

# 最新情商的读后感(实用5篇)

认真品味一部作品后，大家一定收获不少吧，不妨坐下来好好写写读后感吧。如何才能写出一篇让人动容的读后感文章呢？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。

## 情商的读后感篇一

《决定上限的是你的情商和格局》，刚看到这本书时颇令我感到好奇，情商也就罢了，情商确实会让你在朋友方面得到不少的优势，但是和格局有什么太大的关系呢？随着读书进程的深入，让我对这个词有了更好的理解：广义上的格局是指我们到达什么的位置，或者什么样的认识程度，即眼界和心胸，所处的位置高度不同，身边的环境，思想高度也就不同了，甚至认识人物的层次也不同了。狭义上的格局可以细分很多如“思想上的认知，对周围人与事物的对待方式，自己的行动力等等”。

一个人生活的半径，并不是由他们的能力和意愿决定的，最重要的是你的格局。当然，能力是很重要的，只是发展到一定程度，格局的重要性就体现出来了。你的未来如一艘船，船能行多远，甲板和机舱人员的相互配合固然很重要，但最重要的`可能是取决于你的油舱有多大。油舱，就是你的格局。一个人对自己的定位往往能决定这个人一生的走向。

“不谋全局者不足谋一域，不谋万世者不足谋一时。”古人都明白缺乏格局意识的害处，处于现代社会的我们更要在自己的工作岗位上做到谋全局，顾全局，养成从全局思考和处理问题的习惯。从学校走向工作岗位这个过程，我们改变的不仅仅是学生这个称号，更多的是我们的思维方式的转变。

格局小的人，会无限地放大委屈，自怨自艾；格局大的人，

则会把委屈当作人生的必修课，负重前行。作为一名当代航海人，工作的过程中难免会遇到我们所谓的困难如晕船，信息缺乏等等，但是和前辈们对比我们有什么抱怨的资本。轮机长鲁金飞同志兢兢业业在岗位上奋斗几十年，彼时的条件与现在相比可能会存在不少的差距吧。人活着就要经历必要的痛苦，挺不过去的时候想一想和你同行的不止你一人。挺过去了，便涅槃重生。

## 情商的读后感篇二

没读这本书之前，我一直以为情商就是会为人处事，左右逢源。读了这本书以后，懂得情商不仅包括处理人际关系，它还包括管理和识别他人的情绪。

情绪智力通称为情商，有5个主要领域：

- 1、了解自身的情绪自我意识。
- 2、管理情绪处理情绪。
- 3、自我激励控制情绪。
- 4、识别他人的情绪同理心。
- 5、处理人际管理。

正如大家所切身感受到的，情绪破坏心智，焦虑、愤怒、悲伤或者抑郁的学生无法学习，人们无法正常工作。热情、自信等情绪对于提高成就具有引导作用。管理自己情绪的能力很强，适应社会的能力也强。

情商不是天生的，可后天培养，当然关键时期是在童年。现在培养和发展情商还为时不晚，愿与君共进步。

## 情商的读后感篇三

1. 例子：有位年轻女子驾车两个小时来到波士顿，和男友共进早餐，并打算在一起消磨一整天。用餐时，男友送她一幅从西班牙带回来的罕见的美术作品，这是她期待了好几个月的礼物。用餐结束后，她建议两人去看一场她期待已久的电影，但男友说他要去练习垒球，不能陪她一整天，这让她大感意外。她又伤心又怀疑泪水夺眶而出，她站起来离开了餐厅，而且在一时冲动之下，把那幅作品扔进了垃圾桶。后来，她每次回想起这一幕就懊悔不已，她后悔的不是离开餐厅，而是失去那幅作品。

传统理论认为，信号是从新皮层传送到边缘脑，然后由边缘脑发出指令，并传送到整个大脑以及身体的其他部位，这一过程占用了许多甚至大部分的时间。这样杏仁体必须完全依赖于新皮层传来的信号。但勒杜克斯的研究颠覆了杏仁核必须完全依赖于新皮层传送的信号，然后在形成情绪反应的理论。他第一个发现了感觉的神经通道可以绕过新皮层。像这样（对图分析）：

