

2023年情商读后感 情商提升心得体会(优质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

情商是指一个人处理自己和周围人的情绪的能力，它对我们的人际关系、工作表现等方面有着至关重要的作用。所以，提升情商已经成为现代人必不可少的生存技能。然而，要想提升情商需要做到很多方面，下面是本人在实践中的一些体会和技巧。

第二段：提高自己的认知能力

情商的提升首先要提高自己的认知能力。即了解自己想要的究竟是什么，自身的长处和短处在哪里。我们应该从自身切入，发掘潜力和优势，了解自身的情感需求。同时，我们应该也要提高自己的情绪管理能力，通过自我觉察和控制，来使我们在情绪面前更加稳定。

第三段：倾听他人的声音

情商的提升也需要听取别人的意见。为了拓宽自身的视野和获取更多的信息，在交流时，我们应该耐心听取他人的意见。并尝试换位思考，表达自己真实的想法，这样才能达到更加和谐的沟通。同时，我们还应该注重语言表达的技巧，通过语言表达更加精准的表达出自己的意愿。

第四段：提高决策能力

情商的提升也关乎决策能力。一个具有高情商的人，在决策时，会更加理性，会根据情况认真考虑分析所有的权衡因素，同时也会考虑到周围人的感受 and 需要。一个高情商的人在做决策时，不会操纵别人的情绪，而是通过沟通及协商，达成更加合作的目标。

第五段：提高自己的适应能力

情商的提升也需要适应能力。我们应该学会正视问题，并在问题面前保持乐观积极的态度。在两个人的冲突中，我们应该先要理解对方的想法和思考方式，创造一个和解的环境，从而达到共同的目的。

总结

提升情商，并不是一件易事，需要长期的实践和观察，同时也需要付出努力去探索自身的需求，塑造良好的人际关系，提高个人的生活质量。希望我刚才分享的一些经验能够帮助大家提高自己的情商。交往的道路上，带着善良和真诚，我相信，每个人都能成为有高情商的人。

情商读后感篇二

- 1、寂寞的黑夜里，无边的世界，总会有一线曙光为你而折射，慢慢的忘记过去。
- 2、每天都在纠结着三件事：晚上睡不着，早上起不来，后悔昨天睡太晚。
- 3、整夜整夜的失眠。都快一个月了。各种心烦的事情又凑到一起。崩溃。
- 4、不知道为什么自己会这样，难受失眠的睡不着。现在却困得浑身不舒服。

