

2023年沟通力心得体会 沟通与协调能力 心得(优质8篇)

我们在一些事情上受到启发后，可以通过写心得体会的方式将其记录下来，它可以帮助我们了解自己的这段时间的学习、工作生活状态。优质的心得体会该怎么样去写呢？那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看看吧。

沟通力心得体会篇一

1. 个性不美。小心眼、虚伪、贪婪；
2. 党性不强。谋私，嫉妒心强，作风独断或不能坚持正义；
3. 角色不准。对权限地位差异认识、认知不明；
4. 情商不高。认识自己把握他人的能力不强，不能控制好自己的情绪；
5. 环境不佳。自然环境、社会环境不好，有的是单位的小环境问题，也有的是社会大环境问题。
6. 体制不全。制度不完善或执行不力。

工作中加强沟通协调能力的方法：一核三策略四技能

一个核心：全面加强修养，着重提高情商。修养展现出的是个人的魅力，而魅力就是夺人魂魄，让人心旷神怡；情商体现出的是自我认知、自我激励、自我控制能力，是认知他人情绪、融洽自己人际关系的必要因素；智商高情商不高的人，往往怀才不遇；智商不高情商高的人，必有贵人相助，如“刘备的江山是哭出来的”，还有刘邦之类就是这种人的代表；智

商高情商也高的人，就会春风得意，如毛泽东、邓小平等。

两个法则：就是黄金法则和白金法则。黄金法则是你希望别人怎么对待你，你就怎么对待别人；白金法则就是别人希望你怎么对待他，你就怎么对待他。真正情商高的人就会知道如何将两个法则相结合，进行换位思考，站在自己的角度想，也站在别人的角度想。

三项策略：就是知己、知彼、权变。知己要认识自己、把握自己；知彼要了解别人并善待他人，对别人的道德品行、工作作风、需求好恶、性格特点、生活习惯、知识结构、工作能力、思维方式等都要知道；权变就是权利弊而随机应变，因人因时因地的不同而调整沟通协调策略。

四种技能：就是提高善于倾听能力、有效运用语言能力、恰当运用态势语言能力和化解对抗冲突的能力。而真正想拥有一种能力必须从细微处磨练自己，如倾听别人的话时，就要能做到静心、虚心、专心、诚心、留心、耐心等等。

与上级沟通协调时，应该服从而不盲从，尊重而不奉迎，以大局为重不计个人得失，尽职做好本职工作而不越位，在上级之间保持中立等距离外交，一样的支持、服从、对待。与同级沟通协调时，应该谦虚，尽量采取商量的口吻，请人家给予配合，确保能达成目的。与下级沟通协调时，应该以人为本、做好服务，要注意拉大能力距离而缩小感情距离，大事要讲原则，小事要讲风格。

沟通与协调能力学习心得体会范文2

沟通力心得体会篇二

（一）注意场合，选择时机，事半功倍。

与领导干部沟通，要注意场所、选择时机。注重方法的变通，方法正确才能减弱或者消除对方的戒备心理。要根据领导干部不同的情绪状态和个性而采取适当的沟通方法，因人因事因地而用：一是直接指出问题所在，表达自己的态度和观点的方式；二是旁敲侧击，暗示下属；三是转移注意，在谈笑之中让下属明白你的意思。避免直接的对立面，好让别人接受。

（二）坦诚相待，冷静谦和，切忌急躁

在工作中，下属要赢得领导的肯定和支持，很重要的一点是要让领导感受到你的坦诚谦虚。工作中的事情不要对领导保密或隐埋，要以开放而坦率的态度与领导交往，这样领导才觉得你可以信赖，他才能以一种真心交流的态度与你相处。作为领导，应该降低自己的姿态，真诚谦虚，不要以先知者和必胜者的心理自居，不要老是一副严厉的面孔，用一种朋友间沟通的平等心态去和下属沟通。

