

# 2023年有效沟通的心得体会 有效沟通法 心得体会(大全9篇)

在平日里，心中难免会有一些新的想法，往往会写一篇心得体会，从而不断地丰富我们的思想。我们应该重视心得体会，将其作为一种宝贵的财富，不断积累和分享。以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

## 有效沟通的心得体会篇一

沟通是人际交往中非常重要的一环，它关系到人与人之间的理解和互动。然而，在现实生活中，我们常常会因为沟通不畅、表达不清而引发误解、矛盾甚至冲突。为了有效地沟通，我们需要学会一些沟通技巧和方法。通过近期的一次沟通经历，我深刻认识到了不同的有效沟通法，并在实践中逐渐得以运用，进一步提高了沟通的有效性。因此，我想分享一下我对于有效沟通法的体会和心得。

首先，在沟通中最重要的一点是积极倾听。以往，我在与他人交流时往往是急于表达自己的观点和意见，而忽略了对他人的倾听。然而，我逐渐意识到，只有通过倾听他人才能真正理解对方的需求和感受。在最近的一次团队会议中，我采用了积极倾听的方法，认真倾听每个成员的意见和建议。当他们表达完毕后，我再结合自己的意见进行反馈和讨论。这样的做法让每个人都感到被尊重和重视，增强了团队合作的凝聚力。

其次，沟通中的语言表达也是至关重要的。尽管我们平时都使用语言进行交流，但在实践中我发现，选择适当、准确的词语和语气对于沟通的顺利进行十分关键。在一次思维碰撞的讨论中，我之前的沟通方式过于直接和冲动，导致对方情绪激动，无法达到有效沟通的目的。后来我反思之后改变了

沟通方式，采用更加委婉的措辞和语气，以此调动对方的积极性和共情心。通过这种方式，我成功地促成了对方的理解和接受，达成了共识。

第三，充分借用非语言沟通手段。口头表达只是沟通的方式之一，而非语言沟通手段同样重要且能起到事半功倍的效果。在我近期的沟通实践中，我开始更多地运用肢体语言和表情来辅助我的语言表达。举个例子，在与同事合作的项目中，我通过肢体动作向他们传达了意图和计划，让他们更好地理解我的意见。同时，我也注意观察对方的眼神和面部表情，以此来获取更多的信息和对方的真实感受。这样的非语言交流增强了我们之间的默契和信任，有助于更好地合作。

第四，情绪管理在沟通中不可忽视。沟通过程中很容易出现情绪波动和冲突，而良好的情绪管理能够减少沟通中的干扰与摩擦。我发现自己在过去的沟通中常常受到外界环境和情绪的干扰，导致沟通效果不佳。因此，我开始采取自我调节的方法，遇到挫折和困难时坚持冷静思考，并争取寻找解决问题的方法。尽管这样的调节与控制并非易事，但它使我的沟通过程更加平稳和有效。

最后，在沟通中保持耐心和善意也是非常重要的。在一个复杂多变的世界中，人与人之间的差异是常态，我们需要学会尊重和包容他人。通过近期的经验，我认识到即使对方表达出了与我不同的意见或看法，我也应该保持耐心倾听并以善意的态度对待。这样不仅可以保持良好的人际关系，也能够促成更好的沟通成果。在团队项目中，我学会了多方位地换位思考，积极吸纳他人的建议和意见，并将其融入到最终的决策中。这样的合作方式使团队的工作效率得以提升，更加务实且可持续。

总而言之，通过对有效沟通法的体会和实践，我认识到在沟通中积极倾听、合适的语言表达、充分利用非语言沟通手段、情绪管理以及保持耐心和善意是非常重要的要素。这些建议

既适用于个人与个人之间的交流，也适用于团队合作和组织管理中的沟通。通过不断的实践和调整，我相信我能够进一步提升自己的沟通能力，与他人保持更好的互动和合作。

## 有效沟通的心得体会篇二

沟通是人际互动中的重要环节，是交流思想、传递信息的方式。在现代社会中，有效沟通不仅是促进个人与个人之间的和谐关系，还对于工作效率、团队合作、家庭和睦等方面都起到至关重要的作用。然而，由于人与人之间的思维方式、语言习惯和文化背景的差异，有效沟通并不容易实现。在与他人交流中，我深刻感受到了有效沟通法的重要性，也总结了一些心得体会。

首先，为了实现有效的沟通，要注重倾听。倾听是沟通的基本功和第一步。在和他人交流时，我们要尊重对方的意见、观点和感受，充分倾听对方的发言，让对方表达完整，不要中途打断或插话。倾听的过程中，要注意观察对方的肢体语言和表情，因为人们的非言语交流同样重要。同时，我们还要给予积极的反馈，让对方感受到被尊重和理解。通过倾听，我们能够更好地了解他人的需求和意图，从而提供更合适的回应。

其次，提出清晰简明的表达。在有效沟通中，表达的清晰度直接影响对方的理解和接纳程度。我们应该用简单明了的语言表达自己的意思，避免使用过于专业化或复杂的词汇和术语。同时，我们要注意语速和语调，适时停顿和抑扬顿挫，以表达自己的态度和情感。此外，为了增加对方的理解度，我们可以采用具体的例子和实际的事例，使表达更加生动有趣。只有表达清晰明了，才能让对方更好地理解自己的观点和建议。

第三，培养良好的沟通技巧。沟通技巧是实现有效沟通的关键所在。通过培养一些专业的沟通技巧，我们能够更好地应

对各种交流场景。其中，最重要的技巧之一是控制情绪。在与他人交流中，情绪的失控往往会导致冲突和误解。我们要学会冷静自己，尽量保持客观冷静的态度，并不让自己的情绪主宰我们的话语和行为。此外，积极建立正面的语言氛围也是重要的沟通技巧。我们要尽量使用正面的措辞和肯定性的语言，增加对方的接受度和积极性。此外，我们还可以运用问询和引导的技巧，帮助他人更好地表达自己的需求，进而实现更好的沟通效果。

此外，建立信任是实现有效沟通的基础。信任是人际关系的纽带，也是沟通的基石。如果没有信任，即使再好的沟通技巧和言谈举止，也很难取得良好的沟通效果。因此，我们要注重在日常生活和工作中建立和保持信任。首先，我们要保持言行一致，言出必行，行出必言。我们的言行举止要与承诺和承诺相符，不抛弃、不放弃。其次，我们要尊重他人的隐私和权益，保护他人的秘密和利益。如果我们能够积极地帮助他人解决问题并提供帮助，我们会更容易获得他人的信任。

