

2023年走向对话读书心得 心灵的对话读后感(精选8篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。相信许多人会觉得范文很难写？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

走向对话读书心得篇一

当细细品完一本名著后，相信大家的收获肯定不少，不能光会读哦，写一篇读后感吧。可能你现在毫无头绪吧，以下是小编为大家收集的心灵的对话读后感，欢迎阅读与收藏。

一个出生在塔斯甘比镇的小女孩又盲又聋，如果这句话当成新闻告知人世，简直是微不足道中的微不足道。但把那个盲聋哑的小女孩会读、会写，还考上了哈佛大学这句话广而告之，那就足以震惊世界。是的，就有这样一个不可思议的女孩——海伦·凯勒。

常言道：苦难对于天才来说是一块垫脚石。正是这种苦难铸就了海伦坚强的性格。一个终生幽闭在盲聋哑世界里的人，一个只有在莎利文老师帮助下才能学习的人，一个将毕生心血倾注在残疾人事业上的人，一个生活在黑暗中却又给人类带来光明的人，怎不叫人肃然起敬？勇敢寓于灵魂之中，而不是一副强壮的躯体。这句话是对海伦最真实的写照。

坚强的背后就是成功。海伦是不幸的，她很普通，只是个最无助的孩子，很多人会把她看成一个神话，把她当作一个身残志坚的典范去顶礼膜拜，很少有人把她当作一个平常人去看。从小生活在黑暗无声世界，光明——对她只能作为毕

生的渴望。是坚强的活下去，还是如其他残疾人般颓废地了却余生？面对这个生存还是死亡的问题，庆幸的是，小海伦选择了坚强，也成就了她的成功。学识渊博，掌握多国语言，考入世界名校，这种连正常人都难以做到的事听起来像天方夜谭，她却用行动证明了这一切。她又是幸运的，没有沙利文，海伦可能永远平庸甚至绝望，没有对生活的爱，海伦也不会有今天的成就。海伦的幸运只在于她拥有了一份不寻常的爱。我们比她幸运，拥有健康的双眼。但我们并没有因此而看清世界的颜色。我们也许会碰到很多的困难，对未来的无知和恐惧让我们成为了生活的瞎子。想想海伦，我们只是些暂时迷路的孩子，只要朝着坚强的灯光走下去，就能重新找到回家的路。

毋庸置疑，海伦是成功的，而她的成功究其根源在于她过人的毅力。古今中外，一个个响彻耳畔的名字：保尔柯察金、霍金、张海迪他们的成功无疑是这最好的见证。我们的生命，不应该像瓷器和花朵那样脆弱娇嫩，经不起一点磕碰和吹打；我们的生命应是那天空中的繁星，即使云雾遮盖，也要在自己的位置上闪光。一切都不是神话，选择坚强，选择成功。

用心去欣赏世界。我们的周围并不缺少美，而是缺少美的发现。这句名言多少勾勒出人们对奥妙无穷的大自然漠然麻木的现状。在散文《假如给我三天光明》中，一个小故事引人深思。海伦的一位朋友从树林里远足归来，一路觉得没什么特别引人注目的事物。而海伦却坚信，仅靠指尖的触觉在树林里走上一个小时就能发现好几百种使她感兴趣的东西。而她所发现的恰是我们最不以为然的。她会用触觉去感受树木微微的震动，用指尖去体验花瓣的娇嫩，用嗅觉沉浸在花的馥郁中。尽管海伦感受到的一切都是残缺的，但她却比常人更能扑捉生的气息。自然界中的一景一物，都有妙境。落日晚霞、霜叶秋林需要欣赏，晓风残月、敲窗冷雨也需要欣赏。欣赏高山，自会在高山的巍峨中找到强悍和凝重；欣赏大海，自会在大海的澎湃中感悟到气度与洗礼；欣赏大树，自会在大树的伟岸中获得自立和尊严；欣赏小草，自会在小草的坚

韧中汲取执著与希望。用心去欣赏，会发现生命中其实也有很多值得留念，哪怕是司空见惯的笑脸，一句无心的关怀，一个亲切的动作，一份平淡的亲情，你也会深深的感动，享受其中。生命真的很短暂，一切都像是白驹过隙，当我们用心去欣赏，美好的事物才会在心中永存。