（三）了解内心，发挥人缘和情感作用

不管领导者还是被领导者，他首先是一个人，作为一个人，他有他的性格、爱好，也有他的作风和习惯。对对方有个清楚的了解，是为了运用心理学规律与对方进行沟通，以便更好地处理上下级关系，做好工作。人性中有一种最深切的秉性，就是被人尊重的渴望。与人交往时要永远记住，人都希望别人恭维他、赞扬他。你要找出领导干部的优点和长处，在适当的时候给别人诚实而真挚的尊重。

（四）主动沟通，加强互动，合理处理下属的合理需求

平时多关心同事，正式场合的交流能够了解的更多的是下属的工作情况，多安排非正式的沟通渠道：闲聊、联欢会、内部活动等互动活动。与人沟通是一门艺术，在沟通的过程中，应注意做到以下几点：要知晓别人的优点和长处；与人交谈时，微笑是最好的语言，倾听胜过长篇大论；别探听别人的

私事，无意中知道了，也要放在心里当成秘密；坦然承认别人指出你的不足，这样，他们只会更尊重你而不是轻视你；当朋友悲伤失意时，一定要靠近一些，而朋友高兴得意时，不妨稍微离开一点；与人同行，不要走得太快，不要离得太近，给别人一些进退的空间。建立直接上报的渠道开辟表达需求的空间，满足合理需求，应该让下属看到你的办事效率，增强下属单位的信任，在做出分析后，尽快满足下属的合理需求。

（五）均衡关系，着重劝慰，团结为上

与上级沟通的意义在于工作上能得到正常的支持，遇上困难能得到帮助和化解，个人价值能得到上级的肯定，只有相互支持和良好合作才利于搞好工作，至少不能让上级整治下级给小鞋穿；与下级沟通的意义在于有利于调动下级的工作积极性、主动性、创造性，提高工作能力实现目标，有利于增强凝聚力，实现组织系统的最佳效能。

与上级沟通协调时，应该服从而不盲从，尊重而不奉迎，以大局为重不计个人得失，尽职做好本职工作而不越位，在上级之间保持中立等距离外交，一样的支持、服从、对待。与下级沟通协调时，应该以人为本、做好服务，要注意拉大能力距离而缩小感情距离，大事要讲原则，小事要讲风格。

正职与副职沟通协调时，应该授权、放权、不越权，支持、依靠、不撒手，关心、揽过，不透过。正确对待领导、下属和自己。我想自己作为副职，上有领导下有员工，更需要正确地对待领导、下属和自己。我们需要“敬以向上”、“宽以向下”、“严以律己”。“敬以向上”是需要我们尊敬自己的领导，但不是阿谀奉承、溜须拍马；“宽以向下”是需要我们对自己的下属宽容，但不是听之任之、放任自流；“严以律己”是需要我们对自己要求严格，但不是只讲奉献不要回报。

沟通力心得体会篇三

通过学习让我认识到了沟通与协调的重要作用，让我认识到沟通是人与人相互之间传递，交流各种信息、观念、思想、感情，以建立和巩固人际关系的综合；是社会组织之间相互交换信息以维持组织正常运行的过程。协调是行政管理人员在其职责范围内或在领导的授权下，调整和改善组织之间，工作之间，人际之间的关系，促使各种活动趋向同步化与和谐化，以实现共同目标的过程。通过学习让我发现自己还有许多需要改进和提高的地方，特别是沟通协调方面仍存在不足，如不同工作、不同角度、不同阅历、不同性格的个体对沟通的认识和理解不甚相同，采取的技巧、沟通方式、方法也不尽相同，这些特色和方法不是无字天书，而是大家工作经验的积累、沟通细节的把握、沟通知识的积淀，通过学习是可以培养和提高的。

沟通力心得体会篇四

首先，要处处替他人着想，切忌自我中心。要搞好同事关系，就要学会从其他的角度来考虑问题，善于作出适当的自我牺牲。

要做好一项工作，经常要与别人合作，在取得成绩之后，要求共同分享，切忌处处表现自己，将大家的成果占为己有。提供给别人机会、帮助其实现生活目标，对于处理好人际关系是至关重要的。