视觉信号首先从视网膜传到丘脑，信号在这里被翻译成大脑的语言。然后大部分信息传到视觉皮层，视觉皮层负责分析和评估意义与之精确的反应。假如这种反应与情绪有关，就会传到杏仁核，从而激活情绪中枢。但有少部分原始信号以更快的速度从丘脑直接传到杏仁核，从而激发了更加迅速（当然不那么精确）的反应。因此，杏仁核能在皮层中枢对情况进行全面理解之前引发情绪反应。

（对案例分析）首先，这个女子听到这个消息后，视觉信息和听觉信息传到丘脑。按传统的理论，它应该是再到大脑皮层再到边缘脑再到杏仁体，然后再由大脑指挥身体做出反应。但事实不是这样，部分最原始最强烈的感受由丘脑直接到了杏仁核，杏仁核可以促使个体立即行动。于是，这名女子当时就火了，拿起画夺门而出然后愤愤的把这幅名画扔了。还

有大部分的信息由丘脑到大脑皮层，由于有了更多的信息，经过加工思考（新皮层是思考脑，杏仁核是负责记忆情绪的）后，大脑会做出更理智的反应，所以后来她就反悔了。我们都有类似的体验，我们有时候做事会很冲动，事后又很后悔，第二过程我们把他叫做“清醒过来后”。很明显，这个女子的情商不是很高。那么，什么是情商？（??）

情商[eq]是相对于智商[iq]提出的概念，是一个人管理自我情绪以及管理他人情绪的能力。以往认为一个人能否在一生中取得成就，智商是第一重要的，即智商越高，取得成就的可能性就越大。但现在心理学家们普遍认为，情商的高低对一个人能否取得成功也有着重大的影响作用，其作用甚至超过智力水平。很多高智商的人虽然个人能力很优秀，但却不受领导重视，就是因为其情商不高所致。在本书中作者认为，情商包括五个方面的能力：了解自身情绪 管理自身情绪 自我激励 识别他人的情绪 处理人际关系 可以归纳出来的是：

是相对于iq提出来的概念，相互独立；

2主要是指人在情绪认知、情绪管理、挫折耐受、人际交往等方面的能力；

与iq相辅相成，互为影响；

是一种能力，主要是后天习得，经人指导后可以大幅提升

为什么要研究情商？情商的中心议题是什么？

怎么提高情商？

1、了解自身情绪：

自我意识：能够意识到自身的情绪，也知道自己对该情绪的看法。如“我生气了”，“生气对我不好”。当出现负面情

绪时，能够接受并主动处理，控制自己的情绪，而不是被情绪吞没，失去理智。

## 2、管理自身情绪：

管理情绪的目的是实现平衡，能够对情绪进行控制和调节，避免被负面情绪摆布。人有三大负面情绪：愤怒、忧虑和抑郁，长期被这些负面情绪困扰的人群，会降低自身免疫系统，从而对身体健康产生很大的损害。因此我们要学会对这些负面情绪进行控制，方法如下：

### （1）消除愤怒的方法：

在生气时摆脱对方，分散注意力，身处不可能进一步引发愤怒的环境，等待肾上腺涌动逐渐消失，生理水平恢复平静。如生气时外出散步等。（生气实际上是身体的高度唤起的一种表现形式，生理上的平静能够让心灵获得平静）

在愤怒的想法刚刚萌芽时就把它遏制住，并且把它们写下来。

切记宣泄愤怒是平息怒火最糟糕的途径。愤怒的爆发通常会使人感到更加愤怒，而不是减少愤怒。宣泄愤怒对平息愤怒几乎没有任何作用。以更积极的态度对处境进行重构是平息怒火的最好的途径。

### （2）解决忧虑的方法：

解决个人忧虑过多问题的途径就是体验几次以后发现自己所担心的事情99%都没有发生，发生的事情也不像想象的那样严重。今后再出现忧虑时就可以采取批判的立场，质疑其发生的可能性，将忧虑情绪的苗头扼杀在摇篮里。