乐观的态度是快乐的源泉。忘我就是快乐，我要把别人眼睛所看到的光明当作我的光明，别人耳朵所听见的音乐当成我的乐曲，别人嘴角的微笑当作我的快乐。这便是海伦·凯勒生活的动力。现实中太多的人用消极的态度去生活，总觉得处处遇挫折，无处寻快乐。他们总把快乐放到凹透镜下去看，而把所谓的小挫折放到放大镜下去无限扩大。在书中，你可以领悟海伦积极开朗的人生观，像她那样活的洒脱精彩。生活的色彩不仅有红、绿，也会有灰有黑，让我们用微笑去迎接它。正如书中所说的那样，不要埋怨别人对你设下的困难，只要自己努力一把，克服那些困难，即使失败了也不会太伤心，坚信那只是偶然，而必然则是自己一定会成功！相信明天会更好。在每一次的心灵对话中，海伦总会像这样给我带来些深刻的启发。是啊，作为正常人的我们只有比她更为出色，比她活得更为精彩，才无愧于这位可爱可敬的女人。生活道路中的挫折并不意味着结束，我坚信，风雨过后见彩虹，经过风雨洗礼的花朵才会显得更加美丽、娇挺。

走向对话读书心得篇二

对孩子的教育问题从2岁以来都是我思考的重点，我的性格比较急躁，有时候没有耐心去教他，我深知自己的教育方法的不够，也经常反思自己的教育方法，3月份开始找教育类的书籍在看，其中看的第一本是《对话的秘密》——影响孩子内心，让孩子自动改变。作者是樱桃老师，旅居英国12年，获得英国教育心理学背景。这本书通过讲述具有代表性的案例来分析孩子的内心，引领家长走进孩子的内心，提出跟原来不一样的亲子沟通理念。作者的文笔还不错，写出来的文字

也不会很枯燥，每个案例都是我们家长都会遇到的，作者通过举例讲道理让读者容易读进去。至少我有整本书都读完了，还觉得非常的好。摘录一些我觉得以后遇到教育问题可以参考的一些经验。

（1）帮孩子面对自己的情绪。

孩子的知识是从经验中获得的，而他们的生活和工作就是游戏。角色扮演的游戏恰好是孩子认识世界的一面镜子。在角色扮演游戏中，孩子能学习到“换位思考”，极大丰富和提升他们的想象力、观察力、思维能力和解决问题能力。大人在引导孩子认识自己的过程中，必须巧妙得一步一步地将孩子心里的疑问表达出来，不要马上告诉他们解决问题的办法，而是通过合理的提问让他们意识到自己的问题并找到解决的办法，这样他们才会心服口服地接受与改正。

（2）孩子学习某种兴趣爱好时，要放弃时，该不该强迫继续？

答案是一定要先寻找孩子放弃的原因（作息时间搭不上还是其他原因），重要的是理解孩子的感受，表示跟他们感同身受，比如说“学习滑冰真的不容易，一定很辛苦吧？”。进而给孩子提建议给孩子制定稍低合理的’目标，等孩子能够克服了再慢慢提升目标，而不是一味地指责孩子半途而废。

（3）学习成绩真的比孩子的幸福更重要吗？

我们大部分的孩子都属于资质一般，请别给孩子制造太大的压力，就算他不能再某方面出成就，至少他因为从小父母给他足够的爱，足够的信任，他们也能活出自我，活的开心，活的自在。

（4）也许你经常收到老师对孩子某种行为的抱怨，但作为父母，不管老师怎么说，我们可以表面附和他，但一定要让孩子知道我们永远爱他，支持他，试着去理解孩子出现某种不

良行为的原因，和孩子一起找出解决的方法。家长可以先把选择说给孩子听，或者让孩子一起做决定，但必须跟孩子说，一旦做完决定，必须严格遵守。

(5) 遇到孩子不愿意把玩具和其他小朋友分享，不能硬要求孩子分享，而是要具体分析原因，是不是其他小朋友没有经过孩子的同意直接拿走玩具？我们要先把孩子的心情给捋顺了，和孩子产生共情，对他们的任何行为表示理解（站在他的角度去理解，而不是以大人的角度觉得理所当然），孩子乖乖配合那也是迟早的事情，但如果家长为了自己的面子而不顾一切去责备孩子，孩子越发委屈，就算分享了也不是真心的，以后再让孩子继续分享连门都没有。

我的感受是：能够站在孩子的角度是我正在尝试的，一般都是以大人的角度先入为主，以大人的想法去理解孩子总是会有偏差。

(6) 孩子刚上幼儿园不习惯，遇到小事就发脾气。如何解决？

孩子在外面发生的事情没有得到家长的帮助和排解，就会通过苦恼、黏人、深知暴力等最常见的方式来排解，家长往往看不到孩子吵闹的深层含义，只看到孩子无缘无故哭闹，这种行为往往让家长烦躁不安。家长会被担心和生气蒙蔽了双眼，更无法想到该如何去帮助孩子排解心中的不安。只有让孩子内心的不安感排解完了，才有可能接受一切说教。

