

# 2023年情商必读读后感(通用7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。什么样的读后感才能对得起这个作品所表达的含义呢？下面我给大家整理了一些优秀的读后感范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

## 情商必读读后感篇一

何炅相信每一个人都是知道的，甚至有很多人都是他的粉丝。而众所周知，他就是一个高情商的人，从他过生日的时候娱乐圈里面的人都送上自己的祝福就可以看出来。

其他的明星也过生日，但是并没有一个像何老师这样的受欢迎，那么的轰轰烈烈，归根究底就是因为何老师是一个情商高的人。

可是想要成为一个情商高的人并不是那么的容易，谁都想要成为一个高情商的人，可是如果谁也能够成为情商高的人，那么在这个世界上就不会存在让大家讨厌的人了。

而一个情商高的人就是一个会说话的人，在向往的生活中，陈赫去参加节目。可是他在节目中的表现真的不能够让大家喜欢，因为他经常的偷懒，而且还睡懒觉。就在大家以为他就是那样的人的时候，何炅老师的一句话给他挽回了颜面，那就是心疼的问了一句：昨天拍戏到几点啊。这么一想就觉得陈赫没有什么问题了，而且觉得情有可原的。

可是在生活中有很多人都是话题终结者，大家明明讨论一个话题正在有意思的时候，他过来直接的插一句话。大家明明非常的开心，可是他的一句话让大家都不知道应该怎么去说了，这个就是话题的终结者，也是情商低的表现。

## 情商必读读后感篇二

何为情商？领导管理者在工作中如何运用情商？简言之，可以理解为管理情趣的能力，吴教授指出：领导者应该学会并具备把思想植入别人头脑的能力，他认为：所有的工作事故都有与情绪失当有关。从这一层面是不是可以理解为：如果在工作中能调动情绪，就可以调动一切。

从内部对自身而言，“应尽量获得矛盾的知识”，多用自我教育、不断完善、修复及提升自己的智慧指数，从而才能在具体情境中以矛克盾或以盾克矛；从外部对别人而言，首先，要从意识上不要忽视别人的想法，要全力倾听，少用或慎用思维定势及比较原理；其次，要注意控制情绪传递途径，在语言、眼光、文字、表情、行为等方面要降低自己的敏感性，增大钝感性；再次，在策略选择上要注意移情换位，要对事件中的自己、对方、旁人等利益相关人进行换位思考，尽量避免换错位，甚至越位情况的出现，这就需要我们提升自己的处理能力及效率，少以己度人，并在此过程中始终保持热情且不失当。

首先，要想获得别人的好感，取决于你对别人的赏识，认可和赞美是激发别人关注和亲近你的基础。其次，要想使别人获得你的好感，取决于你对别人尊重和宽容。

## 情商必读读后感篇三

之前只是听很多人谈论苏林老师的书籍，这次借着研修的机会自己也在当当网上购买了一本《全世界最贵情商课》，收到后用了两天时间好好的阅读了一遍，感觉还是百闻不如一见，很受鼓舞。

该书共分十五章，第一章是提纲挈领的作用，最后一章是总结升华的作用，其余每章一个主题，按照由内向外的顺序，对“成功同心圆”的每一个要素进行了深入探讨。

这是一本难能可贵的励志书籍，作者用缜密的逻辑和真实的案例而不是空洞枯燥的说教阐释成功的秘诀，结合他自身的个人经历和事业成功的经验，还有通过互联网和学生交流的思考，真实而有深度，像是面对面的谈心和交流。作者通过积极的引导，帮助当代青年学会独立思考，独立判断，帮助他们积极处理自己遇到的问题，全世界最贵情商课。该书结合作者的人生经历和事业成功的经验，提出了“成功同心圆”的理念，即以诚信价值观为中心，包含着六种姿态（积极、同理心、自信、自省、勇气、胸怀），决定着六种行为准则（追寻理想、发现兴趣、有效执行、努力学习、人际交流、合作沟通），作为现代社会中一个人寻找通向成功和达到成功道路的抽象模型，对于青年一代选择未来的道路，在推动社会进步的过程中雕塑出未来的自己是会有帮助的，正是这些因素的有机结合，促成一个人更好地开发自身潜能通向成功，达到成功。

## 情商必读读后感篇四

我们在与他人相处的过程中，总会时不时的带着某些评判，只要是我们带有不好的感受，里面基本就是评判了，前面我们学过，对于外界的一切，我们要像照相机一样直接观察，不作任何解释说明，照相机不关心事物的正确与否，任何东西都是好的，图像是事物的本来面貌，照相机不需要对此多加思考。对于否定事物的本来面貌，就是一种评判的形式。