替他人着想还表现在当他人遭到困难、挫折时，伸出援助之手，给予帮助。良好的人际关系往往是双向互利的。您给别人的种种关心和帮助，当您自己遇到困难的时候也会得到回报。

其次，要胸襟豁达、善于接受别人及自己。要不失时机的给别人以表扬。但须注意的是要掌握分寸，不要一味夸张，从

而使人产生一种虚伪的感觉，失去别人对您的信任。

再次，要掌握与同事交谈的技巧。在与同事交谈时，要注意倾听他的讲话，并给予适当的反馈。聚神聆听代表着理解和接受，是连接心灵的桥梁。在表达自己思想时，要讲究含蓄、幽默、简洁、生动。含蓄既表现了您的高雅和修养，同时也起到了避免分歧、说明观点、不伤关系的作用，提意见、指出别人的错误，要注意场合，措词要平和，以免伤人自尊心，产生反抗心理。幽默是语言的调味品，它可使交谈变得生动有趣。简洁要求在与别人谈话时掌握该说的说，不该说的不说。与人谈话时要有自我感情的投入，这样才会以情动人。此谓之生动。当然要掌握好表达自己的技巧，需要不断的实践，并不断的增加自己的文化修养，拓宽自己的视野。

最后，要抽时间和同事打成一片。培养自己多方面的兴趣，以爱好结交朋友，也是一种好办法。另外，互相交流信息、切磋自己的体会都可融洽人际关系。

搞好人际关系是一门艺术。所有的人都需要不断的学习和实践、才能臻于娴熟。希望你能根据自己的具体情况，作一个自我分析，从而冲破自我封闭的篱笆，虚怀若谷，去建立一个和谐的人际关系。

每一个人都希望与他人友好相处，都希望自己能拥有一个良好的人际关系。人际关系问题在大学生活中始终是一个影响自身心理健康影响校园生活质量的重要因素。那么，怎样才能在大学校园与人友好相处，拥有一段终生难忘的美好回忆，同时又为将来步入社会做一个充分的人际关系方面的准备呢？我们不妨从以下几个方面做起：

(1) 要充分了解大学校园人际关系的特点。

从成为大学生的那一天起，与人相处的对象和特点就发生了根本的变化。在中学以前，我们与之相处的对象和含义比较

狭窄，只是友谊或亲密关系的一种拓展。此外，那时的人际关系也比较简单。例如，我们可以只跟自己喜欢的人交往，自己不喜欢或者不想交往的人就可以不去理他。然而，一旦成为了大学生，住到校园的集体宿舍里，我们就不能再仅凭个人好恶与人交往了。对于集体中的每一员，无论喜欢与否，我们都要每天面对，都要与其相处。所以，不仅要同自己喜欢的人交往，还要与自己不喜欢的人保持友好的关系。这是大学校园人际关系的一个突出特点。另外，在大学生活中，人际关系的新特点还表现在不能仅以自己的标准要求别人，还应认识到自己的行为 and 生活方式也可能是别人所不能接受和不喜欢的。因而，在彼此之间发生冲突或不协调时，就不能仅仅指责和埋怨对方，而要做到互相的谅解和彼此的适应。这就是说，大学生必须逐渐摆脱以自我为中心的思维方式，逐渐学会设身处地的为别人着想，并在此基础上建立起独立、协调的新的

（2）要注重自身人格塑造和能力的培养。

人，讨厌虚伪、自私、冷酷的人。对个性品质一般评价最高的是真诚，评价最低的是虚伪。在我国大学生中选择朋友，首先考虑的是个性品质，愿与成熟、热情、坦率、思想活跃、有责任感的人多交往。另外，人际交往在心理上总是以彼此满意或不满意、喜欢或厌恶等情绪反映为特征的。要有良好的人际关系，须注意情感的相悦性。一般说来，人们总是喜欢那些喜欢自己的人，对真诚评价自己的人具有好感。自己一旦受到某人赏识、喜爱，得到好的评价，就会由于受到称赞而使自尊心得到满足，对此人产生心理上的接近和好感，因而也就减少了相互的摩擦和人际冲突，达到情感相悦，为良好的人际交往提供了心理条件。真诚地赞美他人，他人反过来会对你抱有好感。有些人常常太注意自己，不能发现别人的可贵之处，如果你能仔细观察，多注意别人，就会发现任何人都有值得赞美的地方，并且肯定和表扬别人的长处，此举将会给自身带来益处。