(7) 解决争执时，将主导权交给孩子。比如2个孩子抢玩具怎么处理合适？

向情绪激动的孩子解释玩具要一起分享之类的大话空话，无疑使不合时宜的，而当我们理解他们的感受（知道他们都想要玩这个玩具），尊重他们的想法（让他们自己想办法），转移他们的注意力，抚平他们的情绪时，他们自己就能想出好的办法和建议，而且更愿意接受遵守彼此的约定。

(8) 给孩子选择的权利，选择的自由是父母必学的一项技巧，这是让孩子合作的最快方式之一。这种选择的自由替代了指令性要求，孩子们就不再感到有压迫感，他们会觉得一切是自主的，也更愿意与父母合作。当家长开始让孩子做简单的选择——“要牛奶还是果汁”时，就已经为孩子打开了一扇学习之窗，学习如何判断，如何做决定。在日后面临更大的选择时，他们会更加自如。

我的感受是：开始尝试提供给孩子选择的权利，效果虽然没那么明显，但我会一直尝试。

(9) 请给孩子足够的准备时间见人打招呼。

孩子大不大方不是一时就能改变的，家长一定要注意自己的心态，在孩子还没有准备好的情况下不要硬逼孩子跟人家打招呼，可以说“宝贝还没准备好，等宝贝准备好的话他会愿意跟人打招呼的。”这样既维护自己的面子也不会给孩子压力。当然父母以身作则是最好的教育方法，当我们非常自信大方和别人打招呼，孩子也会慢慢的感应到。

我的感受是：小新大了以后有时候有点害羞不大跟别人打招呼，以前我都会催着他去叫人，觉得孩子不叫人不礼貌，但是现在的我会给他介绍长辈的称呼，小新虽然这次没有马上叫人，希望下次学会叫。

(10) 催促将塑造出坏脾气、急脾气的孩子。

一年之计在于晨，要想让孩子有愉快的一天，早晨很重要。催促只能让孩子更加无所适从，对于孩子来说，必须细化事件的过程，他们才能真实地感受到父母的要求，才能真切知道如何做才能更快些。一定要留给他们足够的时间让他们完成一件事，幼儿做事所付出的努力是我们无法想象的。

我的感受是：我真是个急性子的人，无形中也会经常催促孩

子，这是个坏习惯，希望改进。

（11）让孩子体验不当行为带来的自然后果。（比如玩完玩具不按时收拾）

家长在养育孩子的过程中，通过和孩子一起制定规则，让孩子感受到规则的美丽之处，同时也让孩子知道不遵守规则的后果，这样简单且容易执行的规则比起父母苦口婆心地唠叨和规劝，效果胜过千倍。如果我们有什么重要的事情需要告诉孩子让他们配合，首先一定要看准时机，选择一个正确的时间，尤其是孩子注意力非常集中做某件事情的时候不要打断孩子并要求孩子按大人的要求去做。这种情况下孩子可能真的因为太投入而听不见。

（12）解放自己，独立孩子，不要事无巨细地为孩子做所有的事情。

培养孩子独立性的关键是细分事件的过程。比如要教孩子如何正确洗手，不要只空洞地告诉他们好好洗手，应该要分具体步骤详细地去教会孩子。而且父母要坚持给孩子时间，允许他们犯错，不要他们没做好就直接接手，虽然父母可能花更多的时间来收拾残局，但从长远利益看，绝对值得。

我的感受是：小孩子有时候并不明白大人叫他做好的事情，细分事情能够让他们明白。

（13）孩子容易发脾气时如何处理？

家长要有足够的心理准备，就能容忍并支持孩子通过他们最熟悉的形式发泄积压已久的负面情绪，这样的孩子最终将成为更幸福，更开心的孩子。

（14）孩子做错事时正确的处理方法

我们惩罚孩子后要的结果是孩子在犯了错误后真诚地心甘情愿地去改正，而他们也只有在自己的情绪被释放、被接纳、被理解了以后才能更好地与人合作，这就是我们看似奖励的惩罚手段的原理所在。

（15）如何处理孩子的说谎问题？

逼着孩子当面承认错误，他们往往会通过说谎来保护自己，以防止陷入更深的责难中。制止不良的行为不如鼓励良好的行为产生的效果好，因此如何鼓励良好的行为才是解决问题的重中之重。

永远不要给孩子扣上说谎的标签，会损害孩子的自尊，从而导致孩子认为自己就是骗子。同时不要翻旧账。

家长不应该抓着孩子说谎的事情不放，而更应该去过问孩子说谎的原因，其实很多原因是因为家长太严厉的教育方式导致孩子不敢和父母沟通，所以我们应该记住我们的目的是教育孩子，而不是给他们造成困扰。一旦找出孩子说谎的原因，我们应该用支持的温和的态度平静地提出问题，并鼓励他们把他们的担心坦诚相告。

