最新与自己对话读后感(优质8篇)

读后感，就是看了一部影片，连续剧或参观展览等后，把具体感受和得到的启示写成的文章。可是读后感怎么写才合适呢?下面是我给大家整理的读后感范文，欢迎大家阅读分享借鉴，希望对大家能够有所帮助。

与自己对话读后感篇一

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）

与自己对话读后感篇二

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，一个积极的目光交流，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不合？”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]

与自己对话读后感篇三

近期公司安排培训，其中一项活动是读书:《关键对话》。

对于已经习惯在电脑上阅读的我，这倒是提供了一个机会找回以前那种捧书夜读的感觉。细读了几个晚上，不觉已经读完掩卷，细细想来，自觉收获颇丰。

关键对话，顾名思义，对话的结果会对谈话一方或双方产生较大影响。并且往往这种情况下对话的双方观点差异大，难

以求同。这时候要想说服对方，取得一个好的结果，是需要技巧的。

《关键对话》这本书，正是为了教会读者去掌握这种技巧，并能应用到生活中。书本中有两个观点，让我印象很深刻，下面我和大家一起分享。

第一，“感受是由你的想法创造的”。也就是所见所闻本身是客观的，人们加上了自己的主观臆断，才形成了自己的感受，从而展开行为。这个观点似乎不符合唯物主义，但仔细推敲，感觉很有道理。同样的半杯水，乐观者和悲观者看到了不同的感，正是因为加上自己的主观臆断。

我们在工作中，要有意识的培养自己从乐观积极的角度去看待人和事。从而更客观有效的找到解决问题的办法，使得与同事合作能够事半功倍，更好的解决问题。

第二，“循循善诱而非独断专行”。和对方讨论问题时，不要试图强迫对方接受自己的观点，这样只会适得其反。需要采用综合陈述法:要分享事实经过，试探性的表达自己的建议和想法;然后征询对方观点，鼓励对方表达观想法。基于双方客观充分沟通的基础上，取得双方满意的结果。

在日常生活的交流中，人们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。这样的交流，是难以取得自己满意的结果的。沟通是需要用“心”交流，我们要与对方坦诚相待，始终把自己放在一个与对方平等的位置上来。

与自己对话读后感篇四

该书给我很多的启发。社会的多元性与复杂性，在管理岗位不是简单地完成自己的工作，管理意味着更多的协调和沟通，特别在创新活动中，意见相左更是家常便饭，本书学的技巧

可以帮助我安全有效地在关键时刻表达本书能提出大量的沟通技巧，让你从了解关键对话开始，到学会辨别关键对话，再运用技巧去解决关键对话，当别人不认同你的观点，你该如何侃侃而谈？当别人沉默或暴力来应对你的谈话，你又该如何解决，最后学会了这些技巧，你应该如何应用到生活中来，让我们一起来回顾这本经典的书吧。

一、了解关键对话：

当人们激动时，意见不统一时产生的对话就叫做关键对话

二、学会辨别关键对话：

1、学会观察，注意何时安全出现危机

（1）注意身体信号，胃部紧缩或眼睛干涩。你的身体会有什么反应。每个人的反应都会有一些不同，你的反应是什么？不管是什么，你要学会把它们看成一种信号，让你自己在事情失去控制前先后退一步，慢下来，然后用心开始。

（2）注意情绪。

（3）注意行动。

2、学会发现安全问题的警告信号

从沉默和暴力中，就能辨认出其中的安全问题。

3、注意观察自己在压力下的行为方式

在对方生气时，你也会生气、沉默、语言暴力。

三、解决关键对话的技巧

技巧1：道歉

当你冒犯了别人，或者是得罪了别人，首先要真诚的道歉，对你给别人带来的痛苦去道歉。这样做是为了建立一个安全的气氛，然后再回到议题上，尽量弥补过错。

技巧2：对比

通过对比来消除误会，然后再回到议题上。句式：“是什么””不是什么“。”不是“这部分很重要，这样可以消除别人的误会，重新建立安全形势。强调一下别人所担心的内容，即他们认为你不尊重他们或你的用意是恶毒的。明确你是尊重他们的，并且澄清你的真正目的。

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

与自己对话读后感篇五

今天阅读-《关键对话》想读这本书起因是我和先生最近的争吵比较多，莫名的一点小事都能起争执，而且每次都让我觉得沟通不下去，然后发现了这本书，学习了这本书，总体思路是挺好的，处理一个关键对话的思路如下：

从心出发，控制情绪，保证对话安全，然后寻找对话的焦点

问题，找出对方的不同点，然后进行沟通，核心是在沟通的同时要关注对话的氛围，如果出现僵局，哪怕先暂停也要控制好氛围。

说实话对我有点难，女生在吵架的时候怎么可能还有余力去关注气氛，不过这确实是一个很好的思路，可以让我重新审视我们的问题，找到一个可以解决问题的沟通方式。

与自己对话读后感篇六

作为一线的老师，有关教育的书籍和电影我看得不少，比如：书籍《给班主任100条新建议》 、《班主任兵法》、《做最好的老师》、电影《放牛班的春天》、《地球上的星星》《死亡诗社》，还有魏书生的书等等。但这些书籍和电影基本上都是讲中小学老师的教育教学方法及案例，涉及到幼师这一行业的书籍相对来说很少，我确实没接触过。应该说《与幼儿教师对话》这一本书是目前为止我看的第一本涉及幼儿教师的书籍。