最后，注重反思和改进。沟通是一个不断学习和成长的过程。我们要在与他人的交流中不断反思自己的表达和倾听方式，及时总结经验，找出不足之处并加以改进。我们可以向他人征求反馈意见，以发现自己在沟通中的盲点。此外，我们还可以通过阅读相关的心理学和沟通学书籍来扩展自己的知识面和提升自己的沟通技巧。只有不断地反思和改进，我们才能在更多的沟通场景中做到更有效地交流。

总结起来，有效沟通是人际关系和个人发展的重要因素。通过注重倾听、清晰表达、培养沟通技巧、建立信任、反思改进等方法，我们能够实现更加有效和顺畅的沟通。而正是这种有效沟通，才能促进人与人之间的理解、信任和合作，进一步促进社会的和谐与稳定。因此，在今后的交流中，我将更加注重有效沟通法的运用，并不断提升自己的沟通能力。

## 有效沟通的心得体会篇三

20xx年7月17日，公司组织听了余世维《有效沟通》的讲座。在讲座中提到：中国的父母压抑孩子发表意见，不注意培养孩子什么时候该说话，该说什么话，致使现在很多孩子不具备有效沟通的能力。我觉得自己便是一个不太会和他人沟通的人，和熟悉的朋友在一起还好一些，一旦遇到生疏的面孔，便不知该如何沟通。听了讲座后，使我对沟通艺术有了一些认识。

沟通的基本问题是心态。在与他人沟通的过程中，如果处于一种自私、自大、自我的位置上，那么沟通是无法进行的。要怎么办？以关心为出发点，注意对方的状况与难处；注意对方的需求与不便；注意对方的痛苦与问题。这样以来，便给双方沟通找到了关注的焦点，沟通也能顺利进行。这需要我们有倾听的习惯，不要随便打断对方、集中精神、不要批评、站在对方立场、控制情绪；还需要我们有倾听的能力，倾听在前、问题在后，能在对方的讲话中捕捉到可供沟通的信息。

## 有效沟通的心得体会篇四

有效沟通心得要怎么写，才更标准规范？根据多年的文秘写作经验，参考优秀的有效沟通心得样本能让你事半功倍，下面分享【有效沟通心得精选5篇】，供你选择借鉴。

余世维先生指出有效沟通是做为一个人应具备的能力，这种能力是训练出来的，只不过有时我们自己感觉不到。我们在生活中、工作中会遇到这样那样的问题，我们应该如何处理？就是沟通。

沟通的4个目的：激励、表达情感、流通信息、强化信息防止信息断裂，这些都很重要。对于员工来说他们需要公司对他

们的激励、认可，对于员工之间来说他们需要在工作中表达情感好恶、交流生产技术信息，对于公司来说就是要强化信息，防止信息断裂。沟通的基本问题首先是你的心态，我的理解就是你如果没有聆听和发自内心的尊重，那你就会粗暴打断别人的讲话或者显示自己的不耐烦和言不由衷，那别人就不会跟你继续沟通。和别人沟通应是多听少讲，不要得理不饶人。

其次，沟通的基本原理是关心，你只有发自内心的慰问，别人才能解除对你的戒备之心；才能向你敞开胸怀，才能向你说出他的困难和状况以及他的需求。

最后，沟通的基本要求是主动，你只有主动跟对方说、关心对方的需求，而不是居高临下、盛气凌人的数落和嘲笑对方，沟通才得以持续和谐，而不会演变成吵架、谩骂，甚至是肢体冲突。

我认为有效地沟通首先要保持一个谦虚的心态，排除自私、自我和自大；建立信任，那么沟通的基础也就扎实了。沟通是一门学问，是人跟人的相处。沟通最好的行为是积极的态度，而最重要的就是积极的讲话，直截了当的说出自己的想法和见解，敢于表达自己的观点和对问题的看法。只要讲话的观点有助于公司的发展和公司上下和谐沟通，那么就是好的，就应该被鼓励的。

在沟通的过程中我们要注意沟通的障碍，每个人的表达方式不一样，善于交谈不等于善于有效沟通，沟通是需要有效训练的；我们只有不断的训练自己，告戒自己讲话如何得体，表达如何肯切，面对别人时就能说服对方，取得对方的好感和理解。

对于个人和企业来说，沟通的最终目的就是为了解决问题，通过解决问题来做好企业和社会中的事。要让上司了解你：主动报告工作进度，对上司的问答做到有问必答，让上司放

心;对自己的业务主动提出改善计划, 让企业进步;主动帮助别人、接受上司安排的其他工作任务, 让上司喜欢你。如果没有沟通, 员工就无法了解工作进展程度, 管理者就无法了解公司信息, 无法确定正确的管理思路和方法。团队的领导者们就无法发出指令信息。没有沟通, 工作就不可能协调好、也不能干好, 团队就会因此而涣散。掌握沟通的技巧, 可以增强团队的凝聚力, 工作和事业就会更加进步。

余世维博士精彩的讲演真是让人受益匪浅, 有机会听到管理层的课程还是件高兴的事情, 毕竟还是收益多多。

沟通要讲究“听”的艺术, 通过积极的倾听可以了解谈话者的真正意图, 可以获取对方想要传递的信息。耐心的倾听能够激发对方的倾诉欲, 有利于从对方的谈话中找出说服对方的关键, 增加沟通的有效性。善于倾听的管理者要在谈话中表现出对对方的谈话内容感兴趣, 要全神贯注而不能从事与谈话内容无关的活动, 比如说看报、看时间、思想不集中等, 这样容易让对方认为你对他的谈话内容不关心, 从而打击了对方沟通的积极性;谈话时尽量不要打断对方, 不要过快的做出判断, 草率的给出结论, 这不但能体现你对谈话者的尊重, 也可以给对方留下稳重含蓄的印象, 在提高对你的信任度的同时也提高了沟通的效率。

掌握说话的技巧, 德鲁克说: “一个基本的技能, 就是以书面或口头的形式组织和表达思想, 你的成功依赖于你通过口头或书面文字对别人的影响程度, 这种将自己的思想表达清楚的能力可能是一个人应拥有的最重要的技能。”在大多数的沟通中, 谈话是最主要的方式, 与人沟通是不但要会听, 还要会说, 会表达自己的观点。谈话时要力求简练, 用简单明了的语言来表达自己的思想, “要知道浪费别人的时间就是在谋财害命”;谈话时如果发现对方有不耐烦的表情, 就应该适可而止或转换话题, 以此来改善沟通的气氛, 在谈话时切忌自己滔滔不绝而忽略了对方的, 应在传达自己的信息后适当的停顿, 以征求别人的意见, 这样就避免了对方有意见而