任何时候，只要孩子说真话，家长都要及时鼓励和表扬。

（16）让孩子输得起

孩子的自尊和自信需要大人细心去维护，可一味地从表面上过度维护孩子的自尊自信，给孩子过多人为的成功体验，让孩子在人为的成功体验中自我感觉良好，长久以来，给孩子一种假象：原来世界一切都很美好。

无论大人小孩都喜欢赢的感觉，但是遇到孩子输不起的情况，我们应该客观地看待孩子的这个问题，不要过多的呵护，也不要有意制造挫折让孩子尝试失败的滋味，运用游戏的方法，

让孩子从自己身上解放出来，站在别人的角度来感受失败的滋味，他就不会那么抵触，也不会那么伤心，在孩子慢慢习惯这种思维模式后，等他们亲身经历失败的时候，这时候他们的内心就足够强大来接受现实。

（17）帮助孩子提高认识自己的能力

孩子害羞不敢和别人打招呼或者在陌生环境下显得不自在，父母应该要摆正心态，根据孩子的特点找出孩子害羞的原因，让后选择合适的方法帮助孩子走出害羞的阴影。方法包括从小教会孩子必要的社会技巧和社会礼仪，教会他们如何交朋友，教他们如何和别人沟通，教他们表达自己的情感，同时家长以身作则给孩子榜样；也不要随意给孩子贴上“害羞”的标签。

帮助孩子认识到自己的能力是治标又治本的好方法，家长应积极帮助孩子培养自信，让自己感觉自己很重要，这种感觉一旦在孩子内心生根，就能增强孩子自信。

孩子越多给自己暗示自己能行，那么他们就越来越相信自己真的能行，这种暗示慢慢也会成为他们内心的声音。

（18）孩子不合群，要循序渐进

我们家长不要总想着如何去改变孩子的性格，而是想着如何去帮助孩子发现保持与同伴之间良好关系的乐趣，过分强迫孩子，只能将孩子往火坑里推。

在其他孩子来家里玩之前，家长首先要经常陪孩子玩，在玩的过程中，引导孩子认识一些和同伴玩耍的规则，观察哪些是孩子需要去学习的，哪些是孩子的强项。

当孩子还没有准备和其他孩子交往的时候，千万不要强行推动孩子往前走，强迫孩子去教朋友，3岁以下的孩子更喜欢自

己独自玩，更喜欢暗自观察对方，然后相互模仿。

（19）怎么搞定暴怒中的孩子

当孩子在暴怒中，我们家长要尝试着去理解孩子，猜测他们的内心世界，用自己的语言说出他们的感受，让他们知道在他们碰到这种情况，生气愤怒时被允许的，家长和老师不但要理解他们的感受，还要在乎他们的感受。

家长在孩子碰到问题时，不要先想着说教、威胁，或者急着帮他们解决问题，而是将他们内心的感受表达出来，站在孩子的角度反思孩子的内心世界，当我们用语言来描述总结孩子的心情时，同时也是帮助孩子学习如何用语言而非用哭哭啼啼、怪罪别人或其他不良行为来表达感受。久而久之，当孩子感到愤怒、伤心、生气、焦急、紧张、失望、不够自信的时候，他们就能很自然用准确的语言来表达他们的内心感受，面对它，接受它，放下它。

我的感受是：以前孩子一哭就像让他立马不哭，现在才明白应让孩子好好哭，哭完再跟他好好说，长辈在的情况下应该把孩子抱到房间让他发泄完，而不是让长辈为了哄孩子而满足他的一切需求。

（20）教会孩子如何保护自己

当孩子在上学阶段经过被人嘲笑和欺负时，家长应该和孩子一起商量如何做到最好地保护自己，然后把所有可能的方法一一演示出来，让孩子做到心里有数，在进行角色表演时，可以先让孩子扮演打人者，父母用实际行动告诉孩子如何保护身体的重要部位免受伤，如用手臂护住头部，或者机警地躲开，然后将角色转换过来，让孩子体验不同的角色。教会孩子忽略那些具有挑衅的行为，告诉孩子如果你越在意，对方就越得意。