5、你说我做什么事情千万别说是为了你，我也不否认是为了我自己，因为我爱你。

6、在寒风吹雪的夜，想念一个不会想念自己的人，是多么寒冷的一件事！

7、每个人都有一种特别的爱人的方式，像指纹一样，在芸芸众生中不会重复。

8、世界上，唯独骗不了的，是自己的心，它总在你最没提防时，暴露你的欢喜忧愁。

9、藏在心底的话并不是故意要去隐瞒，只是并不是所有的疼痛都可以呐喊。

10、有一种感觉总在失眠时才承认是“相思”有一种心情总在离别时才明白是“失落”。

12、那么，别来找我，我亦不去寻你。守着剩下的流年，看一段岁月静好，现世安稳。

13、突然想撒个娇，讲一些温情的话，心头千回百转的，最后对着空气说了声，晚安。

14、她说出你的. 心里话了吗？我是有多怕你的玩玩而已，才会在乎到失眠啊。

15、有一种感觉总在失眠时，家遮挡了苦雨风霜，朋友送来艳阳里一瓣心香。

16、爱情这件事，勉强不了，住不进你心里的人就放他走，你走不进的世界提前先掉头。

17、本该玩的年龄，却怎么心事重重；本该放纵的青春，却怎么只能听天由命。

18、细数曾经一千零一个失眠的夜，蓦然回首却看到了一千零一个失踪的梦。

19、曾经我一直以为，真心对待一个自己爱的人就能永远，现在想起，不过就是个笑话。

20、对的人晚一点再遇见吧，这样等我们都足够成熟了，就再也不会莫名其妙地分开了。

21、背向着都市的喧嚣，如一只惊弓的鸟，夕阳坠落时分，奔命似的逃遁。

22、你的眼泪从我的嘴角滑过，我知道，你要走了，走的很远很远，远到我看不见。

23、生活中，有些失望是不可避免的，但大部分的失望，都是因为你高估了自己。

24、在所有好的，不好的情绪里，毫无预兆的想念你，是我不可治愈的隐疾。

25、分开之后，我曾窥探你，但你连像样的难过都没有，我才承认是自己爱错。

26、失眠的后果却大同小异，都是睡不着觉，都是精神恍惚，都是精神萎顿。

27、没有谁离不开谁，离不开的只有影子。没有谁放不下谁，放不下的只是心结。

28、每天都处于心事重重状态，晚上睡不着早上醒的早，事太多了脑袋快想破。

29、原来不是脑子忘不了，而是心已抹不掉！此生回忆伴我左右，望你一切安好！

30、已经连续好几天都没有睡好觉了，困，但却不能入睡，这种滋味，你是否也有体会。

31、你总是问我，我为何会失眠，我不曾回答你，可我失眠的原因是不习惯寂寞。

32、情之一字，不知所起，不知所栖，不知所结，不知所解，不知所踪，不知所终。

33、有一朵玫瑰一直忘了给你，它长在我心上，却因不是一束无法送给你。

34、我真的爱你，闭上眼，以为我能忘记，但流下的眼泪，却没有骗到自己。

35、我心疼我的过去、厌倦我的现在、担心我的未来、沉默是我唯一的动态。

36、在某一时间，想念一段时光的掌纹；躲在某一地点，想念一个让我牵挂的人。

37、最残忍的，莫过于，看着你撒谎，你都好意思骗了，我哪好意思不信。

38、我在夜里深深地呼唤你的名字，只期盼你，能给我一个及时而热烈的回应。

39、谁不虚伪，谁不善变，谁都不是谁的谁。又何必把一些人，一些事看得那么重要。

40、根本就不喜欢下雨天，但睡不着的时候总爱听着雨声让自己平静下来。

41、在所有好的，不好的情绪里，毫无预兆的想念你，是我不可告人的隐疾。

42、我们已经没有关系，但还是习惯晚上等到好晚，只是想听一句你的晚安。

43、我无处质问。相一致困兽一样被困在放家里。抽很多很多的烟。整夜整夜的失眠。

44、那是一种亢奋的痛楚，为了收获和拥有，抑或无奈的歌，无助的怅然而太难入梦。

45、很小很小的孩子，晚上偶尔会湿棉；很大很大的孩子，晚上偶尔会失眠。

情商读后感篇三

情商是在情感智力的基础上，向外展开的智力，是一种与情感体系有关的认知能力。对于一个人的发展和成长来说，情商是至关重要的。在这篇文章中，我将谈谈我的情商心得和体会。

第二段：情商的重要性

情商对于一个人来说有着至关重要的作用。它影响着一个人在工作、生活、学习方面的表现，也影响着一个人心态的变化。一个有高情商的人，可以更好地应对生活中的各种情境。他们懂得尊重他人的感受和需要，有良好的社交技能，能够处理好人际关系。

第三段：情商的特点

情商与智商相似，但又不同。智商决定了我们头脑的智慧、理性等，而情商则决定了我们的情感、情绪等。情商的高低，取决于一个人的自我意识、自我管理、社交技能、情绪管理和决策力等方面。一个人如果在这些方面表现优异，他的情商就会更高。

第四段：如何提高情商

提高情商是每个人都应该努力的事情。首先，要有高度的自我意识。要了解自己，包括自己的长处和短处，知道自己的情绪和反应。其次，要学会管理自己的情绪和行为。管理情绪可以通过认识自己的情绪来实现，行为管理可以通过了解自己的习惯和行为来实现。最后，要掌握好社交技能。一个人只有在能够与他人良好沟通的情况下才能更好地进行人际交往。

第五段：结语

总而言之，情商的提高需要的不仅仅是一时的努力，更需要长期的积累和实践。只有在不断发展和完善的过程中，才能够更好地提高我们的情商。在实际生活中，我们要做的就是尽可能地发挥自身优势，以积极、开放心态投入人际交往，并努力提高自己的情商，与他人建立良好的关系，更好地适应工作和生活。

情商读后感篇四

- 1、一天第一个问候送给你，让你有个好心情；第一个祝福送给你，祝你一天工作顺心；第一个愿望送给你，愿你永远幸福又温馨！早安！
- 2、不忧虑潦倒的现在，不畏惧未知的未来，坦然前行，努力奋斗，去迎接那一场春暖花开的盛宴，待那时，即使青春不再，容颜已逝，站在人生的顶峰，你依然美丽。早安！
- 3、找点闲暇，找点工夫，叫上伴侣多出去逛逛。带上笑脸，带上祝福，发条消息给真心的伴侣。工夫常有伴侣不常有，用常有的工夫祝不常有的伴侣，高兴常有！早上好！
- 4、霞光万道，只为今朝绚烂；青草带露，娇脆欲滴美好；一声