又不愿插话的尴尬，这样对他人尊重的同时也体现了自己的素质；巧用恰当的眼神、手势等肢体语言对有效沟通的实现也相当重要。

所以，沟通不是一种说服，而是一种感染、它是一个观念。

这次我认真学习了余世维博士的《有效沟通》学习光盘，聆听了余博士关于沟通艺术的精彩诠释。余教授以其特有的生动幽默、深入浅出，寓观念于谈笑间，蕴哲理于诙谐中的演讲让我受益非浅，经过学习无形中又让我接受了一次现代人在与人沟通方面思想观念与行为准则上的洗礼。同时结合自己的日常销售工作，反思自己在沟通方面遇到的某些瓶颈，使我对工作中如何更好地有效地与人沟通及影响良好沟通的各种主客观因素都有了进一步的理解和认识。为自己在日后处理沟通问题上及时地打开了一扇窗，心情豁然开朗。

沟通能力从来没有像现在这样成为现代管理者成功的重要因素。如何让沟通成为管理者和公司的竞争优势？如何建立起公司里的“沟通文化”？如何在工作中与上司、同事和下属顺畅有效地沟通？最有效的沟通方法是什么？都让我在观看完余世维博士的《有效沟通》后找到了答案。

很多时候我们会觉得和别人无话可说，害怕和别人沟通，尤其是和领导。现在看来，我觉得可能有这样的原因：一方面，自己不够积极主动。当积极主动去做一件事情时，情绪才会被调动起来，思维也会随之更加活跃。另一方面，对于沟通的话题自己没有做好准备。在进行沟通的同时要注重沟通的方法，考虑沟通对象的态度、知识、社会文化背景，正确使用沟通的艺术，排除各种障碍。在与别人沟通的时候，应该是多听少讲，至少是先听后讲，要掌握倾听的技巧，不要随便打断对方、集中精神、不要批评、站在对方立场、控制情绪；还需要我们有倾听的能力，倾听在前、问题在后，能在对方的讲话中捕捉到可供沟通的信息。一个团队如果没有沟通，我们就无法了解同事之间的工作进展程度，了解管理工作思

路。没有沟通，工作就不可能协调好、也不可能干好，团队就因此而涣散。学会沟通技巧，这世界就会变的更美好，社会就更和谐，团队战斗力就会不断增强，事业就会更进步。

余博士的讲座中有这样一句话：越学越聪明。沟通是一门艺术，需要我们去学；告诉自己：用心去听、去想，关心他人，主动交流。

戴尔-卡耐基说人际关系是人与人之间的沟通，是用现代方式表达出圣经中“欲人施于己者，必先施于人”的金科玉律。

看过余世维老师的有效沟通讲座，令我感触很深，不同的沟通影射出不同的事件结果，偏激情绪化的沟通往往是得到让人很不愉快的结果，也许你不得不承认，世界上最难办的事，是人与人之间的“沟通”。

从人与人之间的关系看，总是有那么多矛盾和纠纷，总是有那么多不协调的事发生，其原因，说到底是因为没有沟通，或者说是因为不善于沟通。

但是，所有这些沟通，最根本的基础工作，首先决定于人自身的沟通。

遗憾的是，人类除了“人之初，性本善”外，在经历了童心无忌、两小无猜的阶段以后，就变得复杂起来了。人文科学已经变得那么的“无奈”，利益社会教给人们的是勾心斗角，互相猜疑。伦理虽然告诉大家“害人之心不可有”，但实际提醒的却是“防人之心不可无”。由于利益的驱动，人性恶的一面得到了空前的发扬，巧取、豪夺、欺诈、玩弄、压迫、争斗.....无所不用其极，沟通变成了世界上最难的事情。

人擅长表达自己的方式不一样：有的善谈、有的善听、有的善行。善于交谈不等于善于有效沟通，对于个人、企业和社会来说，评价有效沟通的标准应该取决具体的沟通是否有利

于问题的解决;是否对个人的发展及企业和社会有贡献。而沟通的目的和意义呢,对于企业和个人来说,他认为最终目的就是为了解决问题,通过沟通并不是随意找人说话而已,它存在着一个基本问题——也就是心态。一个人一旦自私、自我、自大起来,是很难与别人沟通的。因此,很少人愿意跟一个狂妄的人聊天。

在沟通的坚持过程中,经常会出现局部冲突,让沟通双方的心理感受很累。这样的沟通冲突问题,存在于对对方不够关心,没换位想一下,也就是站他的角度考虑问题,在乎他的处境;一旦他感觉到你有在想他的难处,那就很容易让感情产生共鸣,于是所有的问题也就都迎刃而解了。

再就是进入信息社会的今天,电脑无形中主宰了我们的工作和生活,虽然人人都知道沟通的重要,却忽视了沟通[e-mail] msn]qq等等新的网络的沟通方式让人们更习惯与通过电脑屏幕的交流,越来越不习惯于面对面的交流,不可否认信息时代带给我们一个新的沟通平台,但是,人与人之间的沟通有很多种方式,不能顾此失彼,不同的场合、不同的对象要选择不同的沟通方式!这也正式所谓的有效沟通。

在余世维的有效沟通中,有大量的和国外一些公司、一些人的比较,乍一听,发达国家好像都奉行直接的沟通方式,实际不然,这直接并非是要中国人理解的“一针见血”,我们要学习的是外国人直接时的尊重和礼貌,中国人也有一些直接的方式,例如,让一个员工辞职,人力部门会讲:你不适合我们公司,公司决定辞退你!英国和德国人会这样讲:你的工作给公司带来了什么好的业绩,现在,公司的发展方向有一些改变,我们要有新的专业人员做这个岗位,希望你能找到更合适你的工作,祝你好运!听一下,哪种方式更能让人接受,我们要学的就是英国和德国的有效沟通!