(3) 要宽宏豁达，学会体察对方心理，做到以诚相待。

我们的社会是一个多元化的社会，人们相互之间的关系越来越复杂。社会的复杂性导致个性的丰富性，这必然引起个体之间冲突的加剧，要与周围的人保持良好的人际关系，就必须学会求同存异，具备宽宏豁达的心理品质，就必须多为别人着想，做到以诚相待。

在生活中，我们与朝夕相处的同学有了误会，受到别人不公正的对待、不为人接纳时，你一定会为之焦虑和烦恼，也一定会影响你的学习、生活及社交关系。怎么办呢？大吵大闹？干脆绝交？这些都不是最好的办法，这样只能使自己在交往中处于不利地位且影响以后的交往。相反，如果我们做到宽宏豁达，也许就会心平气和些，会站在对方的立场考虑问题，会体会他人的心情和感受，误会、委屈就常常会烟消云散，别人也将欣然接受你。常言道：“大度集群朋”。做一个宽宏豁达的人是有一定难度的，但我们大学生在日常的生活、交往中一定要注重这种品质的培养，以求更好地适应生活、适应社会。在我们的同学中，他们或开朗、或深沉；或含蓄，或坦率；或豁达、或慎重，其个性是丰富多彩汗差万别的。因此，我们在交往中要学会做个有心人，善于体察别人的心境，主动关心他人，采取不同的方式使他们感受到你的善意和温暖。以同宿舍的室友为例，他们间的交往频繁，因接触多、机会多、交往最易，但也因接触多、摩擦多、矛盾多、交往也最难。这就要求我们每个人都要注意观察，尽量满足他人的需要，如经常打水、扫地，为生病或有事的同学打饭、补习功课等。而现在的大学生交往中，普遍存在一种“以我为中心”的交往倾向。很多人只强调他人对自己应该承认、理解、接受和尊重，却忽视对等地去理解和尊重他人；只注意自己目的实现，却无视他人的利益和要求等等。在这种倾向支配下，他们常常不顾场合和对方心情，一味由自己的性子去交往，致使在交往中出现尴尬的局面。试想一个人处于心理低潮时，你却在他面前宣告自己成就，结果又会怎样？！所以在很多的时候，我们需要多进行换位思考，只有将心比心，

以诚换诚，才能达到心灵的沟通和情感的共鸣。

诚实守信是一个基本的做人准则。在我们大学生的交往中，如果友人欺骗你，你的自尊心就会被伤害，你也许就无法像以往那样去信任他。同样，我们也应该以诚实、真挚的态度对待他人，去获得对方的信任和理解。它显示了一个人的自尊和它内心的安全感与尊严感，可以使人在交往中获得他人的信任，进而把那些具有相同优秀品质的人吸引到自己的身边，建立无需伪装自己的轻松、愉快的社交圈。

交友是一个不断选择的过程，虚伪不可能永远地隐瞒，一旦被对方发现，就是对友谊的最大伤害。因而，我们在与人相处时，要宽宏豁达，要体谅他人，要处处以诚相待，只有这样，才可能获得真正的朋友，才能与人更加友好的相处。