鸟鸣，新的一天拂晓。好的心情是快乐一天的开始，早安，我的朋友！

5、选择了安逸舒适，就不必羡慕别人的精彩；选择了惊涛骇浪，就无须向往岁月静好。不同的选择给予你不同的生活路径。只要认定你内心真正想要的，并为之持续努力，每个人都会是自己的人生赢家！早安！

6、早上好，我为您带来清晨的第一缕阳光，愿您像阳光一样夺目耀人，我为您带来清晨的第一缕微风，愿您像微风一样怡人舒爽，朋友，早安！

7、不要因为累，就放弃读书，因为读书是成功的阶梯；不要因为工作累，就放弃工作，因为努力才能有所回报；更不要因为爱一个人很累，就拒绝去爱，因为人生仍然值得期待。星期天，早安！

8、如果一个人没有能力帮助他所爱的人，不要随便谈什么爱与不爱。当然，帮助不等于爱情，但爱情不能不包括帮助，早安。

9、好好去爱，去生活。记住，每天的太阳都是新的，不要辜负了美好的晨光。早安！

10、改变自己的懒惰，改掉自己的坏习惯，慢慢地你就会发现，你的改变让生活变得顺利多了。早安！

情商读后感篇五

情商，即情绪智力，是指一个人处理情感和情绪的能力。在社交和人际关系中，情商的高低会直接影响到一个人的成功与否。然而，情商并非天生的，它可以通过学习和改变培养得到。在我个人的成长过程中，我通过各种方法改变了自己的情商，积累了一些宝贵的心得体会。

第一段：认识情商的重要性

情商在我们的日常生活中起着重要的作用。一个具有较高情商的人，能够更好地处理自己的情绪，从而更好地应对生活中的挑战。同时，情商也决定了一个人在社交中的表现。一个能够根据环境和他人情绪变化而调整自己情绪的人，往往能够更好地与他人建立联系和沟通。因此，提高情商对于我个人的成长和发展非常重要。

第二段：培养自我觉察能力

自我觉察是情商的重要组成部分。在改变情商的过程中，我首先意识到需要培养自我觉察能力。通过观察自己的情绪和反应，我逐渐认识到自己的情绪模式和对外界的反应。我善于观察自己的情绪变化，以此来了解自己在不同情况下的情绪反应，从而更好地管理自己的情绪。

第三段：学会情绪调节和表达

情绪的调节和表达是情商的关键。在日常生活中，我学会了通过积极思维和技巧来调节自己的情绪。当遇到挫折或困难时，我努力寻找积极的解决方案，并转变自己的思维方式，以更好地应对困境。同时，在表达情绪方面，我学会了用适当的语言和方式去表达自己的情感，从而更好地与他人交流。

第四段：培养同理心和理解他人

同理心和理解他人是情商的重要组成部分。我认识到，需要努力去理解他人的情感和需求。通过倾听他人的心声，我能够更好地理解他人的内心世界，从而与他人建立更深层的连接和互信。同时，我也通过反思自己的行为，主动地为他人考虑，培养了更广泛的同理心。

第五段：持续学习和实践

改变情商是一个长期的过程，需要不断地学习和实践。在过去的一年中，我参加了一些情商培训课程，并积极参与了情商讨论小组。通过不断地学习和实践，我逐渐提高了自己的认知和技能，也获得了更多的实践经验。我发现，情商是一个能够持续发展和提升的能力，只有不断地学习和实践，才能真正改变自己的情商。

总结：

通过认识情商的重要性，培养自我觉察能力，学会情绪调节和表达，培养同理心和理解他人，以及持续学习和实践，我成功地改变了自己的情商。这个过程中，我深刻体会到情商对于个人的成长和人际关系的重要性。通过不断努力，我意识到情商不仅仅是一个技能，而是一种智慧和生活方式。我希望通过持续地学习和实践，进一步提高自己的情商，成为一个情商高、与他人良好相处的人。

情商读后感篇六

“书中自有黄金屋，书中自有颜如玉”，这句话从小的时候就从我爷爷口中一直念叨，小时候不知其含义，长大后才知道读书不仅能使人愉悦、增长知识，还能改变命运，可惜爷爷已不在，不然我想跟他说，爷爷，我已经懂了。

