

# 最新对话的读后感(大全6篇)

当看完一部影视作品后，相信大家的视野一定开拓了不少吧，是时候静下心来好好写写读后感了。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？这里我整理了一些优秀的读后感范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

## 对话的读后感篇一

用了大约一周时间看了尼尔·唐纳德·沃尔什的《与神对话》。刚开始看这本书的时候，感觉没太有意思，后来想想，既然很多人推荐，必然有它的可取之处，所以就继续了下去。看到后来感觉本书说的很多观点可能真的是对的，但是却与我们日常的很多原则相违背。

或者更准确的说是我们日常的很多思维模式和原始思维其实是错误的，所以这种错误的思维创造出了错误的结果，所以很多人就生活在这种错位的'结果里，感觉生活非常的不幸和痛苦。

本书的一个核心内容就是人有了思维，进而有了话语，然后有了行动，也就有了结果，然后就有了经验，进而又有了思维，话语，行动，如此循环下去。所以想要有快乐幸福的生活的话，就要先有这种思维，然后才会真的有这种快乐幸福的生活，如此良性循环先去。

## 对话的读后感篇二

最近读了《关键对话》，读这本书的原因是因为在两个不同的场合听到两个不同的kol推荐了这本书，所以本着提高自己的沟通能力的初衷读了这本书。

推荐理由：书籍有一些对话套路和方法，可以看看学习，对于提高沟通能力可能还是有一定作用的。

阅读时间：我是断断续续读的，读了3天时间，如果连续认真阅读的话，应该半天时间就够了。

看完这本书之后收获的几点：

2、在沟通中要时刻营造一个安全对话的氛围；

3、关注和明确自己想要达成的目的，不要被其他不重要的事情困扰自己；

4、对话后，需要落实到执行层面，不然对话也仅仅是对话而已；

总的来说，还是有所收获的。

## 对话的读后感篇三

生活的意义不是发现，而是创造。

我们带着使命来到地球，通过创造来显现自己的真实身份。所有的境遇都让我们忘记真我，唯有内心灵魂的孤独冥冥中引领我们寻找回家的路。

活着就是要回忆起自我的本性。创造者即是造物主。我们每个人都是造物主，每天的生活就是我们自己创造的。你选择怎样的生活，生活就会是怎样的。没有别人，只有自己的选择。如何知道选择是正确的？只要让你内心感到真正的愉悦和平和，那就是对的选择。

没有过去，没有未来，只有当下。此时此刻，内心感受是真实的存在。

写吧，写吧，流畅的表达也是源于宇宙的通道。静下心来，感受内心的声音。也许我还没有准备好，否则我会灵感涌出，无法停止。但是我有预感，一切正在临近。那个开悟的时刻，可以坦然接纳一切的静定。

要去创造，不枉此生。5月，去完成一部小说。不管怎样，要开始写。

## 对话的读后感篇四

10月份，在身边同事的推荐下，我拜读了《关键对话》这本书。该书能提出大量的沟通技巧，能让我们了解关键对话、辨别关键对话、再运用技巧解决关键对话；当别人不认同你的观点，该如何侃侃而谈；当别人沉默或暴力来应对你的谈话，又该如何解决；以及如何将这些技巧应用到生活中，让我们一起来回顾这本经典的书吧。

当人们激动时，意见不统一时产生的对话就叫做关键对话。要学会辨别关键对话，有以下方法：

- (1) 学会观察，注意何时安全出现危机；
- (2) 学会发现安全问题的警告信号；
- (3) 注意观察自己在压力下的行为方式。

解决关键对话的技巧有：

(1) 道歉。当你冒犯了别人，或者是得罪了别人，首先要真诚地道歉，为你给别人带去的痛苦而道歉。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。

(2) 对比。通过对比来消除误会，然后再回到议题上。句式为“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(说明“不是什么”的作用)。明确你是尊重他们的，并且澄清你的真正目的(说明“是什么”的作用)。“对比法”不是道歉。它不是指收回那些伤害了别人感情的话，而是确保我们所说的话对别人造成的伤害不要比预想的更严重。

(3) 通过crib达到共同目标□c即承认寻找共同目标□r即确认策略背后的目的□i即创造共同目的□b即通过头脑风暴寻找新的策略。

(4) 探寻别人行为产生的途径。

(5) 那该如何正确说出自己的途径呢？同意□agree□□当你同意的时候就表示同意；补充□build□□如果别人遗漏了什么，先同意别人的话中你同意的部分，然后补充你的观点：“另外，我还注意到……”；比较□compare□□当你们的观点确实不同时，不要说别人是错的，要比较你们两个的观点：“我的观点不同，让我解释一下……”

读完这本《关键对话》，解决了心中的.很多疑惑和问题，也学到了很多技巧。才疏浅薄，总结了几点感受比较深的内容：

谈话从心开始。谈话过程中要知道自己是否把主题带偏了，我们经常会谈了半天，会谈结束了，才发现主要的都没谈，更有意思的是，有时候谈话的两个人争吵的都不是一开始的主体。

注意观察，保证安全。谈话过程中，要注意谈话气氛语气，当感觉到有火药味时，要警醒自己，缓下来，寻求对方的动机，再找机会重新引导主题上来。

感受对方动机。要学会询问感受、确认感受、重新描述、主动引导。这一点，我在跟小孩子沟通时一直没做好，接下来

我会努力通过体会、感受获得与他们的共鸣，表示赞同后，通过补充、比较引导其思考，并选择符合预期的方法。

## 对话的读后感篇五

读完《关键对话》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。

## 对话的读后感篇六

今年我定的一本书名叫《与神对话》，据说这本书曾雄踞《纽约时报》畅销书排行榜达两年半之久。

这本书是写给青少年看的，但我看后觉得无论什么年纪都能看，都能给我们以启发。因为这本书里讲的各种人生问题，

大多数我们都碰到过。因此，这本书实际上讲的就是人生哲学，包括为人处世、待人接物、恋爱交友、工作理想等等。

实际上这类书很多，但这一本写的更加吸引人。正如艾拉妮丝所说：“我想要彻底弄明白人生的真正意义是不是我一直以为的这些：去提升自己、表达自己、接纳自己、爱我自己，并且尽力去鼓励别人也这么做”。所以我在这里也想向我周围的人、向我们公司里的人——特别是年轻人强力推荐这本书。

认真的、好好的去读一读这本书吧，如果你真正读进去了，那么对你今后的人生之路肯定会有很大帮助的。