沟通一词意义广泛,它包含了人与人的沟通、人与企业的沟通、企业与企业的沟通,在沟通的过程中,不管用什么样的

方式，我想有一个重要的原则，就是以诚相待，无论是面对上司、或是部下、朋友、家人、或是竞争对手，“诚”字都能通用。在企业中，经常会出现余所讲的老板讲的100，到底下成了20，为什么？在这个传达的链条中，只要有一个人不诚，必然会导致信息的错误传递，这要求工作中，大家要站在同一个平台和心态上，才能进行有效的沟通！

企业的发展和经营过程中，企业间的交流和合作能为企业带来新的思路和更好的利润。首先，和企业的沟通要注意不同企业间不同的企业文化，我们要尊重对方的不同文化，例如有些企业习惯于吃饭谈工作，有些企业习惯于开会讨论问题，有些企业则习惯于公文传递的方式。其次，一切的合作考虑的出发点是要双赢，只有这样的思想，才能达到自己的目的。企业间合作失败的例子比比皆是，重要的一点是没有考虑双赢的问题。联想收购ibm[]当时国内的反对声一片，大多认为ibm的pc业务是赔钱的，联想干吗拿12.5亿美元去做赔本生意？事实的结果是，收购ibm后，联想一夜之间成为全球第三大pc制造商，这笔生意联想早算过，是双赢的。我们现在也有和很多的企业合作，在合作中，以上两条也是需要大家重视的。

沟通对于个人的发展也起着关键性的作用。有些人善于用合理的方法沟通，结果他的成绩能力很快被大家认同。在地产界来说，潘石屹不算资产最多的，却是被社会公认的地产成功人士，潘开博客，出书，上电视，这些都是他与人交流沟通的技巧，他通过这些方式让大家看到了一个真实的地产老板，让高高在上的房地产大鄂不再那么神秘和高不可攀，老百姓接受了他，当然也接受他所开发的房子，结果是他的利润也随之越来越多了……各位同事、朋友，敞开我们的心灵，进行有效的沟通吧，它将带给你无限的快乐和财富！

社会是一个大舞台，纷繁复杂。一个人生活在这世上难免不会与人产生矛盾，难免不会出现这样或那样不愉快。有了矛

盾怎么办?出现了问题怎么处理?这就需要我们去沟通,多交流。国与国之间需要沟通,于是有了外交;单位与单位之间需要沟通,于是有了联系;人与人之间需要沟通,于是有了交流。国家没有了外交,那就意味着落后,落后了就意味着挨打;单位没有了联系,那就意味着信息不通,信息不通就意味着危机;人没有了交流,那就意味自闭,自闭就意味着自扰。沟通是一盏指明灯,可以随时校正我们航行的方向。这世上正是因为有了沟通,语言才显得那么美丽飞扬,让沟通走进你我的生活,让矛盾远离人间,愿和谐能走进每一个人心里,结出美好的果实。

所以,沟通不是一种说服,而是一种感染、一种形像展示、一种言行一致的体现。

通过一周余世维“有效沟通”的学习,明白了有效的沟通对于个人和企业都是必不可少的,一个人和企业想要成功,就必须学会有效的沟通。

余世维博士首先讲述了沟通的目的,一是沟通是为了控制成员的行为,看看员工是否按照你的意思去做,如果不经过沟通是不会知道的。二是激励员工,改善绩效。三是表达情感,分享挫折与满足。四是流通信息,强化你的信息,不让信息断裂。这就要求我们在平时的工作中,加强与员工的交流,切实指引员工的行为,不断激励员工有效的提高工作效率,与员工共享挫折的教训与成功的喜悦,把握工作的持续、良性的发展方向。

沟通的基本问题是心态,这要求我们管理者要端正沟通的态度,绝对不能有一点自私、自我、自大的心态,要从如何提高工作效能出发,加强与员工的交流。沟通的基本原理是关心,这要求我们要时刻关心员工的成长,随时随地注意员工的状况与难处、需求与不便、痛苦与伤心,这要求我们管理者要主动的和员工进行交流,当员工出现困难要主动支援和主动反馈,使整个沟通管理处于积极的畅通的状态。在进行

沟通时要注重沟通的方法，考虑沟通对象的态度、知识、社会文化背景，正确使用沟通的艺术，排除各种障碍。

沟通还要注意上下左右沟通的问题，与别人沟通的时候，应该是多听少讲，至少是听在前面讲在后面，要掌握倾听的技巧。当上级下达任务时，要仔细听明白，有一点模糊的及时询问，以便工作正确的执行；向上级汇报工作时将事情讲明白，不要胆怯；给下级下达任务时要学会反问，使下级正确的理解，这样才能把事情做得更好。

沟通除了语言交流之外，肢体语言也是非常重要的一部分。通过余世维教授课程的学习，也学到了如何握手、如何递、接名片……在哪些场合哪些动作该做哪些动作不该做，这些小小的肢体语言都代表作不同的含义。

所以，沟通不是一种说服，而是一种感染、一种形象展示、一种言行一致的体现。

## 有效沟通的心得体会篇五

有效沟通是我们日常生活中非常重要的一项能力。只有通过有效沟通，我们才能更好地与他人交流、理解他人的意图和表达自己的想法。然而，有效沟通并非易事，需要不断学习和实践。在我与他人沟通的过程中，我总结出了一些有效沟通的方法和体会，希望能与大家分享。

首先，我认识到有效倾听是有效沟通的基础。在与他人交谈时，我们往往只注重自己的表达，却忽视了倾听对方的重要。倾听是一种尊重和理解对方的表达方式。只有通过仔细倾听，我们才能真正理解对方的意见和需求。因此，我在与他人交流时努力做到倾听对方，避免打断或中途干扰对方的表达。同时，我还会通过肢体语言和眼神交流来向对方展示我正在倾听他们。

其次，我认识到善于表达是有效沟通的关键。在倾听了对方的观点后，我们需要能够清晰地表达自己的意见和想法。为了更好地表达自己，我会在交流之前先进行思考和整理，明确自己的主要观点和重点。同时，我还会注意使用简洁明了的语言，避免过多的修辞和拖沓的句式，以确保对方能够准确理解我的观点。另外，我还会尽量使用具体的例子和实际经验来支持我的观点，使我的表达更有说服力。

再次，我发现积极正面的态度对于有效沟通非常重要。积极的态度可以帮助我们与他人建立良好的关系，增加彼此的理解和信任。在与他人交流时，我会保持微笑和友善的语调，展现出我对对方的尊重和关注。同时，我还会积极回应对方的观点，给予肯定和鼓励。这样的积极态度能够为沟通创造更好的氛围，有助于双方更好地理解并接受彼此的意见。