一个人在职场中打拼，靠的不单单是智商、经验等方面高人一等，往往还要有高情商才能在职场中立足。在无数的职场案例中证明，情商高的人无论是在日常工作中，还是在社会中的为人处世方面，都表现的很优秀，很受人欢迎。但不一定说高情商的人就一定能成功，一个人只要肯下苦功夫，几乎每个人都可以基本上能完成它，但真正将工作做得尽善尽美、极为优秀的往往都是情商高的人。

相信每个人都会看过电视古装宫廷剧，皇上身边的大红人往往大多数都是太监总管，那为什么太监会这么招皇上喜爱呢？

原因不是在于他们有多大的能耐或者有多大的高智商，在于他们的情商高，能把控皇上的心，讨皇上欢心，使得他们的地位才能够日渐稳固。在我们身边也有无数的例子，每位老板都喜欢悟性好的员工，因为他们和老板配合起来很轻松，老板无须交代太多，他们就能理解老板的真实意图，将事情办妥。试问这样的员工，有哪位老板不喜欢呢？这就是高情商的表现。

智商高的人不一定能跟同事和谐相处，但往往高情商的人能跟同事相处的很好，因为他们知道搞好职场人际关系是非常重要的，懂得相处之道，既不能过于亲密，也不能过于疏忽，而是保持在一个中庸的境界，这就是所谓他们能在同事中扮演较受欢迎的角色。

情商高的人往往不会受一些负面影响而影响到工作，能更好的将糟糕的心情转化为积极的情绪，因为他们知道保持愉悦的心情，工作才能更轻松，做事才能更事半功倍。

iq+eq就是智商、情商的简称，往往很多人在生活中习惯用简称了表达+iq高固然重要，相比我个人认为eq比iq还要重要，因为一个人即使智商高，跟同事相处不融洽，爱钻牛角尖或者是摆领导架子，缺乏团队合作精神，不懂通力合作，搞个人主义，那么只会让同事厌烦，业绩是绝对上不来的。相反，高eq的人，即使是智商、能力一般般，他知道该如何运用身边的人、如何善于沟通和领导去打造一个高效团队去完成高效业绩，可见，情商的高低不仅决定着一个人的工作效率，同时还决定一个人的命运。

自从阅读了这本书籍，让我了解了一个人无论在工作中，还是在日常工作中，我们都应该提升自己的情商作为一项重要的工作来做。只有我们的情商提升了，才能提高我们的工作效率，学会和同事、领导友好相处，拥有更多的好人脉，看到更广阔的未来。

情商读后感篇七

在人际交往和职场竞争中，情商的重要性日益显现。为了提高自己的情商水平，笔者也花费了不少时间和精力，下面将分享一些自己的心得体会。

一、认识自己的情绪

作为情商的基础，了解自己的情感是非常重要的。人们总是因为各种原因而情绪失控，比如压力、挫败、焦虑等。但是，无论何时何地，我们都应该试着从“我为什么如此情绪化”出发，发掘自己内心的情感驱动力，并学会控制自己的情绪，保持平静。

二、适当发泄情绪

通常情况下，我们都会被告知要控制自己的情绪，可是如果一直压抑自己的情绪是会对身体和心理产生负面影响的。与其让波及及自己的情绪积压下去，不如学会适当发泄。这并不是打砸抢，而是找到一些让自己放松的事情，比如跳舞、听音乐、练习瑜伽等等。

三、倾听别人的话

在人际交往中，最常见的失误就是无法倾听他人的话。如果我们不能听到和理解他人所言，就很难建立起真正的关系。因此，当你在与人交谈时，不要只关注自己想说的话，试着将注意力转向他人，真正多关心一下对方，更理解他们的想法和感受。这不仅可以使你在交流中更加成功，而且还会增加亲密感和理解感。

四、接纳与包容

所有的人都有些不足之处，但在情商上，更能表现出来。你

一定要学会接受自己的缺陷和不足，接纳它们并努力改善。与此同时，你也应该学会包容和接纳他人。人际关系最好的建立，不是通过指责别人，而是接受他们的缺陷和错误。包容和接纳可以使人际交往变得更加愉快、顺畅。

五、建立良好的人际关系

人际关系是情商的重要体现之一。在建立人际关系时，我们应该尽可能地与他人建立起更深层次的关系，提高自己在朋友圈和职场上的竞争力。另外，要极力避免因争吵和误解而损伤关系，不断沟通和理解，让关系变得更加牢固。建立良好的人际关系是成就情商的关键。