### （3）解决抑郁的方法：

社交。比如外出就餐、打球或看电影等，总之是和朋友或家人一起从事某项活动。需要注意的是不要选择诸如催泪电影、悲情小说等会让情绪再次低落的东西。

转移注意力。如激烈的体育赛事、滑稽的电影以及鼓舞人心的图书。

有氧运动。这是摆脱轻度抑郁以及其他消极情绪最有效的方法，尤其是对很少外出活动的人最为有效。

享受。通过享受或感官愉悦使自己高兴起来是消除抑郁的另一种流行方法。如洗热水澡、吃喜爱的食物、听音乐或逛街。

换个角度思考问题。用不同的眼光看待使人产生抑郁的事情或问题，并以更加积极的态度坦然面对。

帮助他人。抑郁起源于对自身的沉思和关注，因此如果我们对他人的痛苦感同身受，对他人伸出援助之手，将会使我们摆脱对自身的痴迷。

宗教。最后，有些人还可以求助于超然的力量，从悲伤情绪中解脱出来。比如宗教祈祷。

### 3、自我激励：

首先，热情、自信和乐观等情绪对于提高成就具有引导作用。而忧虑和焦虑是对所有心理活动产生破坏效应的核心，会损害智力。因为忧虑是一项认知任务，个体如果把心理资源用于忧虑，就分散了用于处理其他信息的心理资源。也就是说，如果我们一直在担心考试失败，那么我们用于思考和答题的注意力就大大减少了。简单地说如果你担心失败，就可能失败，因此做任何事都要有热情、自信和乐观。

其次，还要学会延迟满足，抗拒冲动。（延迟满足的例子）

不贪图暂时的安逸，重新设置人生快乐与痛苦的次序：首先，面对问题并感受痛苦；然后，解决问题并享受更大的快乐。最后，做事时学会“涌流”。“涌流”是情商的至高境界。涌流意味着情绪达到了极致，一种忘我的状态，专注于当前任务，失去所有的自我意识，把心里常常惦记的健康、金钱甚至成功统统抛诸脑后。涌流是无我的时刻。在涌流状态，人们的表现达到了巅峰水平。而进入涌流的重要途径是专注，涌流的本质是注意力高度集中。涌流是精通一门技艺、职业或艺术的前提，同时也是学习的前提。

#### 4、识别他人的情绪：

识别他人感受情绪的能力也叫同理心，它在人生的很多竞技场上都发挥着重要的作用。同理心有三层意思：

关注他人的行为；

感受他人行为背后的感受；

针对他人的感受采取对应的行为。

同理心的基础是自我意识，我们对自身的情绪越开放，就越善于理解自身和他人的情绪。那些犯下惨无人道罪行的人通常缺乏同理心，因而酿成惨剧。一个人缺乏同理心，就不会感受到别人的痛苦。而人们用言语表达出来的情绪很少，情绪更多的是体现为其他信号，如声调、姿势、面部表情等。有部美剧《别对我撒谎》讲的就是通过观察人们的微表情来识别对方的情绪。

#### 5、处理人际关系：

调节他人情绪的能力是处理人际关系艺术的核心，前提是情绪自控力和同理心达到一定的水平。在此基础上，社交竞争力才能臻于成熟。而社交竞争力的一个关键是人们表达自身

感受的能力大小，即在什么时候恰当表现何种情绪。

第一种是情绪表达最小化，掩饰自身的感受。如日本人用毫无表情的脸来掩饰内心的不安。

第二种是放大情绪表达，夸大自身的感受。

第三种是情绪替换，用一种情绪替换另一种情绪。如果会伤害你爱的人，最好把真实的感情隐藏起来，代之以伤害较小的虚情假意。如收到让人失望的礼物，但仍然微笑地说谢谢。

个体如何运用上述这些技巧，以及是否清楚何时作出反应，是情商的体现之一。因为情绪是可以感染别人的，两个人进行互动交流的时候，情绪传递的方向是从情绪表达更有力的一方传到较为被动的一方。之所以情绪会传递，是因为我们会无意识地模仿他人所表现出的情绪，也就是说，我们对他人的面部表情、姿势、声调以及其他非言语的情绪形式进行无意识的机械模仿。如果人们善于与别人的情绪协调一致，或者很容易让别人的情绪跟着自己的走，他们的人际互动在情绪层面就会顺利很多。成功的领导者和演说家都是善于调动公众情绪的人。要么你就让别人的情绪跟着你走，前提是你有这个能力；要么你就顺从别人的情绪，如果你没对方气场强的话。这样，在人际互动时就会顺利的多。两方交流，最好只有一种情绪。