另外，我还学会了在沟通中注重非语言交流。我们常常忽略了非语言交流在沟通中的重要性，而只关注言语的表达。然而，非语言交流包括肢体语言、面部表情、眼神交流等对于传递信息同样重要。在与他人交流中，我会通过自己的表情和肢体语言来传递共鸣和理解，与对方建立更多的情感联系。同时，我还会注意对方的非语言信号，通过观察他们的表情和姿态来感知他们的情绪和需求。

最后，我认识到学会尊重和包容他人是有效沟通的基石。在与他人沟通时，我们必须尊重他人的观点和感受，包容不同的意见和想法。即使我们不同意对方的观点，我们也应该尊重对方的权利和自由表达的权益。我会尽量避免使用带有偏见和攻击性的言语，促进和谐、平等的交流。通过尊重和包容，我们能够更好地理解他人的观点，并且与他人建立起更深入的联系。

总之，通过不断学习和实践，我逐渐掌握了一些有效沟通的方法和技巧。有效倾听、善于表达、积极正面、注重非语言交流以及尊重包容是我总结的有效沟通的五个要点。我相信，

只有通过不断地实践和运用这些方法，我们才能与他人建立更好的联系，增进彼此的理解和信任。

## 有效沟通的心得体会篇六

沟通是人类社会交往中不可或缺的一环，而有效沟通更是人与人之间实现真正意义上的沟通交流的关键。在这个信息爆炸的时代，我们时常陷入信息过载的困境，沟通不畅、信息不准确等问题屡见不鲜。因此，如何进行有效的沟通已经成为我们每个人必须面对和解决的问题。通过近期的学习和实践，我对有效沟通有了一些新的认识和体会。

首先，有效沟通需要耐心倾听。在与他人交流时，耐心倾听是与他人建立良好关系的基础。通过倾听，我们才能真正理解对方的意思，而不是急于发表自己的观点。一位心理学家曾说：“沟通是对实现彼此理解和解决问题起决定性作用的过程。”只有当我们真正聆听他人时，我们才能发现对方的需要和关切，进而提供有针对性的建议和帮助。在日常工作和生活中，我时常遇到需要与同事、朋友或家人进行沟通的情况。通过倾听他人的意见和想法，我发现自己能够更好地理解对方的观点，化解矛盾，提高工作效率。

其次，有效沟通需要善于表达。善于表达意味着我们能够清晰地传达自己的想法和观点，而不是含糊其辞或模糊不清。在我的实践中，我发现清晰地表达对于理解和联络他人之间的关系至关重要。有时，即使我们心中有千言万语，如果不善于表达，对方也会难以理解我们的意图。因此，通过攻克自己的语言障碍，提高表达能力是非常必要的。我常常通过写作、演讲和与他人交流的方式来训练自己的表达能力。通过积极参与这些活动，我不仅可以提高自己的表达能力，还能够更好地理解他人的想法和观点。

此外，有效沟通还需要注重非语言交流。除了言语表达，我们的非语言交流也是沟通过程中不可或缺的一部分。例如，

我们的面部表情、姿势、眼神等都可以传达我们的情感和态度。在与他人交流时，如果我们的言语和非语言表达不一致，很容易引起对方的困惑和误解。因此，我们要注重自己的非语言交流，提高自己的情绪管理和非语言表达能力。通过训练和实践，我发现自己能够更准确地控制自己的面部表情和姿势，使沟通过程更加顺畅和有效。

最后，有效沟通需要思考和反思。在沟通过程中，我们有时会遇到一些问题和困惑，甚至可能出现误解和冲突。在这些情况下，我们需要及时停下来，冷静地反思自己的言行，并思考如何改进和调整。只有通过不断地反思和思考，我们才能不断改进自己的沟通方式，提高沟通效果。在我的实践中，我意识到自己有时会过于追求自己的理解和表达，往往忽略了对方的感受和意见。通过反思，我逐渐理解到有效沟通需要平衡双方的关注，尊重对方的观点和感受，以达到双方的共赢。

总之，有效沟通是我们每个人必须面对和解决的难题。通过耐心倾听、善于表达、注重非语言交流和思考反思，我们可以提高沟通的效果，更好地理解他人，化解冲突，建立良好的人际关系。我相信，在不断学习和实践的过程中，我们每个人都能够成为更好的沟通者，为社会发展和个人成长做出贡献。

## 有效沟通的心得体会篇七

下面是小编为大家整理的,供大家参考。

### 师生有效沟通的点滴心得

通过这次的学习与培训，回想自己的经历，我对师生之间如何进行有效沟通有了点滴心得：

#### （一） 尊重与理解是前提

传统的观念中，学生必须尊敬教师，唯师是从，使学生对教师产生了畏惧感，学生害怕与教师进行沟通，导致师生之间关系的不和谐。其实，师生之间要进行有效沟通，不仅学生要尊敬教师，教师也要尊重学生。尤其是在处理学生问题的时候，教师当众教育学生会使学生的自尊心受到伤害，会使事情变得更加糟糕。因此教师可以选择单独与其进行交流，在与学生沟通时，教师一定放下架子，让学生对你不再具有畏惧感，能够敞开心扉与你进行交流，这样教师就可以及时了解学生的想法及问题产生的原因。只有在互相尊重与理解的基础上，师生之间才能够平等、融洽地进行沟通。

## （二）学会倾听是关键

## （三）用xin交流是诀窍

在师生沟通中，我觉得教师要做到三“xin”——用心，用欣，用新。用心交流，是指教师在与学生沟通时，一定要用心，比如教师要与问题学生进行交流前，要事先做好充分的准备工作，了解他的家庭环境，兴趣爱好，朋友圈子等，如果教师了解了他的兴趣爱好，那么交流时谈一些学生的兴趣爱好可以使谈话的氛围变得轻松，让学生敞开心扉与你进行交流。用欣交流，一是指教师要用欣赏的眼光去看待学生，去发现学生身上的闪光点，多用鼓励性的语言表扬学生，提高学生的自信心。二是指教师在与学生交流时，态度要好，面对学生的错误时，不管你心中多么的生气，也不能立刻发火，要面带微笑地向学生了解事情的经过，因为有时候事情并非你所想象的那样。用新交流，是指教师要用新颖的方式与学生进行交流。当今的社会是信息社会，学生都非常喜欢用qq、微信等通讯方式因此，教师在课余时间，可以用qq等聊天工具和学生聊天，问一下学生最近心情好不好，有什么需要教师帮忙的等等。这种并非面对面的交流方式可以消除学生内心的约束感，使学生更加能够敞开心扉，说出心里话，让教师了解到更多真实的情况。