（4）掌握一定的社交技巧。

交往中的技巧犹如人际关系的润滑剂，它可以帮助人们在交往活动中增进彼此的沟通 and 了解，缩短心理距离，建立良好的关系。很多存在人际关系障碍的同学都是由于沟通技巧的缺乏所造成的。很多同学都说，他们在与自己比较熟悉的人交往时能表现得很自如，但与不太熟悉的人交往时往往很被动、拘谨、畏缩，不知该如何与他们相处。很多同学由于缺乏交流和人际交往的技巧，往往容易对人际交往失去兴趣，并造成在人际交往的场合被动、孤立的境地，而且容易因不能恰当表达自己的想法而限制了自己的发展。对许多大学生来说，如果意识到自己在社交和人际交往方面缺乏必要的技巧，应采取主动的、积极的方式，去逐步改善自己的人际交往问题，而不应一味的回避。

高交往艺术，取得较好的交往效果。此外，在正式交际场合，大学生还要注意服饰整洁，举止文明得体，坐、立、行姿势雅观，不要不分对象乱开玩笑，避免拍肩拉手等动作。当然，也不能在人前畏畏缩缩，谨小慎微。应信心十足，精神抖擞，

又落落大方，不卑不亢。

沟通力心得体会篇五

一件事情即使本人想清楚了，可能你表达出来依然让人不知所云。这通常是让潜意识主导的结果。

人类潜意识的运行方式，是基于关联的，例如我在谈到“吃饭”时，可能潜意识立即跳出“明晚有饭局”，然后又想到“要打电话确认”，可能就直接跟对方说“对不起我要先打个电话”。你的思维很可能一直这样跳到很远的地方。但对方看不到这个过程，自然没法理解。

在正式的沟通环境中，通常你需要让自己的意识去控制沟通，保持逻辑性。顺便说一下，一个人很难持续的保持着意识的控制，通常说着说着就会进入自动驾驶（潜意识控制）模式，这是很正常的。但你可以做的是设定一个大的框架（例如讲话的逻辑），在多数的时间，让潜意识运转。但是过一段时间，就有意识的检查“我现在进度怎么样，是不是跑题了？”这样可以把自己拉回来。这就像你开了自动驾驶系统，但是定期会人工（）检查当前的状况，如果有问题立马切换到人工操作。

我们的沟通由潜意识主导，本身并不是什么坏事，例如聊天的时候，大家东拉西扯就是这么出来的。有些人在重要场合或者见到重要人物时，本来是需要闲聊的，反而变得不善言辞。有时候就是因为过于紧张，意识主导了沟通，反而压制了潜意识的活动。

沟通力心得体会篇六

沟通者要抱着虚心的精神，不要妄自尊大。连孔夫子这样的圣人都说了：“三人行必有我师。”何况我们都是凡夫俗子，

就沟通的某个议题来看，下面是整理的关于教师沟通与协调能力心得体会，欢迎借鉴！

知识经济新时代，沟通协调能力已经成为21世纪人才竞争的重要素质之一。沟通协调是一门相当深奥的学问，一套独特可行的艺术，它涉及到工作与生活的各个层面，与人生发展息息相关，包括人际关系，家庭关系，个人与社会关系，团体关系，甚至国与国关系都离不开沟通协调。研究结果显示，从业人员应具备十二种职业核心素质，根据重要性排序，依次为沟通协调能力、团队合作学习能力、责任感、问题解决能力等等。可见，沟通协调能力在诸多行业的重要性。

教师在实际工作中，要与上级领导、家长、学生打交道，常常会遇到一些难题，要解决这些矛盾和问题，就必须进行沟通协调。因此，能否具有较强的沟通能力和协调能力，对于教育工作的顺利开展有着直接影响。实践表明：没有沟通协调，就没有效率；没有沟通协调，就没有感情；没有沟通协调，各司其政；没有沟通协调，孤苦伶仃；没有沟通协调，固步自封。可见，提高沟通协调能力十分重要而迫切。

沟通，是人与人之间传递、交流各种信息、观念、思想、感情，以建立和巩固人际关系的综合能力，是社会组织之间相互交换信息以维持组织正常运行的过程。协调是教师在其职责范围内或在领导的授权下，调整和改善组织之间、工作之间、人际之间的关系，促使各种活动趋向同步化与和谐化，以实现共同目标的过程。教师沟通能力是指在教学工作中完成教育目标，用语言、文字、图片、行为等方式相互交流思想、观念、意识、感情等信息，以获得相互了解、信任并达成共识产生一致行为的本领。教师的协调能力是指教师在教育活动中对活动参与各因素之间的关系进行调整，使其能够配合协作，完成教育目标的本领。