平时注意武装孩子的内心，让孩子的内心真正变得强大起来，让孩子明白宽容的人才是最有魅力、最值得尊重的；加强孩子的体育锻炼，让孩子的体格变得越来越强壮。

（21）孩子不好好吃饭怎么办

首先要营造轻松的吃饭范围，大人越着急，小孩吃的越慢；让小孩有决定吃什么和吃多少的权利，刚开始孩子吃的很少但是能吃完让孩子吃饭的感觉越来越好。

我的感受是：小新吃饭的坏习惯是边看视频或者玩玩具边吃饭，这对孩子的消化不好，也没有让孩子集中注意力，只是为了把他填饱而已，这种做法不可取，也在争取改进。

（22）如何纠正孩子的不良习惯

家长可以在孩子心情比较好的情况下，抱着和他们聊天，聊孩子开心的话题，渐渐说出我的忧虑，然后和孩子一起寻找解决的办法，我们在解决问题的时候，可以拿出一张纸，记录孩子的任何提议，不管孩子的提议由多么的不靠谱，都不作任何评价，将孩子的所有提议全部认真写下来，然后等孩子讲完以后你再补充你想要孩子做的，再来一起梳理一遍，最后跳出大家都同意的一个提议并坚决执行。

（23）帮孩子解决做作业的难题

家长应摆正心态，将时间和精力放在学习如何帮助孩子快乐学习的技巧上，这样不但能够让孩子养成良好的习惯，也能很好地改善亲子关系。

技巧一：用“学习”代替作业，创造一个学习的时间而不是做作业时间。

技巧二：创建一个学习的路径。和孩子商量好每天的学习时

间，并严格遵守这个规定，同时要给孩子一段时间去适应并养成这个习惯，家长一定要坚持！

技巧之三：学习时间必须可预见并简单明了。可以提醒孩子还剩5分钟学习时间就要到了，让孩子有准备，准备开始学习。

技巧之四：允许孩子选择什么作业和其他相关的事情。他们可以选择是晚饭前还是晚饭后，或者是第二天早晨起来做，可以给孩子提意见，如果孩子不愿意，可以让他尝试一下，而且要承担自己选择带来的后果。重要的一点是不管孩子选择什么时候做，在哪里做，唯一不允许选择的就是要不要学习。

技巧之五：只有在孩子需要时才帮助他们。

技巧之六：你想要孩子有什么行为规范就必须教他们那种行为规范。家长要花时间教会孩子如何学习统筹安排自己的生活和学习时间，教他们如何有效管理自己的时间，告诉他们先从很重要的或者马上到期的作业先开始做。可以和孩子一起估计该作业需要什么时间，然后设定时间，看是否能在规定的时间完成，这让孩子学习管理时间的好办法，要让孩子知道，他们有力量有能力管理自己的时间。

技巧之七：用口头鼓励代替金钱或物质奖励。

用口头鼓励来表扬孩子，重点是描述孩子做的好的地方，而不是泛泛地表扬。

技巧之八：孩子学习时，家长可以坐自己的事情，但牢记必须关掉电视。

孩子不定性的特点决定他们做任何事情都会反反复复，家长一定要理解孩子，不能因为孩子的一时放松就让以前的努力前功尽弃，而是在孩子出现反复的时候，耐心调整他们的心

态，尽快帮助他们走入正轨。

我的总结：正视和排解孩子的情绪，站在孩子的角度，积极和孩子沟通，真正理解孩子，遇到问题时和孩子商量规则并执行，让他们明白父母是永远爱和支持他们的，只有他们在父母身上获得真正的理解 and 安全感，孩子的自信才会建立，才能独立自主地去面对问题和处理人际关系，才能逐渐成长。

走向对话读书心得篇三

现在的我，常常有这样的感觉：自己仿佛处在一个过道里，身后是厌倦的现实，前边是理想的境界，而这个过道呢，却是一片黑暗。我第一次感到如此地孤独与无助。身边的人似乎，不，是从来没有来过这个地方。我在黑暗中思考：生命因何而存在？人类因何而存在？作为一个人的你，又是为什么活着？也许等我有那么一点领悟的时候，我就将走出这个地方吧。

你的意思是说，并不是什么事情都要刨根问底，那样反而会使人更加痛苦。那我们的灵魂，就只能游离于意识之外了，那它们可有依托？哦，原来如此！现在我终于明白为什么有那么多人信封佛和基督，那是他们灵魂依托之地啊！

没错。其实，不只是教徒才有信仰。一位大智者曾经说过：人需要信仰，没有信仰的人才是最可怕的。哲学有用么？哲学没有用。但没有哲学的世界，人人都在欺骗自己，甘愿受骗。

科学再发达，也不能武装人的内心。物质世界再庞大，也永远吞并不了精神世界。而我们作为一个人，微小的个体，不能改变世界。我们能做的，只有思考，跟随心灵的呼唤，相信心底的信仰，成长，长成为自己的样子。也许这样，就可以走出那条暗不见天日的过道吧。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

点击下载文档

搜索文档

走向对话读书心得篇四

“一个出生在塔斯甘比镇的小女孩又盲又聋”，如果这句话当成新闻告知人世，简直是微不足道中的微不足道。但把“那个盲聋哑的小女孩会读、会写，还考上了哈佛大学”这句话广而告之，那就足以震惊世界。是的，就有这样一个不可思议的女孩，一个被马克·吐温称为19世纪奇人之一的女孩——海伦·凯勒。

