# 《别让孩子输在情商》读后感600字

来源：网络 作者：无殇蝶舞 更新时间：2025-03-25

*情商又称情绪智力，它主要是指人在情绪、情感、意志、耐受挫折等方面的品质。情商包括以下几个方面的内容：一是认识自身的情绪；二是能妥善管理自己的情绪，即能调控自己；三是自我激励；四是认知他人的情绪。这是与他人正常交往，实现顺利沟通的基础；五是人...*

情商又称情绪智力，它主要是指人在情绪、情感、意志、耐受挫折等方面的品质。情商包括以下几个方面的内容：一是认识自身的情绪；二是能妥善管理自己的情绪，即能调控自己；三是自我激励；四是认知他人的情绪。这是与他人正常交往，实现顺利沟通的基础；五是人际关系的管理，即领导和管理能力。

书中的内容一共分为了八个部分，对于这八个部分经过我自身的阅读后我有了以下的读后感：

一、学会控制自己的情绪： 由于现在的小孩都是家中的独生子女，家里的掌中明珠，从小性格就可能有些强硬，不经意间就会惹家长生气，所以在相处中多多少少都会发生冲突。看了这个篇章后让我学会要控制自己的情绪，作为父母也要细致入微的观察孩子的身体语言。

二、觉察、调整、管理自己的情绪，做孩子情商的镜子：亲子关系是人际关系中最紧密的，因此父母亲好的、坏的情绪的散播的影响力自然是最快最强的。

三、积极主动地帮孩子找到正面情绪的动力：孩子们在日常生活中也会遇到一些不如意的事，作为父母亲我们不应该居高临下，而应该能站在孩子的角度来看问题，来走近他们的内心世界，这样才能拉近亲子的距离，更好的和孩子进行沟通。当然了也不能整天唠叨的说个不停，这样会引起孩子反感的，适时的鼓励能让孩子的负面情绪转为正面动力。

四、培养良好的亲子沟通术：在亲子互动中，亲子间的沟通方式要恰到好处，特别要注意说话的语调。

五、掌握正确的教子策略： 言传身教是父母亲应掌握的首要教子策略，而“身教重于言教”的教育方式是可行的，可见父母亲的一言一行孩子们都看在眼里，不能低估小孩的模仿能力，在平时交流过程中我们要做好表率，他们会把父母的言行作为自己行为的榜样。在交流时需站在平等的位置，彼此分享感受、交换意见。我们也要尊重和鼓励孩子发展不同个性和能力。

六、正确疏导孩子的情绪：在刷疏导孩子的情绪时，要讲究策略学会变通，有些事只有孩子自己经历了他才能明白其中的道理。

七、用平常心鼓励孩子：许多家长都希望自己的孩子成龙、成凤，所以在生活或者学习上都很严格的要求着，这反而给孩子带来了极大的压力和负面情绪。因此我们要适当给孩子鼓励，不要让自己的寄托成为孩子的负担。

八、给自己打气：在生活、工作中保持积极向上的正面情绪。

九、新时代父母的教育策略：要观注小孩的真实生活，对小孩发生的事要表现出高度的兴趣。提导孩子不能嘴上说说而已，而要以身作则。要和孩子共同快乐的习。

拥有高水平的情商就具备了较强的社交能力，性格外向而愉快，对事业较投入，为人正直，善良，情感生活较丰富但不逾矩，无论是独处还是与许多人在一起时都能怡然自得。专家们还认为，一个人是否具有较高的情商，和童年时期的教育培养有着密切的关系。因此，培养情商应从小开始。

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找