沟通与协调是一个普遍的客观存在，是一个问题的两个方面，沟通是协调的条件和手段，协调则是沟通的目的和结果，两者

是相辅相成。沟通与协调无处不在,无时不在。

一要提高学习力。“知识就是力量”。学习能力是我们整体素质的基础,是激发教师创新力的关键,更是提高沟通协调能力的内在要求。在知识经济迅猛发展的今天,我们唯有不断学习理论、政策和各种业务知识,不断更新知识结构,才能与时俱进,跟上时代的步伐。二要提高思想力。思想是行动的先导,思路决定出路。思考是分析、比较、提高、举一反三和学以致用过程,不思考就行动,拍脑袋就决策,容易误判、出错,导致协调失误,沟通堵塞。我们应当提高思想力,既要勤于思考,更要善于思考。只有在学习中深入思考,在实践中总结思考,在借鉴经验中比较思考,才能真正提高沟通协调的能力。三要提高业务能力。教师是教育教学的直接实践者和落实者,在教学工作中,其业务能力如何,直接关系到素质教育的实施。我们必须以素质教育为核心,把素质教育的理念落实到教育教学工作中。四是提高创新力。创新是一个民族进步的灵魂,是一个国家兴旺发达的不竭动力。实践证明,只有不断创新,才能与时俱进、提出新思路、推出新举措,沟通协调才能开拓新局面。我们必须具有创新意识、创新能力和自我革命的勇气,思想僵化、墨守成规就会落伍。五要提高综合思考的能力。“预则立,不预则废”,对于我们来说,综合思考力是沟通协调工作中一种非常重要的能力。我们必须具有超前谋划的意识,无论是开创性的工作,还是执行教学任务,都需要提高谋划力。要胸怀大局,有合作意识,加强教研,增强综合素质,形成团队合作精神。六要提高执行力。执行力就是落实力,是我们沟通协调能力和水平的具体体现。提高执行力,就是要树立落实结果第一的观念;就是要树立求真务实、讲求实效、雷厉风行、一抓到底的作风;就是要树立开拓进取、勇挑重担、奋发有为、乐于奉献的精神;就是要提高效率,力戒优柔寡断、办事拖拉或推诿扯皮。

做到以上几点,相信我们的教育教学工作一定会形成一种和谐进取,团结奋进的氛围,从而取得较好的教育教学效果。

我参加了20xx年专业技术人员继续教育培训。在培训过程中，通过认真听讲、做笔记，圆满的完成了各项学习任务。通过本次学习，受益匪浅，对沟通与协调等内容有了深层次的了解，在与人沟通方面，对自己有了很大的提升，感悟到了一些平时忽略的细节。这次培训学习有助于我在实际工作当中及时更新知识、更新观念，同时提高专业工作水平，拓展了工作思路，增强了解决实际问题的能力。

沟通就是指在社会中的个人或组织给予一定的需求和目的，通过语言、文字、图像、行为等多种方式交流思想、观点、情感等信息，以期获得相互了解，相互信任，相互支持，达成共识，从而实现组织和谐有序运转的一种管理行为或过程。协调，从词面上看就是协商、调和之意。协调的本质，在于解决各个方面的矛盾，使整个组织和谐一致，使每一个部门、单位和组织成员的工作同即定的组织目标一致。调整系统内部各组织之间、人员之间、组织系统与其外部环境之间关系，使之分工协作，互相配合，和谐有序地完成目标的行为。个人在进行沟通协调的过程中，包括两个基本的环节：首先，个人通过各种文件、报告、会议、电话、电视、传真、电子网络等媒介和方式，来收集、传递和交流信息，从而促使组织、部门、人员之间的了解；其次，在了解的基础上，个人要努力构建组织、部门、人员之间分工合作、彼此配合、协同一致的和谐关系，实现共同目标。所以，个人的沟通协调能力，包括沟通和协调两种能力，沟通能力表现为与谁交流、交流什么、如何交流；而协调能力则在交流的基础上表现为如何调整交流各方面的利益和关系，使之分工协作，互相配合，和谐有序地完成目标任务。