## 听有效沟通心得体会

沟通是一个很大的话题，对于个人和企业来说又是一个极其重要的事情。一个人和一个企业的成功，这其中的沟通起着非常重要的因素，对于集团和公司的每个人来说都是如此。这节课里余世维博士谈了对沟通的认识：如沟通的目的和意义，现实中应该遵循的沟通原则以及常见得沟通形式和注意事项。

人擅长表达自己的方式不一样：有的善谈、有的善听、有的善行。善于交谈不等于善于有效沟通，对于个人、企业和社会来说，评价有效沟通的标准应该取决具体的沟通是否有利于问题的解决；

是否对个人的发展及企业和社会有贡献。而沟通的目的和意义呢，对于企业和个人来说，他认为最终目的就是为了解决问题，通过解决问题来做好企业和社会中的事。在沟通的坚持过程中，经常会出现局部冲突，让沟通双方的心理感受很累。这样的沟通冲突问题，存在于对对方不够关心，没换位想一下，也就是站他的角度考虑问题，在乎他的处境；一旦他感觉到你有在想他的难处，那就很容易让感情产生共鸣，于是所有的问题也就都迎刃而解了。

所以，沟通不是一种说服，而是一种感染、一种形像展示、一种言行一致的体现。余世维博士首先讲述了沟通的目的，一是沟通是为了控制成员的行为，看看员工是否按照你的意思去做，如果不经过沟通是不会知道的。二是激励员工，改善绩效。三是表达情感，分享挫折与满足。四是流通信息，强化你的信息，不让信息断裂。这就要求我们在平时的工作中，加强与员工的交流，切实指引员工的行为，是有益于公司的发展，不断激励员工有效的提高工作效率，与员工共享挫折的教训与成功的喜悦，把握我们的工作持续、良性的发展方向。

沟通的基本问题是心态，这要求我们管理者要端正沟通的态

度，从如何提高工作效能出发，加强与员工的交流。沟通的基本原理是关心，这要求我们要时刻关系员工的成长，鼓励员工把实现自身价值与为公司创造价值相结合，在努力工作的工程中实现个人发展与公司壮大的双赢。沟通的基本要求是主动，这要求我们管理者要主动的和员工进行交流，当员工出现困难要主动支援和主动反馈，使整个沟通管理处于积极的畅通的状态。在进行沟通时要注重沟通的方法，考虑沟通对象的态度、知识、社会文化背景，正确使用沟通的艺术，排除各种障碍。沟通还要注意上下左右沟通的问题，与别人沟通的时候，应该是多听少讲，至少是听在前面讲在后面，要掌握倾听的技巧。

这就要求我们管理者，以企业发展为己任，不断的学习研究，把所学的沟通艺术与实际的管理工作相结合，在实践中进行吸收、提升、创新，适应企业发展对管理水平日益提高的这种需求。

### 有效商务沟通学习心得

“如何让别人理解你，如何更好的理解别人，达成共识”。很简单的一句话，通过一天时间的培训学习让我对这样一句简单的话有了不一样的看法。与人沟通不难，难的是如何通过沟通达到自己的目的，让别人认同你的想法。

家人之间需要沟通，朋友之间需要沟通，情侣之间需要沟通，上下级之间更需要沟通。可以说生活之中无时无刻都在与人沟通。不同的沟通方式会出现不同的沟通结果。语言、动作、表情都是沟通的一部分，与人沟通出现问题时，如何通过沟通解决问题这是我们最应该学习的。通过学习我发现了自己本身在沟通发面的不足，以前与人沟通时总是只顾着表达自己的想法，没有顾忌他人的感受，往往使得事情适得其反。

整个培训过程中使我印象最深刻的一段就是学习换位思考，如何站在他人角度看事情。只有了解到他人真正的需求才能

知道如何帮组他人，实现有效的上午沟通。

总结有效上午沟通的四大关键：

- 1、 彼此了解。
- 2、 尊重理解。
- 3、 换位思考。
- 4、 求同异存。

只要完全掌握以上4点便能实现有效的商务沟通，使自己和他人都能到达目的，实现双赢，终身受用。

千缘财富星座项目·秦岳峰2014年12月2日

有效沟通的心得体会

身为一名教师，随着工作的深入，我逐渐认识到：“亲其师而信其道”的道理；融洽的师生关系，孕育着巨大的教育“亲合力”。师生间有效的沟通让我逐渐走出了刚参加工作时“爱要怎么样说出口”的尴尬和困惑。怀着无限感慨的心情，我小结了自己在传“爱”的路上逐步摸索到的策略。

一、让“爱”无处不在——师生沟通的时空策略

（一）“爱”在课上教室里。

虽然课上师生活动的空间基本上以教室为主，在时间上以授课为主，用以师生沟通的时间十分有限，但我却发现只要从时间上把握好三个阶段，将这个师生互动的空间转变成我播洒“爱”的主阵地就轻而易举了：

1. 上课前。课前教师可以提早几分钟到教室，利用这宝贵的几分钟与学生进行沟通，如询问学生课前准备工作有没有做好，上课中有什么好的提议等等，这样不仅能帮助学生提前进入角色，又能拉近师生之间的距离，上好一堂课就有了保证。尤其是对于新老师，课前几分钟的情感交流，可以让你尽快融入学生之中，也因此上课的紧张将减少甚至消失，因为你面对的是自己熟识且友善的面孔。我刚参加工作上课的第一周，我上课前都会提前到任课的班级教室和学生谈天说地，甚至还一起玩游戏，不到两天的时间，学生们和我的感情就突飞猛进，上课时，课堂师生互动性好，不管是我还是学生都少了初见的生疏和紧张，课堂气氛美好而融洽。

桌的两个学生挥拳相向，互相推搡，看得出他们决不是真的在打架，他们只是在闹着玩，但却违反了课堂纪律，我走到他们身边，让他俩站起来，说：“如果你们真想一决高下，我很高兴做你们的裁判，相信同学们也很愿意做一下观众吧。”在学生们的笑声中，两个孩子都认识到自己的违纪的举动，不好意思的坐正了身子，这时，我便乘机说：“不错，两个人都坐得不错，平分秋色。”然后继续上课，课堂气氛没有受到丝毫影响，反倒让学生们更加积极地投入到后来的互动学习中。