刚刚阅读完了《情商教练手册》中的相关内容：放下评判。作者在本章中表示，我们要以完全接纳的态度去生活，特别是完全接纳其他人的现实，是我们需要学会的技能，实际生活中我们表达的许多信息都表明了某种不接纳：臆断、评价、比较、责怪等等。即便没有说出来，在我们头脑里还是不能接受，而且这可能会对我们的人际关系造成负面影响，会使关系变得很麻烦很困难，学会以完全接纳的态度相处与交流。一般而言，评判是不起作用的，因为评判是把人放在失败的位置上，它暗示着人有好坏之分，进行评判的'人认为他自己

是好的，他告诉被评判的人是坏的，所以就出现了权利之争，不好的那一方处于无能为力的位置，这会使他觉得自己很难被尊重，无法享有自己的权利，不被认为是个好人，而是错误的一方。

我们每个人都需要被倾听、被认可，非评判的策略意味着全然的接纳，并坦诚自己的感受，这使双方都感觉到力量。也是让我们回到自身感受的策略，询问对方感受的策略，感受背后是必须要被认可的需要。我们首先要去看自己，不带任何评判，去感受我们的感受，不论是怎样都没有问题，其次，去看对方，毫无评判地去和对方交往，当对方感觉到了我们的真诚和坦率，就会准备好聆听我们的感受，其次才会有我们可以提出的要求。

要我们放下评判地和人交往，不是说要在关系中委屈自己，我们可以保有自己生活的立场，但不要干涉他人的生活，尊重他人的同时也要尊重自己，向对方大大方方地提出自己地真实需求，不加评判地与对方坦率沟通。

## 情商必读读后感篇五

情商又称情绪智力，它主要是指人在情绪、情感、意志、耐受挫折等方面的品质。情商包括以下几个方面的内容：一是认识自身的情绪；二是能妥善管理自己的情绪，即能调控自己；三是自我激励；四是认知他人的情绪。这是与他人正常交往，实现顺利沟通的基础；五是人际关系的管理，即领导和管理能力。

一、学会控制自己的情绪：由于现在的小孩都是家中的独生子女，家里的掌中明珠，从小性格就可能有些强硬，不经意间就会惹家长生气，所以在相处中多多少少都会发生冲突。看了这个篇章后让我学会要控制自己的情绪，作为父母也要细致入微的观察孩子的身体语言。

二、觉察、调整、管理自己的情绪，做孩子情商的镜子：亲子关系是人际关系中最紧密的，因此父母亲好的、坏的情绪的散播的影响力自然是最快最强的。

三、积极主动地帮孩子找到正面情绪的动力：孩子们在日常生活中也会遇到一些不如意的事，作为父母亲我们不应该居高临下，而应该能站在孩子的角度来看问题，来走近他们的内心世界，这样才能拉近亲子的距离，更好的和孩子进行沟通。当然了也不能整天唠叨的说个不停，这样会引起孩子反感的，适时的鼓励能让孩子的负面情绪转为正面动力。

四、培养良好的亲子沟通术：在亲子互动中，亲子间的沟通方式要恰到好处，特别要注意说话的语调。

五、掌握正确的教子策略：言传身教是父母亲应掌握的首要教子策略，而“身教重于言教”的教育方式是可行的，可见父母亲的一言一行孩子们都看在眼里，不能低估小孩的模仿能力，在平时交流过程中我们要做好表率，他们会把父母的言行作为自己行为的榜样。在交流时需站在平等的位置，彼此分享感受、交换意见。我们也要尊重和鼓励孩子发展不同个性和能力。

六、正确疏导孩子的情绪：在疏导孩子的情绪时，要讲究策略学会变通，有些事只有孩子自己经历了他才能明白其中的道理。

七、用平常心鼓励孩子：许多家长都希望自己的孩子成龙、成凤，所以在生活或者学习上都很严格的要求着，这反而给孩子带来了极大的压力和负面情绪。因此我们要适当给孩子鼓励，不要让自己的寄托成为孩子的负担。

