

# 最新带人要同频 共情力读后感(优质5篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。相信许多人会觉得范文很难写？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

## 带人要同频篇一

感恩能读到《共情力》这本书，又进步了。其实，读这本书的初衷是，一个朋友遇到很大的压力，但我不知道怎么安慰，在我表露出同情的时候，对方却有些抗拒。确实，在阅读这本书之前，我不知道同情和共情有什么区别，我也不知道，面对负面情绪和压力的朋友亲人的时候我能做什么，还有，也没有意识到自身的压力问题。

就如查理芒格说的一样，自怜和顺从偏好（即同情），其实没有任何实际意义。但是，共情，却是在对事实有精准了解的基础上，产生客观的认知，并做出理性的反应，它带有目标感，并能起到积极的引导作用。

相对于心理疗法，我更喜欢本书提到的认知行为疗法，因为它不再强调过往经历的挖掘，而把重心放在了思考方式上，思考产生了想法，从而依次影响感受，影响行为，影响自身的处境认知，帮助纠正自身的扭曲认知，同时也提高了我们自己的独立思考能力，并重建自身的价值感。

每个人都有共情能力，但可能一些经历让我们的共情能力慢慢削弱了，我学习到书中提到的两个挽救自己共情能力的要素，一是找自己很信任的亲密的人，直接沟通，当然，这个人的认知和思维水平和自己是在同一个水平的；二是学会倾听，听懂对方真正要表达的意思。准确理解别人和自己，能够帮助我们减少压力、焦虑感，和增强复原力。

书中概括的八种认知扭曲，就像一面镜子，把我以前的认识偏差都照了出来，庆幸能客观的看到这些问题，并学习了如何重新构建新认知的方法。

其实，我们自己的幸福并不来源于外界的评价，而是来自我的真实认识和自我照顾，我们可以为自己寻找信任亲密的人，建立关系和沟通，可以用客观科学的身体锻炼和饮食方法，调整体内产生更多积极的物质，可以进行指导性的自我对话，还有我们拥有自己内心那份善良，尊重每一个人，包括自己。

读完这本书，我发现我已经有了改变，现在，我才真正的知道，怎么给亲密的人和自己的爱，才是真诚的爱。

## 带人要同频篇二

《共情的力量》读后感 由本站会员“liyln”投稿精心推荐，小编希望对你的学习工作能带来参考借鉴作用。

### 《共情的力量》读后感

《共情的力量》是一本心理学疗愈书籍。作者亚瑟·乔拉米卡利先生，意大利裔美国学者，哈佛大学医学院教授，美国心理学会成员，著名心理学家。他首次将共情能力与认知疗法结合，吸引了很多慕名而来的学习者，引导人们在生活中发现运用共情的力量，影响广泛。许多专家学者、美国心理学会都力荐此书。

在书中，作者以极大的勇气和真诚向读者披露了自己痛苦曲折的心路历程及自我救赎的故事。作者出生于一个普通的移民家庭，全家人和睦友爱。不幸的是弟弟大卫大学退学、从军不得志、与不良少年结伴染上毒瘾，最后卷入抢劫案异国自杀。作者及其父母一直都没有放弃大卫，极力想挽救他，结果事与愿违。作者是最最后与弟弟联系的人，这一结果使他

深深地陷入自责中不能自拔，几乎毁掉自己。当时作者已经心理学专业博士在读，了解所有心理学理论，知晓各种治疗技术。事后反省使他意识到心理治疗中贴标签、模型化治疗的不足。随后用了25年时间去探索一条心理治疗方法——“这就是共情之路，这也是我所知道的唯一一种能够把我们从绝望带到希望、从怨恨带到宽恕、从害怕自己的软弱带到相信自己潜能的途径”。凝聚25年心血，怀着“跟那些正在遭受痛苦，奋力想从绝望中找到出路的男女老幼一起工作”的善意，写成本“让读者看得懂的书。”

本书一条线索两部分。主线索是大卫染毒自杀使自己陷入自责的故事；第一部分“我们为什么需要共情”，讲述大卫的故事及自己的对共情的思考与探索；第二部分“共情，你真的做到了吗？”作者给出了具体的训练方案和方法。

作者认为每个人都有共情的潜能，“共情是一种与生俱来的力量”，“共情是理解他人特有的经历并相应地做出回应的能力”，“共情的实质就是把你的生活扩展到别人的生活里，把你的耳朵放到别人的灵魂中，用心去聆听那里最急切的喃喃私语”。“通过共情，我们能够克服恐惧，学会相互之间重新建立连接，这就是心理治疗的过程。”每次读到这里，深深感受到共情的力量。通过共情，能够提升自己，能够和谐亲情，改善夫妻关系、亲子关系及家庭各类关系；通过共情，能够和睦友情，优化各种人际关系，避免生活阴暗面的影响，为自己和他人创造一个温馨优雅的心理生态环境。