3. 下课时。下课后教师不要马上急着就离开教室，而是可以询问一下学生这节课听得怎样，还有什么地方没有听懂，哪些地方需要老师作进一步改进等等，这些对于教师来说都是有益的，作为年轻老师，我切身体会“教学相长”这个词的含义就是从课后与学生的交流时开始的。现在下课，我还是喜欢多在在教室停上几分钟，一般这时就会有学生围上来，或问题目，或提意见，或随便聊聊天。别小看这短短的几分钟啊，其实这样的举动很容易让师生之间的沟通会变得自然而然，有水到渠成的感觉。

(二) “爱”在课余教室外。

利用课余时间与学生进行沟通会让人感觉更自由一点，因为课余时间受时间和空间的制约相对要小得多，沟通的话题可以更广泛一些。在球场上，可以为他们的比赛加油呐喊；在食堂里，可以和他们一起吃大家都爱吃的饭菜；在劳动时，可以看到很多默默无闻，却肯干扎实的身影。这么多沟通的机会，这么多可以象学生“说爱”的机会，真的该好好利用！学校、社会、家庭、朋友、同学都是师生沟通的话题，在这些时候，教师更加容易发现学生身上不易觉察的闪光点，学生也可以了解到老师除了上课以外的另一面，这样的沟通更自然也更亲切，容易拉近师生之间的距离，自然也就增进师生之间的友谊，而谁又会拒绝友情之“爱”呢？可惜的是，升入初三，因为工作的原因，与学生促膝谈心的机会大不如以前了，但是我还是会尽可能挤出时间来和学生聊聊天，给升学阶段的他们排除过多的压力，自然地引导他们正确对待学习问题。

## 二、“爱”就大胆“说”出口——师生沟通的方法策略

如何让“爱”无处不在？如何让学生感受并接受你的爱？方法是多种多样的，特别是信息技术日益发达的今天更是如此，不同的沟通途径可以采取不同的方法。

（一）面对面谈话式沟通。这是最直接、最传统的沟通方式，师生直接面对，真诚而坦率地交谈，沟通的效果可能立竿见影。这时师生的空间位置关系有如下几种：师坐生站、师站生坐、师生共站、师生共坐等。一般情况下，前两种感觉让师生的距离拉得太远，老师的“爱意”难以传达。所以我在师生沟通时尽量注意与学生的平等，尽量多给学生一些尊重；在室外我一般采用师生共站的方式，在室内采取师生共同坐下的沟通方式。实践证明，交流的效果一般都好过老师居高临下的训斥式方式。

（二）书信便条交流沟通。书信交流进行沟通也是较为传统的一种师生沟通策略。但即使在现代高度发达的社会里，这

种沟通方法还是能起到很好的作用。在某些环境下，可能有某些事情师生之间不方便直接面对面沟通，那么通过书信来进行沟通就不失为一种较好的方法。通过这样沟通，教师可能会了解到平时不易掌握的情况，可能能直面学生的内心世界，而作为学生也会得到教师更为完备的帮助和指导。其实班主任写的学生评语和家校联系本的评语也是书信交流的一种，学生可以通过回执来反馈自己的感受和意见等等。现在的学生嫌信太长，浪费时间，所以更偏爱便条交流，如我的班上，学生碰到有小问题或小意见的时候，总是会将便条塞入我的办公桌。而一般可以写清楚的，我也同样以便条回复。不能马上答复的，就利用课余时间再进一步交流。这样的沟通方便，于是成为了我与学生喜爱的交流方式之一，也成为我大胆“说爱”的主要方式之一。

为好朋友。”那时的感动到现在还记忆犹新。于是我有感而发回复到：“起初进入课堂的紧张，因为有你和与你一样可爱同学们的热情回应，在踏上讲台的那一刻烟消云散，，因为你们的积极配合，我成功地完成了第一节英语课。希望以后我们可以共同度过三年快乐的日子。你的新朋友兼老师。”现在很多老师批改家庭作业已经不仅仅停留在对与错的层面，因为作业本也是师生沟通的重要途径，很多教师都作业本上给予学生诸多的鼓励和引导：“做得真不错”、“希望你继续努力”、“以后可不要再这样粗心了”“细心啊，不要让‘小小粗心’抢走你的一百分”等等，一般都起到了良好的效果。而我也在也一直用这样的方式与学生们倾诉自己对他们的鞭策、鼓励还有无限的爱意。

上进行了学习专讨的聊天会呢！在网络越来越成为我们生活中的一部分这种趋势将无法阻挡的时候，我想我们要做的不是绝对禁止，而是应该利用网络为我们的生活、生产和学习提供帮助，正确引导学生，让网络成为我们当代教师又一个倾吐”爱意”的新阵地。

在公司广泛开展的“争做优秀部（室）主任”的活动中，我

认真观看了余世维博士的《有效沟通》学习光盘，聆听了余博士关于沟通艺术的精彩诠释。有效沟通管理艺术为我们公司管理工作提供了一个学习提升的机会，这将对以后管理工作有很大的启迪与帮助。

正如余博士所讲的，21世纪是一个充满激烈竞争的世纪，作为一名成功的管理者，不仅要有应对问题、困难和挫折的能力，还要与客户、同事、合作伙伴和供应商建立良好的人际关系，因此，提升个人的沟通艺术，运作好人际关系，就成为事业成功的重要环节。我们公司目前处在发展的关键阶段，如何正确实施公司的发展战略，抓住千载难逢的发展机遇，这就要求我们这些管理人员，切实提高自身素质，利用一切可以学习的机会，丰富提升自己的沟通艺术水平，创造性的完成公司交给的各项工作，有力推动公司的各项事业顺利进行。

余世维博士首先讲述了沟通的目的，一是沟通是为了控制成员的行为，看看员工是否按照你的意思去做，如果不经沟通是不会知道的。二是激励员工，改善绩效。三是表达情感，分享挫折与满足。四是流通信息，强化你的信息，不让信息断裂。这就要求我们在平时的工作中，加强与员工的交流，切实指引员工的行为，是有利于公司的发展，不断激励员工有效的提高工作效率，与员工共享挫折的教训与成功的喜悦，把握我们的工作持续、良性的发展方向。

沟通的基本问题是心态，这要求我们管理者要端正沟通的态度，从如何提高工作效能出发，加强与员工的交流。沟通的基本原理是关心，这要求我们要时刻关系员工的成长，鼓励员工把实现自身价值与为公司创造价值相结合，在努力工作的工程中实现个人发展与公司壮大的双赢。沟通的基本要求是主动，这要求我们管理者要主动的和员工进行交流，当员工出现困难要主动支援和主动反馈，使整个沟通管理处于积极的畅通的状态。在进行沟通时要注重沟通的方法，考虑沟通对象的态度、知识、社会文化背景，正确使用沟通的艺术，