总结：提高情商并不是一件容易的事情，需要耗费大量的时间和精力去学习和实践。但在获得成功和幸福的道路上，情商是一项不可或缺的优势，只有掌握好情商才能更加轻松的面对人际关系和各种社交场合，更好地理解自己和别人的感受，建立起真正意义上的人际关系。

情商读后感篇八

01*说女生胖，她生气了，怎么起死回生？大神回复：你太胖了，卡在我心里出不去了！

02*考试时候不给老师露两手，他还真以为自己教得挺好呢！

03*以前不离不弃是夫妻，现在不离不弃是手机，一机在手，天长地久，机不在手，魂都没有。

04*总有那么一个人，冲你一笑，就把你打败了。比如站在窗外的班主任。

05*熊猫和猪同样好吃懒做，只因外套不一样，命运却截然不

同：一个被宠，一个被捅！所以说：出来混“衣服”很重要，该买的一定得买，千万别省。

0*6怎么有的人找对象要求能列几十条，我择偶标准就三个字：求你了。

07*遇到不讲理的人，但凡能用白眼回应的，就尽量不要说话。

08*后来，终于在眼泪中明白，有些人，一旦胖了就瘦不回来。

09*喜欢一个女生，就要好好学习，努力赚钱，以后她结婚时，你可以多给份子钱。

10*脸皮才是人身体上最神奇的一部分，在有些人那，可大可小可厚可薄，甚至可有可无。

11*刚才看到一个身影很像你，我疯了似的追上去，才想起这个城市没有你，我停下了脚步。放下了手中的砖头，差点打错人了。

12*二十多岁的年纪，有人脱了单，有人脱了贫。而我们却脱了缰，像只哈士奇一样，在二逼的道路上狂奔。

13*你说我长得矮，笑话，你可是永远在我面前抬不起头的人。

14*你若安好，便是晴天，按这天气看来，你应该是挂了。

15*小时候我最喜欢玩捉迷藏，等别人藏好了，我就回家吃饭。

16*现在找对象都兴看星座，不管天冷天热，一律找水瓶座，解渴。

17*喜欢我就来给我表白，人这辈子总要体验一下被美女拒绝的滋味吧

18*女人，是水做的；老娘我是混凝土做的。

19*我这么可爱，你都察觉不到，我想，你可能是猪吧。

情商读后感篇九

随着社会的发展，人们发现情商在工作中的重要性越来越高。拥有高情商的人不仅能够更好地处理自己的情绪，还能更好地与他人沟通，更容易获取成功。本文将分享一些关于“情商做事”的心得体会。

第二段：情商的重要性

情商，也就是情绪智商，是指个体通过情绪的意识和管理能力来实现适应和创造的能力水平。在工作中，情商的重要性不言而喻。如果你没有良好的情绪管理能力，很难通过艰难险阻取得成功。此外，多数工作需要与他人合作完成，因此情商高低也直接影响到团队的凝聚力和协同效率。

第三段：尊重他人情绪

做任何事情，首要原则就是尊重他人。情商高的人，会尊重别人的情绪，并在与他人交流时，注意语言的使用以保持好的沟通氛围。以前我在与同事一起处理一个项目时，遇到了一些纷争。我通过真诚地听取对方的意见，并表示出自己的理解，顺利地解决了这个问题。因为我考虑到了对方的情绪和感受，使得双方在沟通时保持了平等、尊重的态度。

第四段：控制自己的情绪

情商高的人往往能够很好地掌控自己的情绪，不会因为不如意的事情而心情沮丧，也不会因为兴奋的事情而过度兴奋。在做事情时，很多时候要超越自己的舒适区，面对挑战和压

力，这时就要学会控制自己的情绪了。当我在一项工作上被发现犯了一个错误时，我的第一反应是很生气。不过我很快意识到这样的情绪表达是不合适的，因此我仔细听取了他人的建议，轻松处理了这个问题。

第五段：学会同情和共情

情商高的人通常很懂得同情和共情。在工作中，能够理解别人的处境和感受，不仅能够保持一流的沟通协调，还能增强合作的意愿。我在一次团队建设中，发现同事们的精神状态都很不好，于是我尝试与他们交流，听取他们的意见，甚至提出我自己的一些建议和解决方案，最终让整个团队的工作状况得到提升。

总结：

在工作中，情商的重要性不断地得到凸显。有良好的情绪管理能力、尊重同事，以及控制和表达自己的情绪，都是成为情商高人们的重要特点。此外，高情商的人懂得同情和共情，可以更好地倾听和理解别人的处境和感受。因此，我们每个人都应该注重培养自己的情商，并将其融入到自己的工作中去。