容易遇到人际关系的问题，原因在于别人与他们相处时常常感觉不舒服，但是他们自己说不清楚为什么会这样。

以上就是情商能力的五个方面介绍。简单的说就是：认识自己、管理自己、激励自己、认识别人和管理别人。一个好消息是人脑具有很强的可塑性，并且具有持续的学习能力。情商很大程度上代表了个人的习惯和反应，通过有效的努力，个人的习惯和反应（情商）是可以得到改善的。

在这里，我要重点讲一讲本书第十三章中讲到的关于“情绪再学习和克服创伤”的内容，因为它很重要。一个人精神上收到创伤后，心理会长时间的留下阴影，并且对自己的正常生活造成困扰。所以要学会克服创伤，进行情绪再学习。创伤后应激障碍复原可以分为三个阶段：获得安全感；记住创伤的细节并哀悼；最后重新恢复正常的生活。

最后感谢《情商》这本书帮我解决了情商、社交方面的种种困惑，助我理清了自己情商欠缺的地方及提高策略。高情商的男人感性，做人的能力强。高情商的女人外向开朗，生活充满情趣。如果你也想成为这样的人但却苦于找不到方法，就请读这本书吧，它一定可以帮助你。

## 情商的读后感篇四

想写一篇读后感了，因为许久未曾写过文章，心里似乎对不起自己白读这么多书。

情商的'培养可以从几个方面进行，首先，从自身而言，要有培养情商的意识。这样才能在日常的细小之处，待人接物的各种情景中，投入心力去观察、体会，并融入自己的意识中。其次，体察和控制自己的情感。能够知道自己的情感感受，情绪上的波动并控制好自己的情绪，在一定的场合表现出适合该场合的情绪。重点是在控制二字上，这需要日积月累的不断训练才能比较娴熟的掌握。再次，腹有诗书气自华。一名女性要培养自己的情商，当然要有一些人文的沉淀：知书达礼、落落大方、处处散发出知性的光彩。最后，如何获取情商？一定是通过实践。书籍、网络、杂志等书面的形式可以给女性带来思想上的觉醒，但真正要提高自己的仍然必须在日常的交流和交往中注意并控制自己的情感，使自己尽快成熟。

简而言之，一名情商高的女性，对人是体察入微、善解人意；对己是自信、自省、自爱。

## 情商的读后感篇五

人作为一个高等的动物，所以察言观色是每一个人的本能。但是有的人情商高，他们说出来的话就会让别人喜欢。但是有的人情商低，他们说话以后别人就只是会觉得讨厌。

所以在生活中一定要注意自己的言行，只有一个人让别人喜欢，自己才会在这个世界上吃得开。如果说不能够让别人喜欢的话，那么自己就只能是一个孤单的人。

虽然有的人会觉得自己有一个漂亮的脸蛋就可以了，因为在这个世界上是看脸的社会，一个漂亮的人是很容易在现在这个世界上吃得开的。但是如果想要长久的让别人喜欢的话，那么只有一个漂亮的脸蛋肯定是不行的，只有让自己言语变得漂亮才可以。

人和人之间的沟通是非常重要的，但是每一个人都都是一个独立的个体。如果说你在说话的时候不能够足够的小心，那么就会影响两个人的之间的感情，甚至让两个人变成陌生人。

有一句俗话说得好，那就是良言一句三冬暖。不论我们在和谁交流的时候都应该让自己小心，我们高度的重视自己的言行的话，不但可以给别人带来温暖，而且还可以给自己的生活锦上添花。

但是记得要把握一个度，如果说你太过于注意自己的言行的话，那么你会在别人的眼里成为一个虚伪的人。所以一定要让自己在表现高情商的同时，也不要再在别人的眼里成为虚伪的人。