八、给自己打气：在生活、工作中保持积极向上的正面情绪。

九、新时代父母的教育策略：要观注小孩的真实生活，对小

孩发生的事要表现出高度的兴趣。引导孩子不能嘴上说说而已，而要以身作则。要和孩子共同快乐的习。

拥有高水平的情商就具备了较强的社交能力，性格外向而愉快，对事业较投入，为人正直，善良，情感生活较丰富但不逾矩，无论是独处还是与许多人在一起时都能怡然自得。专家们还认为，一个人是否具有较高的情商，和童年时期的教育培养有着密切的关系。因此，培养情商应从小开始。

## 情商必读读后感篇六

在《情商》这本书里，至今仍有很多片断留在我脑海。

好斗的武士向一个老禅师询问天堂与地狱的涵义。老禅师说：“你性格乖戾，行为粗鄙，我没有时间和你这种人论道。”武士恼羞成怒，拔剑大吼：“你竟敢对我这般无礼，看我一剑杀死你。”禅师缓缓道：“这就是地狱。”武士恍然大悟，心平气和纳剑入鞘，伏地鞠躬，感谢禅师的指点。禅师又言：“这就是天堂。”武士的顿悟说明，人在陷入某种情绪时往往并不自知，总是在事情发生后，经过有意识的反省才会发现。

古希腊戴尔菲城的一座神庙里，镌刻着苏格拉底的一句名言：认识你自己。他是这座神庙里唯一的碑铭，要求人们在情绪产生的时候即能觉知它的存在，进而有目的地调控它。

一场战争即将开始，大家在一起阐述作战方案。会议结束后，高情商者高声笑道：“如果在这场战争中取得胜利，我们将会赢得多高的评价啊！低情商者说：我们会胜利，但我们会牺牲，我们无法料知在凯旋时，自己是欢唱在胜利的旗帜下，还是躺在烈士的墓地里。

这好比是两个不同的人在茫茫的沙漠中面对剩下的半杯水，悲观者面对半杯水说：“我就剩下半杯水了。”乐观者

说：“我还有半杯水呢！”可见，在低情商者看到失意的地方，高情商者却看到了胜利的希望。两种人不同的观点，就是两种不同的断言。有时候，断言背后的个人的心态往往决定了事情结果。

孟买佛学院是印度最著名的佛学院之一，它建筑历史悠久，拥有灿烂辉煌的建筑，还培养出了许多著名的学者。还有一个特点是其他佛学院没有的。这是一个极其微小的细节，但是所有人进入过这里的人，当他再出来的时候，几乎无一例外地承认，正是这个细节使他们顿悟，使他们受益匪浅。

这是一个很简单的细节，只是人们没有在意：孟买佛学院在他的正门一侧，又开了一个小门，这个小门只有一点五米高、四十厘米宽，一个成年人要想过去必须学会弯腰侧身，不然就只能碰壁了。这正是孟买佛学院给它的学生上的第一课。大门当然出入方便，它能让一个人很体面很有风度地出入，但是，很多时候，人们要出入的地方，并不是都有壮观的大门，或者有大门也是不可以随便出入的。这时候，只有学会了弯腰和侧身的人，只有暂时放下尊严和体面的人，才能够出入。否则，你就只能被挡在院墙之外了。在这佛学院的这道小门里，蕴含着佛家的哲学：漫漫人生路，几乎没有宽阔的大门，所有的门都需要弯腰侧身方能进入。

## 情商必读读后感篇七

情商-分析情商-情绪管理对生活的重要性。

认识情绪的来源，大脑是生成情绪的神经机能硬、是基础。

情绪失控的危险，普通人情绪失控其实经常发生，虽然形式一般不会如此可怕，但强度也许毫不逊色。这种“神经接管”发生在边缘脑的神经中枢杏仁核。

情商的本质，情绪对智力的影响很大，有时甚至大于智商对

智力的影响。女性的情绪体验一般要比男性强烈得多。除去性别差异，情绪关注度越高的人，其情绪生活也会越丰富。一方面，情绪敏感性较高的人，即使是很小的事情也会引发情感风暴。

短期的悲伤、焦急或愤怒假以时日，通常都会慢慢过去；但是情绪极度强烈，挥之不去，超出了正常范围，它们就会走向可怕的极端——慢性焦虑、失控的暴怒、抑郁等。发展到严重的程度，就需要借助药物和心理疗法来加以控制。

主导性向，情商是一种处于主导地位的潜能，它能深刻地影响了其他所有能力，我们对工作充满热情和感受到快乐，甚至感到适当的压力并从中受到激励，这些积极的情绪促使我们获得成功。

一个人遇到的几乎所有问题都与情绪管理不当有关，而情商就是管理情绪的能力。