常言道：“苦难对于天才来说是一块垫脚石。”正是这种苦难铸就了海伦坚强的性格。一个终生幽闭在盲聋哑世界里的人，一个只有在莎利文老师帮助下才能学习的人，一个将毕生心血倾注在残疾人事业上的人，一个生活在黑暗中却又给人类带来光明的人，怎不叫人肃然起敬？“勇敢寓于灵魂之中，而不是一副强壮的躯体。”这句话是对海伦最真实的写照。

有人说，读一本好书就是与一颗伟大的心灵对话。的确，在我细细品味此书与之对话时，我深刻读懂了这3句话的含义——坚强的背后就是成功。海伦是不幸的，她很普通，只

是个最无助的孩子，很多人会把她看成一个神话，把她当作一个身残志坚的典范去顶礼膜拜，很少有人把她当作一个平常人去看。从小生活在黑暗无声世界，光明——对她只能作为毕生的渴望。是坚强的活下去，还是如其他残疾人般颓废地了却余生？面对这个生存还是死亡的问题，庆幸的是，小海伦选择了坚强，也成就了她的成功。学识渊博，掌握多国语言，考入世界名校，这种连正常人都难以做到的事听起来像天方夜谭，她却用行动证明了这一切。她又是幸运的，没有沙利文，海伦可能永远平庸甚至绝望，没有对生活的爱，海伦也不会有今天的成就。海伦的幸福只在于她拥有了一份不寻常的爱。我们比她幸福，拥有健康的双眼。但我们并没有因此而看清世界的颜色。我们也许会碰到很多的困难，对未来的无知和恐惧让我们成为了生活的`瞎子。想想海伦，我们只是些暂时迷路的孩子，只要朝着坚强的灯光走下去，就能重新找到回家的路。

毋庸置疑，海伦是成功的，而她的成功究其根源在于她过人的毅力。古今中外，一个个响彻耳畔的名字：保尔柯察金、霍金、张海迪……他们的成功无疑是这最好的见证。我们的生命，不应该像瓷器和花朵那样脆弱娇嫩，经不起一点磕碰和吹打；我们的生命应是那天空中的繁星，即使云雾遮盖，也要在自己的位置上闪光。一切都不是神话，选择坚强，选择成功。

用心去欣赏世界。“我们的周围并不缺少美，而是缺少美的发现。”这句名言多少勾勒出人们对奥妙无穷的大自然漠然麻木的现状。在散文《假如给我三天光明》中，一个小故事引人深思。海伦的一位朋友从树林里远足归来，一路觉得没什么特别引人注目的事物。而海伦却坚信，仅靠指尖的触觉在树林里走上一个小时就能发现几百种使她感兴趣的东西。而她所发现的恰是我们最不以为然的。她会用触觉去感受树木微微的震动，用指尖去体验花瓣的娇嫩，用嗅觉沉浸在花的馥郁中。尽管海伦感受到的一切都是残缺的，但她却比常人更能扑捉生的气息。

自然界中的一景一物，都有妙境。落日晚霞、霜叶秋林需要欣赏，晓风残月、敲窗冷雨也需要欣赏。欣赏高山，自会在高山的巍峨中找到强悍和凝重；欣赏大海，自会在大海的澎湃中感悟到气度与洗礼；欣赏大树，自会在大树的伟岸中获得自立和尊严；欣赏小草，自会在小草的坚韧中汲取执著与希望。用心去欣赏，会发现生命中其实也有很多值得留念，哪怕是司空见惯的笑脸，一句无心的关怀，一个亲切的动作，一份平淡的亲情，你也会深深的感动，享受其中。生命真的很短暂，一切都像是白驹过隙，当我们用心去欣赏，美好的事物才会在心中永存。

乐观的态度是快乐的源泉。“忘我就是快乐，我要把别人眼睛所看到的光明当作我的光明，别人耳朵所听见的音乐当成我的乐曲，别人嘴角的微笑当作我的快乐。”这便是海伦·凯勒生活的动力。现实中太多的人用消极的态度去生活，总觉得处处遇挫折，无处寻快乐。他们总把快乐放到凹透镜下去看，而把所谓的小挫折放到放大镜下去无限扩大。在书中，你可以领悟海伦积极开朗的人生观，像她那样活的洒脱精彩。生活的色彩不仅有红、绿，也会有灰有黑，让我们用微笑去迎接它。正如书中所说的那样，不要埋怨别人对你设下的困难，只要自己努力一把，克服那些困难，即使失败了也不会太伤心，坚信那只是偶然，而必然则是自己一定会成功！相信明天会更好。在每一次的心灵对话中，海伦总会像这样给我带来些深刻的启发。是啊，作为正常人的我们只有比她更为出色，比她活得更为精彩，才无愧于这位可爱可敬的女性。生活道路中的挫折并不意味着结束，我坚信，风雨过后见彩虹，经过风雨洗礼的花朵才会显得更加美丽、娇挺。