通过学习让我认识到了沟通与协调的重要作用，让我认识到沟通是人与人之间相互之间传递，交流各种信息、观念、思想、感情，以建立和巩固人际关系的综合；是社会组织之间相互交换信息以维持组织正常运行的过程。协调是管理人员在其职责范围内或在领导的授权下，调整和改善组织之间，工作之间，人际之间的关系，促使各种活动趋向同步化与和谐化，

以实现共同目标的过程。通过学习让我发现自己还有许多需要改进和提高的地方，特别是沟通协调方面仍存在不足，如不同工作、不同角度、不同阅历、不同性格的个体对沟通的认识和理解不甚相同，采取的技巧、沟通方式、方法也不尽相同，这些特色和方法不是无字天书，而是大家工作经验的积累、沟通细节的把握、沟通知识的积淀，通过学习是可以培养和提高的。

首先，沟通者要抱着虚心的精神，不要妄自尊大。连孔夫子这样的圣人都说了：“三人行必有我师。”何况我们都是凡夫俗子，就沟通的某个议题来看，从不同的角度不同的人必然有值得肯定的地方，不要有膨胀心理，应该认真倾听别人观点，营造良好的沟通环境，不要拒人于千里之外，更不可藐视任何人。

其次，沟通要把生活与工作分开。很多人经常把工作上的事和生活中的事混为一坛，常常因为与某人有着相似的性格或爱好，在生活中很对胃，就把在生活中的好感移植到工作中。这也是沟通中最难做到的一点。沟通要分清楚沟通的场合、沟通的内容、沟通的成绩。

通过这次专业技术人员继续教育的学习，我开阔了视野，拓宽了思维，为今后更好地工作储备了知识。进一步提高了政治修养，强化了理论素质，更重要的是发觉了自己在沟通与协调方面的缺点和不足，随着世界科学技术的突飞猛进，综合国力竞争的日趋激烈，社会对人才的需求越来越强烈，对人才素质的要求也越来越高。一个人要想在职业生涯中得到更好的发展，就必须具备更加优秀的素质。通过这次沟通与协调知识的培训学习，使我更加清醒的认识到自己和优秀的差距。在以后的工作与学习当中，我必须要努力提升自己的知识素质、能力素质、心理素质和身体素质，逐步发现自己，提升自己，发展自己，在实践中不断完善自己的修养，为特殊教育事业的更好发展贡献自己的微薄之力。

沟通力心得体会篇七

在县府大会堂聆听金教授的《协调与沟通能力》讲座已时隔数月，但印象颇深，仍历历在目。

那精彩的讲座，理论联系实际，以独到睿智的眼光，阐述了生活中一些热点问题的根源、症结。他那幽默诙谐的语言、抑扬顿挫的语调，把在场的人吸引住了，两三个小时的讲座，很少有人离场。下面谈谈一些收获和体会，不当之处，望予包涵。

1、情商高的管理智商高的。做事先做人，人际关系沟通的能力就在很大程度上决定了管理者的水平。有的人文化知识不怎么样，但因协调与沟通能力很强，就很容易成为管理者。

2、高考制度为什么难以取消？高考制度到今天弊端重重，取消高考的声音不绝于耳，但还是有它的相对公平性，即在分数面前基本平等。公平正义比太阳还要光辉，而素质评价的公平性难以保证，不公平就不利于整个社会的协调发展。