书中分享了作者与家人、朋友及工作对象的一系列故事，既有专业描述又十分生活化，极具可读性。值得一提的是，共情也有两面性。心怀善意的人用共情回应帮助人，实现共同成长。心怀功利心或邪恶的想法，共情则会带来深深的伤害，最典型的的就是诈骗行为。为此作者提醒人们“共情不是好人的特权，也可能被恶意利用。”

总之，本书是一位心理学家探索治疗人类痛苦的创新实践，

也是一位心理学教授对人性的深刻思考，更是一个教人们如何陪伴爱的人度过悲伤，无助，迷茫和绝望时刻的实用指南。

“共情就是那束光，能穿透痛苦和恐惧的漫漫黑暗，找到我们生而为人的共通之处。”

## 【《共情的力量》读后感】

《共情的力量》读后感如果还不能满足你的要求，请在本站搜索更多其他《共情的力量》读后感范文。

力量读后感

《山海情》读后感

习惯力量读后感

阅读力量读后感

一力量读后感

## 带人要同频篇三

久而久之，话变得越来越少，越来越不愿意参加社交活动。每当这个时候，你是否与我一样，也曾在心底暗暗自语：“并不是我们不想与人进行良好的沟通，我们也曾一次次地尝试打破沟通壁垒，但结果却差强人意。那么，有没有一本书，能为我们提供一些行之有效、简单可行的方法，帮助我们改善人际关系呢？不妨来读一读由日本心理咨询师古宫昇撰写的《共情式沟通》一书。

我们如何成为社交达人？

本书的内容由基础篇、实践篇和特别篇三大部分、四个章节

组成。全书列举了许多浅显易懂的例子，告诉我们一些沟通的实用技巧以及谈话过程中哪些举动是万万不能做的“讨人厌”行为。向我们传递出这样一个理念：“要想成为社交达人，先要成为让人感到轻松的人。一个让人感觉累的人，多半是不受欢迎的人。”要想成为让人轻松的人，首先要控制好自己的心态。

一方面，时刻都能从“我”出发，真心善意地对待我们身边的人，不去计较自己的付出是否能得到对方的回应，不过多在意别人对自己的评价，始终怀有一颗利他之心。正如杨绛先生在百年感言时所言：“我们曾如此渴望命运的波澜，到最后才发现，人生最曼妙的风景，竟是内心的淡定和从容。我们曾如此期盼外界的认可，到最后才知道，世界是自己的，与他人毫无关系。”做自己，毫无私心地善待他人是迈向社交达人的第一步。

内心的快乐变多了，乐于与你沟通的人自然越来越多。正所谓一个拥有积极心态的乐观人一定会吸引更多的人来和你做朋友，无形中便能扩宽你的人际网，离社交达人又进了一步。除此之外，书中还介绍了一些沟通方法值得我们去思考、去实践。

## 带人要同频篇四

《共情的力量》是一本心理学疗愈书籍。作者亚瑟·乔拉米卡利先生，意大利裔美国学者，哈佛大学医学院教授，美国心理学会成员，著名心理学家。他首次将共情能力与认知疗法结合，吸引了很多慕名而来的学习者，引导人们在生活中发现运用共情的力量，影响广泛。许多专家学者、美国心理学会都力荐此书。

在书中，作者以极大的勇气和真诚向读者披露了自己痛苦曲折的心路历程及自我救赎的故事。作者出生于一个普通的移民家庭，全家人和睦友爱。不幸的是弟弟大卫大学退学、从

军不得志、与不良少年结伴染上毒瘾，最后卷入抢劫案异国自杀。作者及其父母一直都没有放弃大卫，极力想挽救他，结果事与愿违。作者是最最后与弟弟联系的人，这一结果使他深深地陷入自责中不能自拔，几乎毁掉自己。当时作者已经心理学专业博士在读，了解所有心理学理论，知晓各种治疗技术。事后反省使他意识到心理治疗中贴标签、模型化治疗的不足。随后用了25年时间去探索一条心理治疗方法——“这就是共情之路，这也是我所知道的唯一一种能够把我们从绝望带到希望、从怨恨带到宽恕、从害怕自己的软弱带到相信自己潜能的途径”。凝聚25年心血，怀着“跟那些正在遭受痛苦，奋力想从绝望中找到出路的男女老幼一起工作”的善意，写成本“让读者看得懂的书。”

本书一条线索两部分。主线索是大卫染毒自杀使自己陷入自责的故事；第一部分“我们为什么需要共情”，讲述大卫的故事及自己的对共情的思考与探索；第二部分“共情，你真的做到了吗？”作者给出了具体的训练方案和方法。