走向对话读书心得篇五

这个月读的一本书是《关键对话》，是由一位宝弟大力推荐的，读完后感觉对工作和生活都相当实用。在很多人看来，对话无非就是动动嘴皮子的事情。

但关键对话，可是一点儿都不简单。什么是关键对话？比如：你认为自己已经早该被提拔了，去找上司谈一谈关于升迁的问题，但在谈话发现他认为你并没有准备好；或者，你在召开会议时，有下属针锋相对，当场指出你的问题所在；再者，与爱人关于老人赡养和儿女教育问题产生意见争执等，这些都是关键对话。之所以这么说，是指因为它可以影响你的工作和生活质量。如果你不会正确应对关键对话，将可能产生严重后果。

比如：面对团队中消极怠工的同事，你选择愤怒指责，双方互不相让，大吵一场，结果反而让合作被迫中断等等。想一想，这种类似情景是否曾发生在我们身上？在我们的工作和生活中，总会有这样一些时刻，不管出于什么原因，我们会变得很糟糕，会情绪激烈，冲着对方大喊大叫甚至有些歇斯底里，说出一些事后会让我们后悔的话。

那么，这种关键对话问题如何解决呢？书中提出掌握两大原则即可圆满地解决。

一、做到从“心”开始。明确自己的对话目的。即我希望通过对话达到什么目标。关键对话会往往会让人产生激烈的情绪。事实证明，在激烈情绪的影响下，人们往往会走向两个极端关键对话读后感（3篇）作文。“不在沉默中爆发，就在沉默中灭亡”，即沉默不语或是愤怒爆发。全然忘记了本来对话的目的是要和对方一起解决问题，找到一条双方都能接受的共赢道路。如果，偏离了预定目标，怎么能获得令人满意的结果呢？所以，必须在对话过程中牢记自己的目的，时刻提醒自己不要偏离这个大方向，这样就能保证我们在关键对话中获得一半的成功。

当你意识到对话失控时（开始陷入沉默和有暴力倾向（想跟别人吵架时）），停止对话，冷静思考动机，问自己几个问题：

(1) “我现在的行为显示出我的动机是什么？”

(2) “我希望这次对话为自己、为对方、为我们之间的关系实现怎样的目标？”

(3) 最后，问自己“要想实现这些目标我该怎么做？”

二、在对话过程中始终注意维护安全感，即让对方毫无心理压力地和你展开沟通。消除对方心理包袱的方法有很多，它可以是一句道歉，一段解释，一个积极的眼光交流，甚至是你的举手投足中流露出的信号或是一个表情。在进行关键对话的前30秒内，你必须确保对方知道两个事情：

(1) 你关心他们的利益和他们的目标；

(2) 你尊重他们

尊重感就像空气，当它存在时，没人会想到它，但是当你把它拿走，人们脑袋里面想得就只有尊重。当谈话陷入僵局时，问“我是否故意忽略自己在这个问题中的责任？”我是否积极了解对方看法？我是否努力避免不必要的冲突？”等等。

看完本书反思了许多，回想起自己以前一些失败对话，要不沉默不语，要不冲冠一怒，结果让自己陷入被动或尴尬局面，给沟通带来障碍，白白丧失了一些机会。自己也明白这样做不好，情商低，但一直不知道如何来具体调整，而本书给指出了一些具体的原则和方法，通过在一些对话中加以应用，感觉很有帮助。希望我的分享给大家带来一些提示，让我们能够有效掌握关键对话，通过每一次成功的关键对话来强化我们的组织，巩固我们的家庭，改善人际关系。

[关键对话读后感]

走向对话读书心得篇六

遇到关键对话的时候，人们往往会出现两种行为，作者称它们为傻瓜式选择，既当面反对和沉默逃避。

那么应该如何解决关键对话呢？对话高手首先是关注内心，这是他们的第一个原则，要想解决双方的问题，只能先从自己开始，你要询问自己的目的是什么，我不想出现的结果是什么（例如，我不想我们双方争吵偏离问题而导致我们关系破裂，我的目的是想听对方的观点，然后寻求能够找到双方都满意的解决方案）。