如果能够有机会多读一些教育书籍，我们肯定或多或少能够从书中获得更多的东西，能够使自己在教育上更加得心应手。

而我读这本书的最大收获是：协调好家长和孩子之间的关系，你的教育便成功了一半。

确实，一线老师，每天面对的是一群活蹦乱跳的孩子以及孩子的家长。如果协调好两者之间的关系，确实至关重要。

一、家长和老师之间的关系。文中谈到，老师应该尊重家长，当老师能主动对家长产生一种尊敬而接纳的态度时，家长对老师自然就会报以正向的态度。

我很同意这个说法。我觉得不但老师要尊重家长，家长也要尊重老师，彼此尊重才有利于开展班级的各项工作。

所以，每次开家长会，我都会说一句："家长一定要尊重我们老师，因为，如果你都不尊重我，你还指望你的孩子从我身上学到什么?我们老师不是圣人，可能有做得不到位的地方，家长可以私下跟我们老师沟通，但是最好不要当着孩子的面说我们老师的不是。"

我觉得，虽然说好的家长可以做朋友，但是有一句话说得好，君子之交淡如水，老师和家长之间最好保持一定的距离，这样有利于班级工作的开展。

二、老师跟孩子之间的关系。

文中谈到幼儿需要有安全感。从幼儿早期的发展来看，老师和蔼可亲的态度并不能使幼儿产生依附，只有当幼儿觉得不管自己做与不做都有人关心、有人在乎时，这种依附关系才会产生，因为关心，这些人会抱他、安慰他，或者生气，甚至骂他，打他。安全感来自于幼儿相信成人对自己有一种真诚而强烈的反应，而不是空心的温和。

我们身边总有这样的例子，有的老师虽然平时对孩子很温和很和蔼可亲，可是孩子并不喜欢她，因为，无论孩子做什么，她永远是那样的态度：和蔼可亲。他表现好时，她没有表现出欣喜高兴，而当他做错事时，她也没有因此生气批评他，她的和蔼可亲对孩子来说是空洞的，没有一丝的意义。

所以，我觉得老师一定要尊重孩子。这里的尊重，其实就是千万不要把小孩子当傻子。你别看他小，其实他什么都懂。我曾经看过一篇文章，题目叫《胎儿在注视》，感触很深。这篇文章介绍了一位妇产科教授报告中的真实例子。一般婴儿出生后不用教就知道马上喝妈妈的奶，但有一个刚生下的女婴，身体十分健康，可是妈妈喂她喝奶，她不但不去喝，还把脸转开。而且，只要她妈妈一抱她，她马上就哇哇大哭，而其他人一抱她，她马上就安静下来。很明显这不是因为身体有病，因为当给她装着冲好奶粉的奶瓶时，她马上就开始

使劲地喝奶了。几天后，这个一直拒绝吃母奶的孩子，一旦被别的妈妈抱在怀里时拼命地喝奶，可她妈妈一抱她，她马上就哇哇大哭。?为了解释这个不可思议的现象，教授向孩子的母亲询问了许多事情，才知道，原来她妈妈刚开始知道怀她时，曾想过打胎，后来因为丈夫非常想要孩子，所以才勉强把她生下来。

也就是说，这个女婴知道母亲对自己没有爱，所以出生后也拒绝与母亲建立联系

所以，千万不要把孩子当做傻子，你对他好还是不好，他能够感受得到的。

如果，你跟孩子之间没有感情，没有沟通，又如何谈教育呢?

当然，这里的感情也要有一个度。

作者在书中谈到，老师与儿童之间的感情应维持适度的疏离关系。因为老师与幼儿之间的感情如果太强烈，一年一次的换班会变得痛苦异常。这个我体会是比较深的，因为我最近几年都是带毕业班，一年带一届，每次刚有感情孩子们就毕业了，每次都很难受，总觉得是别人把自己的孩子给带走了。

所以作者认为，即使老师在教学时付出了爱，但是他同时也应该踩着刹车。而且，只有保持疏离的关系，教师对孩子的评价才能采取比较客观公平的态度，才能客观的评价孩子的学习与发展情况。

如果老师与幼儿的关系太密切，很容易对某一两位孩子产生特殊的情感，而有偏心的现象。

在这一点上，我感触也很深。我第一次当班主任带班的时候，也特别宠爱我们班的一个孩子。后来，有个孩子就跟他妈妈说，我们老师最喜欢___，再后来，这句话经过他妈妈又传到

了我耳朵里。我特别去问那个孩子：“你怎么知道我最喜欢那个小朋友?”