排除各种障碍。沟通还要注意上下左右沟通的问题，与别人沟通的时候，应该是多听少讲，至少是听在前面讲在后面，要掌握倾听的技巧。

我们的企业是从煤矿做起的，发展到以煤炭为主业、跨行业多业并举的集团公司，这既是一个机遇，又是一个挑战。原有的管理方法、观念远远不能满足蓬勃发展的需求。这就要求我们管理者，以企业发展为己任，不断的学习研究，把所学的沟通艺术与实际的管理工作相结合，在实践中进行吸收、提升、创新，适应企业发展对管理水平日益提高的这种需求。

有效沟通心得体会（2）：

前段时间有幸参加了公司组织的沟通、服务等培训讲座，让我学到很多东西，沟通中应注意的细节、沟通的要点、有效化解冲突、正确批评、赞赏人的方法，以及与上级、下级、平级很好沟通的技巧等，使我受益非浅，同时使我认识到自己以前在沟通中的不足，这对我以后的工作将会有很大帮助。

首先要摆正自己的位置。沟通时心态要好，不能自私、自我、自大，注意对方情绪，注意对方的需求与不便；相处中也要以诚相待，主动问一下工作中的难题，主动帮忙解决难题，都会促使双方相互理解。所以在与人交往中，心态是沟通的基本问题。学习沟通使我了解了沟通的重要性，今后我会运用所学沟通技巧，处理好工作上的人际关系，继而全身心地投入到工作之中。作为管理者，不仅要有应对问题、困难和挫折的能力，还要与同事、合作伙伴建立良好的人际关系，因此，提升个人的沟通艺术，运作好人际关系，就成为成功的关键。

# 有效沟通的心得体会篇八

## 第一段：介绍话题和重要性（开篇引入）

沟通是人际交往中至关重要的一环，有效沟通不仅能够促进人与人之间的理解与合作，还能够帮助解决问题，改善关系。在日常生活和工作中，我们需要通过有效沟通来传递信息、分享想法、协调行动等。在经历了许多沟通的成功和失败后，我逐渐领悟到一些有效沟通的心得与体会，今天我将结合自身经验就此话题进行探讨。

## 第二段：倾听是有效沟通的关键（有效表达的前提）

在沟通中，倾听是与别人建立有效联系的关键。倾听意味着不仅仅是听到对方说的话，更需要理解对方的意图和感受。我曾经遇到过一位同事，在讨论会上总是个人一意孤行，只顾表达自己的观点而忽略他人的意见。结果导致了团队合作的破裂和任务完成的延误。通过这次失败的经历，我深刻认识到倾听的重要性。只有真正倾听并理解对方的意见和需求，我们才能更好地进行反馈和互动。而这样的互动，将为我们建立良好的沟通关系提供坚实的基础。

## 第三段：表达方式的技巧（有效倾听的后续）

除了倾听，表达也是有效沟通的一个关键环节。在表达时，我们需要注意掌握合适的沟通技巧。首先，清晰直接地表达自己的意图和观点，避免使用含糊不清的措辞或模棱两可的表述。其次，善于运用非语言沟通，如肢体语言和面部表情，来增强表达的效果。最后，尽量避免使用攻击性的言辞，以免伤害他人的感情或引发争论。通过学习和运用这些表达技巧，我们能够更好地传达信息，促进对方的理解，从而达到更有效的沟通效果。

## 第四段：在沟通中培养共情力（增强沟通的连贯性）

共情是指能够理解并分享他人情感、感受和经历的能力。在有效沟通中，共情能力是非常重要的，它能够帮助我们与他人建立更深层次的联系，增强彼此的信任和理解。在日常生活中，我曾经遇到过一个困扰已久的问题，通过与一位具有共情力的朋友进行沟通，他不仅从我的角度出发理解了我的困扰，还给予了我建设性的建议，帮助我解决问题。这次的经历让我深刻认识到，共情不仅是有效沟通的表现形式，更是一种与人连接的纽带。

第五段：跨文化沟通的挑战与应对之道（深化对有效沟通的认识）

今天的社会多元化和全球化发展使得跨文化沟通变得日益重要。在与来自不同文化背景的人进行沟通时，我们需要更加灵活和开放，适时调整自己的表达方式和观念，以便更好地理解对方的意见和习惯，并不断推进双方的交流与合作。在我自己的经验中，通过阅读和学习有关跨文化沟通的知识，主动了解对方的文化背景和价值观，我成功地与来自不同国家和地区的人建立了良好的沟通关系。因此，我建议我们在进行跨文化沟通时，要有耐心和理解，尊重对方的文化差异，并主动学习和调整自己的行为方式来适应不同的文化背景。

结尾段：总结观点和呼吁（总结观点，展望未来）

通过上述的论述和例子，我们可以看到，有效沟通是一项需要不断学习和实践的技能。倾听、表达技巧、共情力和跨文化理解，是我们提高沟通能力的重要方面。我相信，只有我们不断地提高自己的沟通能力，才能够在人际交往和工作中取得更好的效果。因此，我呼吁大家，要关注并重视自己的沟通素养，不断学习和提高，为我们的人际交往和发展创造更多的机会和可能。

## 有效沟通的心得体会篇九

此视频中讲到的两个部分：接近客户的技巧和会议沟通的技巧。

看完这个视频会，我感触很多，因为平常去走访小企业和到单位进行维护，与客户接触的机会较多，而这个视频中讲到的很多东西对我来说非常实用，又给我上了一堂生动的课。其实社会是一个大舞台，纷繁复杂。国与国之间需要沟通，于是有了外交；单位与单位之间需要沟通，于是有了联系；人与人之间需要沟通，于是有了交流。沟通是一盏指明灯，可以随时校正我们航行的方向。这世上正是因为有了沟通，语言才显得那么美丽飞扬，让沟通走进你我的生活，让矛盾远离人间，愿和谐能走进每一个人心里，结出美好的果实。戴尔·卡耐基说人际关系是人与人之间的沟通，是用现代方式表达出圣经中“欲人施于己者，必先施于人”的金科玉律。

看过有效沟通技巧5这个视频，让我了解到了接近客户的技巧和会议沟通的技巧，不同的沟通影射出不同的事件结果，偏激情绪化的。沟通往往是得到让人很不愉快的结果，也许你不得不承认，世界上最难办的事，是人与人之间的“沟通”。