

2023年情商读后感(精选9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。那么该如何才能够写好一篇读后感呢？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。

情商读后感篇一

这篇故事让我明白了：朋友和家人的'一句话，有时候会很感动，救人一命；有时候却很伤人，造成无法挽回的后果。

不管周围的人是残障还是正常的，都要用爱来关心和爱护他们，不要去嘲笑他们，那么大家在一起都会快乐和幸福。

第二篇故事是（用石头煮美味的汤），主要讲述了有三个士兵刚打完仗回来，他们又累又饿，但由于常年的战争，村民不愿意把自己仅有的食物分出来，几个士兵悄悄商量了一会儿，其中一个士兵说：“你们没有东西给我们吃，我却有让大家一起分享的美味的汤”，村民们非常好奇，什么吃的都没有，能煮什么美味的汤呢，锅里就只有几块石头。

第二个士兵说：“虽然只是这样，但要是能放点盐，再来点儿芹菜，它的味道就会更鲜美。

”一个村民拿来了盐和芹菜，这时大家都想起了什么，不一会儿，锅里又添了牛肉，奶酪，萝卜，还有人推来了一桶酒；他们边喝汤、边唱歌、跳舞直到深夜；村民们对士兵说：“谢谢你们教会了我们用石头煮出美味汤的方法”。

这个故事让我明白了：一个人的力量是渺小的，但团结的力量是强大的，每个人只有献出自己微小的一点力量，聚集起来就没有办不成的事情。

我们每个人都生活在一个幸福的小家庭里，都在快乐的班集体里学习，在一个蓬勃发展的大家庭-中国-健康成长，只要每个人多一点爱心，多一点感恩，学会分享，学会团结，那（中国梦--我的梦）一定会实现！同学们，让我们积极行动起来，献出自己的力量，来铸就我们美丽的梦--中国梦！！

情商读后感篇二

暑假，爸爸给我买了《情商教育童话》这本书。那上面的童话故事我可喜欢啦！

每天晚上，爸爸都会陪着我一起看上面的故事。其中有一则故事特别吸引我，那就是《三只青蛙的命运》。故事的主要内容是这样的：

三只青蛙掉进了鲜奶桶中。第一只青蛙说：“这是命。”于是它盘起后腿，一动不动地等待着死亡的降临。第二只青蛙说：“这桶看来太深了，凭我的跳跃能力是不可能跳出去的。我今天死定了。”于是，它沉入桶底淹死了。第三只青蛙打量着四周说：“真是不幸！但我的后腿还有劲。我要找到垫脚的东西，跳出这可怕的桶！”于是，它一边划一边跳，慢慢地，奶在它的搅拌下变成了奶油块，在奶油块的支撑下，这只青蛙纵身一跃，终于跳出了奶桶。

我看了这则故事，一开始只是同情前两只青蛙的死，又替第三只青蛙获得自由感到高兴。后来我又读了两遍，在爸爸的启发下，我开始想为什么这三只青蛙的命运不一样呢？是因为三只青蛙面对困难的态度不同。第一只青蛙的态度是认“命”，它觉得人世间发生的任何事都是命中注定的，在生死的关头，不抗争，自己放弃了生的希望；第二只青蛙的态度是认“输”，面对困难，早被吓倒，以致低估了自己，就真的“死定了”；而第三只青蛙的态度是充满生的希望，凭着与命运抗争的勇气，最终跳出奶桶，创造了生命的奇迹。是什么救了第三只青蛙呢？是希望、是自信。这则故事告诉

我们，坚定的意志，必胜的信念，持续的行动，一定会创造出你自己的奇迹。

想想我自己，曾经也是前两只青蛙呀，做什么就怕，还没做就觉得自己不行。记得在小班的时候，奶奶带我去学跳舞，穿上舞蹈新裙子的那一刻我好开心啊，但是一个星期以后我就有了为难的情绪，觉得学跳舞好累啊，还要每天都还要练功。于是接下来每一次说到要去跳舞我就开始眼泪汪汪的，还找了一大堆的借口想要放弃。爸爸说做任何事情都不能怕困难，只要坚持就一定能成功。在爸爸的再三鼓励下，我最终坚持了下来。现在每天做完作业，不用大人们提醒，我自己就会主动舞蹈基本功，“下叉”、“前桥”、“后软翻”等技巧动作都已经不在我的话下。因为我的坚持，因为我的努力，今年暑假我中国舞考级得到了7级优秀。在上海举行的舞蹈大赛中，我和小伙伴们跳的舞蹈《彩云之南》还金奖呢！我很庆幸自己最后还是勇敢地迎接了挑战。

我决定，今后不管遇到什么困难，都要向第三只青蛙学习，相信自己，坚持到底，争取成功！

情商读后感篇三

在竞争日益激烈的今天，情商与影响力越来越为人们所重视。本书从培养习惯、缔造个人魅力入手，通过精辟入理的分析、具体典型的实例，为读者打造个人影响力提供了一些简单实用的方法，帮助读者在模拟的情境中走出对幸福、成功的迷思，获得完美人生。本书受到广大读者的充分认可与喜爱，前两版畅销不断，作者在此基础上推出第3版，对情商的构成因素以实际案例为背景，面向应用进行了解释，提出以下概念：情绪弹簧、情绪单级化、情绪免疫力，等等。还增加了职场成功与失败的案例，帮助读者创造和谐的职场氛围与个人生活。