他说：“我看的呗，我看着就知道。”

当时我听了这一句话，心里很难受。原来，孩子们什么都知道。从那以后，不管带哪一届孩子，我都会想起这件事，不偏宠任何一个孩子，对每个孩子尽量做到公平公正。

因为，一旦班上的孩子发现你喜欢哪个孩子，其他的孩子虽然表面服从你，但是他心里是逆反的，因为他再怎样努力，也得不到老师的宠爱。

有一句话是这样说的：“一百个人眼里有一百个哈姆雷特，”我确实从这本书中获得了不少的灵感和顿悟，但是我的理解可能并不是很全面，也可能不够深刻，但确实都是我自己的真实感受。

与自己对话读后感篇七

个人认为是带给我很多启发的一本书，如果能将里面核心原则和一些对话技巧运用好，肯定会对改善人际关系有所帮助。

首先何为关键对话：关键对话指的是两人或多人之间的一种讨论，这种讨论具有三个特点：1）对话存在很高风险；2）对话双方持不同观点；3）对话双方情绪激烈。

开展关键对话首先要注意观察，关注对话中你的真实目的，关注自己是否陷入沉默或暴力状态。拒绝做出“傻瓜式选择”即非此即彼的极端化选择。其次要在对话中营造安全感，关注对方是否陷入沉默或暴力状态。利用对比法消除误解，或是利用四步法创建共同目的。维持安全感，对话才能持续进行。利用一些对话技巧，尽量多的展示你所观察到的事实和结论，说出自己的想法，征询对方的观点，做出试探表述，

鼓励对方做出尝试。通过询问观点、确认感受、重新描述、主动引导去了解对方的动机。对一致的观点进行补充并提出不一致的地方。最后就是如何把关键对话转变成行动和结果。

对于我自己而言，我发现自己遇到事情容易逃避，在关键对话中总是陷入沉默。书中讲到的三种常见的“小聪明”都占到了：（1）受害者想法——“这可不是我的错”；（2）大反派想法——“这都是你造成的”；（3）无知者想法——“这事我也没办法”。有这些想法往往能让我们摆脱困境，找到逃避责任的借口。然而并不能解决问题，只能把问题越攒越多越堆越大。回到问题本身，寻找想法背后的事实，不要把想法和事实混为一谈，这是我在这本书中学到的最重要的部分。这本书适合反复阅读并实践，不要太心急，给自己些时间，我们一定都能成为对话高手。

与自己对话读后感篇八

最近在读一本书，书的名字叫《与幼儿教师对话》，作为一名幼师，有关教育的书籍和电影我看的不少，但涉及到幼师这一行业的书籍相对来说很少，应该说《与幼儿教师对话》这一本书是目前为止我看的第一本涉及幼儿教师的书籍。读完这本书，我受益匪浅，获得了很多知识。

第一，协调好家长和孩子之间的关系。我们平常总说，孩子是父母的一面镜子，父母的言传身教更胜于老师。文中谈到，老师应该尊重家长，当老师能主动对家长产生一种尊敬而接纳的态度时，家长对老师自然就会报以正向的态度，我很同意这个说法。我觉得不但老师要尊重家长，家长也要尊重老师，彼此尊重才有利于开展班级的各项工作。

第二，把握好跟孩子之间感情的温度。文中谈到幼儿需要有安全感。从幼儿早期的发展来看，老师和蔼可亲的态度并不能使幼儿产生依附，只有当幼儿觉得不管自己做与不做都有人关心，有人在乎时，这种依附感才会产生，幼儿心里才会

踏实，安全感来自于幼儿相信成人对自己有一种真诚而强烈的反应，而不是虚伪的温和。

我们身边这样的例子数不胜数，有的老师虽然平时对孩子很温和，很和蔼可亲，可是孩子并不喜欢她，因为，无论孩子做什么，他永远是那样的态度：和蔼可亲，对孩子来说是空洞的，没有任何意义。

当然，感情也要有个度。

作者在书中谈到，老师与儿童之间的感情应维持适度的疏离关系。作者认为，即使老师在教学时付出了爱，但是他同时也应该踩着刹车。如果老师与幼儿的关系太密切，很容易对某一两位幼儿产生特殊的情感，而有偏心的现象。

在这一点上我感触也很深。我第一次带班的时候，也特别宠爱我们班的一个孩子。后来，有个孩子就跟他妈妈说，我们老师最最喜欢谁谁，后来这句话传到了我的耳朵里，我就问那个小朋友，他回答："我看的呗，我看着就知道。"当时听了这句话，心里很难受，原来孩子们什么都知道，从那以后我就决定，不偏宠任何一个孩子，对每个孩子做到公平公正。

读完凯兹博士的书，感受到她丰富的教育理念和理论成果，也深深感受到自己的渺小与无知。我想，我只有不断学习，不断的修养自己的内涵，使自己学有所想，做有所思，思有所悟，才能有所收获，有所进步！