的，但我都充耳不闻了。

呵呵，傻的可爱吧，要是放到此刻，也许我会坚持自我了。心中要有一杆秤，去衡量友情跟感情的分量。但我还是要祝福生命中曾今错过的和没有好好珍惜坚持下去的人，祝你们都找到自己的幸福，爱自己、爱对方。

祭奠自己的懵懂和幼稚，我们都需要蜕变，都在蜕变，下一次看《花与爱丽丝》相信会是不一样的情绪吧，不管怎样，永远不变的是我们的友情。

高情商聊天术读后感篇五

要说这是一篇书评实在勉强，如果起作杂感又显得敷衍了，扒拉扒拉脑中对本书的印象挤出这几个字。

开始读很容易发现鲁尼是个年轻的作家的，我的阅读范畴很多都是老书，这本书，翻几页就很“现代”气息，我知道，这是我所生活的时代的；翻的多了，又觉得鲁尼这个人特别有“陈旧”感的，女主与博比沟通，同男主交流，最喜欢最喜欢的方式就是电子邮件，不像现代的电子软件交流，邮件有一种特殊的顿挫感、仪式感，是很多现代人不具有的，可是女主有。

我们的恋情就像一个我们一同书写和编辑的word文档，或者一个很长的私密笑话，除了我们没人能懂。

女主在与博比的聊天记录里搜索关键字，保存博比爱她的证据；只有邮件独有的空暇思考时间里，我们才能充分的对一个看法一个观点，有情绪传递到位的消化和打磨，我认为这是快餐式的聊天不具有的。鲁尼的”陈旧“感，我竭力找出一个词来叙述她与现代人生活的差异，这个词在我这里就是褒义的，大概还源自于她在书中不断提到的“共产主义”，

这个词现在正经的出现在一个文学作品主人公的哲学观点时，我恍惚了一下，鲁尼的作品总让我在旧与新的时空里生出恍惚的对撞顿感，《共产党宣言》，马克思这么正经的出现的时候，我对这位女作家又产生了新的敬畏。

《米德尔玛契》很妙，看了译者的解构才恍然大悟；读到提到这本书的时候小开心了一下，假期也算是了解了一些乔治艾略特，也粗略的翻完了；这依旧是鲁尼“陈旧”感的一部分，用一本19世纪的书很明了的带来了，也隐喻着女主的不伦婚外恋，一如当时的乔治·艾略特。

我特别喜欢女主最后像众人解释她和博比的关系的那句话，她大概是在说，我并不是她的女朋友，我们只是在探索朋友的终级界限在哪；我始终欣赏书中人对于一段关系的敬畏感，对于关系可能性和纯粹性的包容，也许只有对可能性抱着最大限度地包容，才能保持相对意义上大的纯粹。