常听到一句话，性格决定命运，看过身边的很多人，很多事，

有好有坏。而据调查，美国历任总统中，有成就的都是坏脾气的总统，因此我认为有能力的人可能都有脾气。近看一个人，我们看到的是一件事，一句话，一个面，但在职场中评价一个人，通常是多面综合的，很多人会因为“处事不够成熟”、“沟通能力欠缺”、“心态不够积极”或是“群众评价不良”而失去机会。看完本书后，我感觉，决定命运的其实不只是简单的性格因素，而是作者所说的综合因素-情商。

作者对情商的概括为五大方面的能力：认识自身情绪，妥善管理情绪，自我激励，认知他人情绪，人际关系管理。

作者开篇先讲到习惯，人大都生活在习惯里，如果没有外力协助，并辅以强大的自我约束，很难改变，但如果自身想改变，愿意去改变的话，还是很简单的。

在个人魅力与自信篇中，感觉这与其他励志类的书大同小异。但我非常认同他提到的“移情”(p27)□移情就是“感人之所感”，并同时能“知人之所感”，是既能分享他人情感，对他人的处境感同身受，又能客观理解、分析他人情感的能力。简单说来，可以说移情就是理解他人的深层次的情感需求，并给予恰当的回应。如果这种能力欠缺，就会出现作者所说的情感失聪的情况，误解别人的情绪，说话不恰当，对别人的感受无动于衷。在我们生活当中，有遇到很多让人啼笑皆非的情感失聪问题，大部分都是因为“移情”引起的。

本书的第四章专门讲述“操之在我”的方法，我感觉非常有益，他先提到了操之在我的必要性，接下来分析与“操之在我”相对的“受制于人”的差别，并详细介绍了操之在我的方法，最后还澄清了：“操之在我”并非“一味忍让，被动接受的软弱”。我想，这可能会是大多数人对“操之在我”的认识误区。根据作者的意思，我想“操作在我”可以总结为：“不为他言所激，不为他行所伤，保持乐观，活在当下”。

第五章的影响力原则，从对上、对下和平级沟通三方面阐述，还是非常实用的。因此，我看完这章以后，我们今后永远不会说：“我又不是他领导，我怎么能叫得动他”之类的话。只要用心沟通，距离不是问题。

总体而言，这是一本励志类的好书，作者组织的方式非常浅显易懂，其中的很多故事也值得收藏，还有一些精炼的句子很值得我们记录。

一个人拥有“情商与影响力”，至少可以福荫三代人：上到父母、下到子女、中间自己同辈。建立健康、愉快、和谐的心智模式，有利于生活和职场上的和谐与成功。思想决定行动，行动决定习惯，习惯决定性格，性格决定命运。

情商只是一个工具，用这个工具培养一个人的三种心智模式——移情、自信、开朗，实现人与人的和谐。

情商读后感篇四

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，促成了一个人更好地开发自身潜能通向成功，达到成功。

情商读后感篇五

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觉，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。

情商读后感篇六

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，这么的轰轰烈烈，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。

情商读后感篇七

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。

情商读后感篇八

聪明的脑袋或许不一定是刚需，但有趣的灵魂依然万里挑一。

和书名很契合，基于很多实用的场景分别讲了初级说法、中

级说法、高级说法，可谓说话有道：

让自己说有趣的话，变成有趣的人。

投机的人越来越多，肯耐心准备的人却越来越少，当我们去见一个重要的人的时候，如果能够提前将对方的资料和信息进行搜集和整理，说话的时候注意把相应的话合适的“嵌”进去，自然会提高对方的好感。

花样赞美人人爱，很多人都说自己不喜欢听别人的赞美，那只是他们不喜欢听到重复、老套、空洞的赞美，赞美也需要真诚和技巧：

第一，好的赞美要真诚，并且发自内心，

第二，好的赞美要令人放松，让人觉得不夸张，

第三，好的赞美要灵活、有花样，可以配合一个小礼物进行赞美、赞美越含蓄，才会显得越高级。

说话是一种手段，交际才是目的，聊对方最看重的事情、聊对方骄傲的事情、在对方兴奋的话题里找机会。

和内向的人如何聊天

和外向的人一起聊天，你可以放松，和内向的人一起聊天，你更要尊重他们的感受，并且给他们发言的机会。

如果让他去联络和通知对方，他一定会把活动地址的具体位置描述得很清楚，将乘车路线、私家车如何停车等细节全部通知对方。

在场只要有沉默的人，一定要适时地把话题引过去。

只要有目标感地对他问一句“你觉得呢”“你还有什么意

见吗”，就比你对所有人说“还有不同意见的人可以提”更能激发他们参与和说话的欲望。

人与人之间的关系，很多时候都在玩一种“情绪游戏”，你用什么样的语言，就制造什么样的情绪游戏，你制造了什么样的情绪游戏，就走向什么样的人生。

如果我们足够留心，就会发现，越是有能力的人，说话的时候心态越开放、语气越平缓，因为他们的能力已经能够从更多的角度看待一件事情，所以他们的情绪起伏就不会很大。

而且，越是职位和级别高的人，越是有社会经验。他们就更加懂得，无论遇到什么困难和问题，事情都总有解决的方法，所以没必要剑拔弩张，也没有必要非得争个对错。他们日常的语言像日常的为人处世一样，能给人带来一种“和顺”之感。

情商读后感篇九

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。