作者认为每个人都有共情的潜能，“共情是一种与生俱来的力量”，“共情是理解他人特有的经历并相应地做出回应的能力”，“共情的实质就是把你的生活扩展到别人的生活里，把你的耳朵放到别人的灵魂中，用心去聆听那里最急切的喃喃私语”。“通过共情，我们能够克服恐惧，学会相互之间重新建立连接，这就是心理治疗的过程。”每次读到这里，深深感受到共情的力量。通过共情，能够提升自己，能够和谐亲情，改善夫妻关系、亲子关系及家庭各类关系；通过共情，能够和睦友情，优化各种人际关系，避免生活阴暗面的影响，为自己和他人创造一个温馨优雅的心理生态环境。

书中分享了作者与家人、朋友及工作对象的一系列故事，既有专业描述又十分生活化，极具可读性。值得一提的是，共情也有两面性。心怀善意的人用共情回应帮助人，实现共同成长。心怀功利心或邪恶的想法，共情则会带来深深的伤害，最典型的的就是诈骗行为。为此作者提醒人们“共情不是好人

的特权，也可能被恶意利用。”

总之，本书是一位心理学家探索治疗人类痛苦的创新实践，也是一位心理学教授对人性的深刻思考，更是一个教人们如何陪伴爱的人度过悲伤，无助，迷茫和绝望时刻的实用指南。

“共情就是那束光，能穿透痛苦和恐惧的漫漫黑暗，找到我们生而为人的共通之处。”

## 带人要同频篇五

“一道光芒闪过，我们的现实生活崩塌。这时你才意识到，你与他人实为一体。”打开凯瑟琳·柯茜的《共情的力量》，就被这一句话共情到不能自己。平常因为工作太忙，利用春节期间难得的几天假期，以辅导作业为名，同神兽一起学习、玩耍、做作业，期间情绪之跌宕起伏真是真是一言难尽。是娃智商不行？是娃习惯不好？还是自身耐心不够？当情绪即将奔溃的时刻，读完《共情的力量》后终于找到了答案。

《共情的力量》是作者结合自身经历来探索共情的作用，通过共情如何成为一个积极的共情式聆听者，如何借助诚实、谦逊、接纳、宽容、感恩、信念、希望和宽恕8种行为来获得共情能力，用共情这束光，穿透痛苦与恐惧的慢慢黑夜，找到我们生而为人的共通之处。我希望娃成为什么样的人？我为娃现在做了什么？我以后打算怎么做？带着这三个方面思考，在学思悟践中找到了答案。

第一，我希望娃成为什么样的人？

望子成龙、望女成凤，我也不能免俗。对别人可以讲，我希望娃成为一个快乐、健康、乐观、向上的人，但其实心里还是希望娃成为一个优秀的人。就算自己做不到，也希望娃能超越自己，能成为自己最想成为的那个人。比如跳绳运动，自己还没达到及格水平，却希望娃可以拿满分。面对一地鸡

毛的时候，才发现自己忘记了接纳娃的没那么好和自己的没那么好。因此，共情的首要条件就是需要无条件的接纳，己所不欲勿施于人，不能让静待花开成为一句空话，要学会接纳娃所有的不好和所有的不好，要从自身找原因，运用共情的力量共同成长。

## 第二，我为娃现在做了什么？

当假期结束的时候，我反省自己为娃做了什么？梦然醒悟后汗流浹背，才发现自己除了提要求以外，似乎什么都没有做。即没有宽容孩子，也没有学会宽恕自己。对孩子的错，除了埋怨、打骂，把宽容置之千里之外。都说孩子其实就是父母的翻版，自己都做不到的事情，又有什么理由要求娃去做到呢？当习惯了“求其上者、得其中；求其中者、得其下”思维的时候，似乎也忘记了给自己提要求了，早早地宽恕了自己，却没有学会宽容孩子。想想我现在为娃做了什么的时候，才发现一切语言在行动面前是那么的苍白，我为娃现在能做什么？除了接纳外，就是要学会宽容，要学会感恩孩子给我们带来的快乐，我愿意学着同她一起成长。

## 第三，我以后打算怎么做？

刘墉曾说过“但凡人之为为人，须倚内心之强大”，在这个物欲横流的时代，内心强大才是最大特长。因此，在面对别人家娃的现实情况下，我以后能为做的除了为她创造必要的物质条件以外，还要学会去倾听，学会诚实，要坚定信念、充满希望，要学会蹲下来站在孩子的角度去看待世界，要学会少提要求多听听孩子的真实想法，要学会诚实地与孩子沟通培养谦逊品质。只有自己的强大，才能铸就孩子的内心强大。以后我能做的、打算做的，那就是笑着陪着看着娃慢慢长大，最终成为那个她想成为的人。

共情是一种付出，也是一种能力，但它的回报总是令人惊喜。我希望我能拥有这种能力，并愿意为此付出努力，也希望永



远保持追求和寻找这种能力的决心与勇气。一点读书感悟，愿与二八班优秀的家长们共勉。