通过审视内心的真正目的，这时候的你就开始懂得理性思考问题了，即使对方表现得很暴躁或者沉默逃避，这时候你也可以冷静地思考如何把对话拉回正轨。

那么，我们先要营造安全氛围，对方出现傻瓜式选择主要原因是他们觉得这次对话感到不安全。那么如何营造安全氛围呢？首先你要暂停对话，思考自己的目的，然后尊重对方（即使对方说了很多与你相异的观点）这时候，就要分三步走的方式来营造安全氛围。第一步，道歉。

第二步，对比说明。何为对比说明，由两部分组成，包括否定部分和肯定部分，具体到实际的话就是，我不希望你们认为我不重视你们的工作，认为我不想向公司老总汇报；相反，我认为你们的工作表现非常突出。这一步是很重要的，这一步做得好，可以一下子提高对话的安全氛围。

首先还是要先审视内心，问自己的目的是什么。

通过对这些问题的认真询问，你这时候已经不再会逃避问题或者暴跳如雷了。

接下去我们要做的就是，综合式陈述法。

分享事实经过。从最少争议，最有说服力的事实谈起。

说出你的想法。说明你根据这些事实得出的结论。

征询对方观点。鼓励对方说出他们看到的事实和产生的想法。

做出试探性表述。承认这些结论只是你的想法，不要假装是事实。（这个至关重要，我们人与人之间的误会很多时候就是因为这个产生的）

走向对话读书心得篇七

《关键对话》是一本指导你沟通技巧的书籍。书中所罗列的一些难以回答和交流的话题也是人们常常在工作和生活中碰到的难题。比如你敢去指出自己老板一些不对的做法，并能够有效又不伤和气不损害到自己吗？比如你要邻居遵守社会公德，别人却依然我行我素，如何去说服又不伤感情？比如你遇到了家庭的矛盾，如何去化解？……总之，本书就是分析和讲述这些情况，并指出解决问题的方法和训练你去提高自己的课程，还包含了一些自我测验的题目，可以让你在学习得过程中更好地认识自己。

虽然作者是以美国的社会环境和状态作的案例分析，并且有些事实可能并不适用于中国的情况，但是从人性和心理的角度来说，这些探讨、研究、分析和判断事态的方法是值得借鉴和学习的，同时也有确实的措施嵌入在实例的运用和对比之中让读者来亲身感受，换位思考，从而深入理解和掌握一定的道理，并在实践中有意识地去不断实践和改善自己的说话与沟通技巧，对事业和生活都会有意想不到的帮助和改善。

书中有一个例子，就是说有意领导在公司准备搬迁决策的时候，自己打小算盘，决定让公司新的地址里自己家很近，而且不容许他人的反对意见，在座的同事们因为其权威而没有敢吭声，但是心底却有时十二分的不愿意，最后有一位挺然

而出，用恰当的方法和不亢不卑的理由说服了领导的不正确之处，获得了事态的良好发展。我想这当然是一个很好的案例，但也许在中国的文化中并不一定适用，因为人们依然会担心在今后的工作中被穿小鞋遭到报复的危险，而这些方法也许只能在一个自由、平等的公正环境下才能够顺利实施，否则即使有技巧、但有了专制和不公就很难去实施。

无论如何读一下本书对生活是有益的。即使能够从中学到一部分的提高，也是十分有用的，不管是对工作还是生活，我们尽量要把一些潜在的危机通过对话和沟通来平和化解，朝理想的方向发展，让生活更加美好。

走向对话读书心得篇八

《关键对话》这本书是公司读书会推荐大家一起阅读的一本书。读完这本书使我获益匪浅，从中学到了很多经验。书中提到的一些在工作中和生活中的经历和我平时遇到的是十分相似的。在生活和工作中我们时时都会遇到关键对话，而如何应对这些关键对话就是一门学问。这本书教会我如何从一个对话敌手成长为一名对话高手。

很多时候，在我们遇到沟通障碍时，总是让情绪左右了自己的判断，要么由于愤怒而攻击对方，要么感到无法与对方沟通而选择沉默，结果都忘记了我们沟通的真正目标。我们不懂得建立安全的沟通氛围，很多时候都因觉得自己有理而咄咄逼人，试图证明我们观点有多么英明和正确，却忽略了对方的内心感受。所以，我们首先要做到的就是，从“心”开始，明确对话的目的，始终记住对话的目的所在，开动脑筋寻找可以实现对话的健康方式。

其次，我们还要时刻注意观察对话 注意观察对话氛围，保持安全气氛，防止出现沉默或暴力应对的状态。我们在工作和生活上常常会因为没有注意到对话氛围，把普通对话变成关键对话，而自己又没有意识到关键对话的重要性，最终的结

果导致了对方沉默或者暴力应对的场面。

最后，如果出现沉默或暴力应对，暂停对话，或者必要的时候向对方道歉，利用对比法消除对方的误会，提出共同目的。