3、绩效工资为什么摆不平？主要是中小学教育的行政化倾向，损害了广大一线教师的切身利益，不利于学校的和谐发展。

提高自身、群体的沟通协调能力，有利于个人、社会的协调发展！

沟通力心得体会篇八

沟通是人与人之间交往的桥梁，没有沟通就没有相互交流的平台。以前，我总以为有了“礼貌、真诚”的态度，就可以与人进行很好的沟通。直到上次部门安排我们学习“时代光华管理”之“有效沟通”的课程后，我才了解到沟通并非那么简单，它是人与人之间、人与群体之间思想与感情的传递和反馈的过程，以求思想达成一致和感情的通畅。沟通是发

送者与接收者之间“给”与“受”的过程。信息传递不是单方面，而是双方的事情，因此沟通双方的诚意和相互信任至关重要。在组织沟通中，当面对来源不同的同一信息时，员工最可能相信他们认为的最值得信任的那个来源的信息。上下级之间的猜疑只会增加抵触情绪，减少坦率交谈的机会，也就不可能进行有效的沟通。沟通的准确性与沟通双方间的相似性也有着直接的关系。沟通双方的特征，包括性别、年龄、智力、种族、社会地位、兴趣、价值观、能力等相似性越大，沟通的效果也会越好。

在日常的生活和工作中，常常因为一些“意外”而使沟通无法实现，甚至会出现相反的效果。这些情况都表明，沟通出现了障碍，有一些因素影响了信息的有效传递。有效的沟通在团队的运作中起着非常重要的作用。成功的团队领导把沟通作为一种管理的手段，通过有效的沟通来实现对团队成员的控制和激励，为团队的发展创造良好的心理环境。因此，团队成员应统一思想，提高认识，克服沟通障碍，实现有效沟通，为实现个人和团队的共同发展而努力。

在新课改背景下，教师面临教育、教学理念及教育方式的更新转变，要求具备课程意识以及学科整合等能力。面对这些挑战时，教师的职业工作无一不设计沟通。这些都对教师的职业能力和专业素质提出了更高的要求。但从工作实践中常常发现很多教师的专业能力尤其是沟通能力显然不足，尽管许多教师自我感觉沟通能力良好，而学生却不这么认为。造成教师不良沟通效果的原因我认为大致有两方面的原因：一是许多教师有师道尊严的观念，认为教师应该是高高在上，不允许学生质疑，在教学沟通中没有与学生建立平等、尊重、和谐互动、温暖的沟通环境，导致沟通存在障碍；二是沟通技能欠缺，沟通存在障碍，如教师的沟通的自信、情绪、语言艺术、不善于聆听都是造成沟通障碍的原因。

基于教师在工作中的沟通协调能力不尽如人意的情况，济宁市教体局安排的20xx年暑期继续教育公需科目可以说是切中

时弊。

本次培训中，我认真听讲、做笔记。通过本次学习，受益匪浅，对沟通与协调等内容有了深层次的了解，在与人沟通方面，对自己有了很大的提升，感悟到了一些平时忽略的细节，明确了今后努力的方向。

现就沟通协调谈一点自己与学生沟通交流的一些体会：

学习是教师提高素质的基础，更是提高沟通协调能力的内在要求，只有不断更新知识，才能与时俱进，跟上时代的步伐。

思想是行动的先导，思路决定出路，只有在学习中深入思考，在实践中总结思考，在借鉴经验中比较思考，才能真正提高沟通协调的能力。

教师在教学工作中，业务能力高低，直接关系到素质教育的实施。我们必须把素质教育的理念落实到教育教学中。

创新是一个民族进步的灵魂手机版，只有不断创新，才能与时俱进、提出新思路、推出新举措，沟通协调才能开拓新局面。

综合思考力是沟通协调工作中一种非常重要的能力。我们在执行教学任务工作，要胸怀大局，有合作意识，加强教研，增强综合素质，形成团队合作精神。

以上所述，我深知：重视沟通、学会沟通，是我们必须具备的应有能力，在教育教学中一定要认真学习，与时俱进，要形成一种和谐进取，团结奋进的氛围，从而取得较好的教育教学效果。