

最新沟通协调能力强 沟通与协调能力学习心得体会(实用9篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

沟通协调能力强篇一

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。

沟通协调能力强篇二

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。

作为教师如何提高沟通协调能力？

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。

6月26日，由北京中建政研信息资讯中心和中建政研河南分公司举办的“跨部门高效沟通与协调能力提升研讨会”在郑州市金水区俭学街信息宾馆举办。河南祥记建设工程有限公司总经理尚俊余、经营部副总经理李星育、财务部、工程部等领导以及公司骨干员工参加了培训学习。会议主讲专家武卫军：北京中建政研信息咨询中心专家委员会委员、国内著名实战派专家、人社部人力资源管理培训专家、南开大学、浙江大学、天津师范大学等院校长期客座教授。武卫军教授针对每个企业中跨部门沟通与协调的问题展开了讲解，通过观看视频、分析案例、互动交流，使学员在互动参与中切实感受跨部门沟通的障碍所在，反思自己的问题，使企业了解到造成跨部门沟通的主要障碍的原因及团队合作中存在的问题，共同探讨解决之道。

武卫军教授就跨部门沟通与协调分成了五个部分展开了讲解，首先从跨部门中常见的问题展开了分析，让我们了解到跨部门之间往往存在的现象、沟通障碍表现的方式、以及同级之

间沟通困难的原因。接下来，就产生沟通障碍的原因进行了分析，了解到思维定式和心态对沟通的影响，思维定式限制了我们的看问题的角度，在工作上我们容易过重看中本部门从而忽视了其他部门，在工作中的立场不同，关注点不同，感受和结论就不同，只有多角度看问题才能看清楚问题的全貌。第三部分围绕提升沟通技能展开了学习，从管理学角度看，沟通是指管理者从系统整体利益出发，运用各种手段，正确妥善的处理系统之间、人与人之间的各种关系，为实现系统目标而共同奋斗的一种管理职能。第四部分就改善沟通心态展开论述，信任与宽容、沟通与认可、理解与支持、双赢思维。最后就完善沟通机制提升组织效能分析讲解。

我公司领导及干部认真听取了武教授的精彩讲解，纷纷表示，此次跨部门高效沟通与协调能力提升研讨会使他们受益良多。无论从个人沟通上还是从企业管理沟通协调上都有了更加全面的认识，此次学习明确了各部门之间的关系与责任，又说明了企业内部各子系统的职能不是简单的叠加，而是既相互独立又相互作用不可分割的一个有机整体。

公司是我们沟通交流的平台，也是我们提升价值的平台，让我们为祥记的共同目标而努力！

没有人是一座孤岛，在每天的学习、工作、生活中，每个人都面临着与其他人沟通协调的情形。随着微信、qq等通讯软件的发展，越来越多人成为“低头手机党”，对于信息的表达，更多是通过文字或语音，而不是传统的面对面交流形式。这固然免却了传统人与人当面交流的时空障碍，但也却在某种程度上弱化了个体的自我展现能力、口头语言表达能力及人际交往能力，而日积月累这种习惯也将反作用于个人的其他沟通表现。

沟通的基本心态是关怀。良好的沟通心态要克服“三自”，即“自私、自我、自大”，若一个人心态不良，则难以与人沟通。我们只在乎别人说什么，不在乎别人怎么说。

沟通的基本原理是细致。只有细致关心别人，才有沟通的感情基础。为此，要注意三个方面：注意对方的痛苦，注意对方的状况，注意对方的需求。

沟通的基本要求是主动。双方都不主动，就无法进行沟通。一方主动表达，另一份主动反馈，沟通就会很顺畅。

沟通的基本原则是尊重。尊重包括自尊与他尊。

自尊：自尊自爱，爱护自己的形象；尊重自己的职业；尊重自己的组织。

他尊：尊重客户是常识；尊重上级是天职；尊重同事是本分；尊重下级是美德；尊重所有人是教养。

尊重他人就要做到，接纳重视他人，适当的时候赞美他人。接受重视对方，即使不难为对方，不让对方难堪，欣赏对方，多看对方的缺点，不当众指正缺点；赞美对方，懂得欣赏别人的人实际是在欣赏自己，是自信的表现。

如何通过实际的举动来实化这些情感，在众多的方法里，有两种方法是最为基础和有效的，同时投入成本最低的！

方法论——

1. 尊重理解—微笑的沟通艺术

微笑是最能直接引起人类愉悦心的原始表情。而该礼仪的重要性与有效性在服务行业中更加凸显。海底捞的服务越来越被人称赞，有人分析它成功的原因之一就在于它的“微笑链”——让员工“认同公司、快乐工作、微笑服务”，经理对领班微笑，领班对员工微笑，员工对顾客微笑，最后顾客对海底捞微笑，正是这个“微笑链”使海底捞笑傲于竞争激烈的餐饮行业。

然而微笑不仅仅是停留在表情，微笑的本质是尊重心和宽容心，是在沟通的第一步，你能够心怀平等、包容的态度来与对方接洽，发自内心真诚地尊重他人，让沟通的第一步零阻碍。

2. 换位思考—求同的沟通艺术

在沟通中，还需做到的是换位思考。

换位思考的第一层含义就是了解之同情，因为了解，所以能够感同身受，产生同理心。沟通除了要站在自身的立场捍卫自身的价值观、原则与集体利益，它还需要我们能够站在对方的角度看到他的位置、利益与需求，从而找出合并项，达成共识。

除了同理心之外，换位思考还在于你能不陷于“己是他非”的是非观里而造成沟通阻碍，能够看到全面的沟通需求和沟通过程。越来越多的企业和单位在重视员工“换位思考”的能力，而培养自己的该项能力，可通过情景代入、身份代入来锻炼。

在个人的岗位质量建设中，少不了与他人、其他部门的权责明确和工作接洽，加强沟通在其中占着重要的位置。加强沟通，并不是简单的在量上增加，更要在质上得以提升，需明确我们最终是要提高沟通的效率。

沟通协调能力强篇三

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。

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，其作用体现在：

社会性决定了人与人之间的合作，而合作的前题就是沟通与协调。没有沟通协调，个人与个人之间就不会形成群体的力量来对付外来的威胁，人们之间就不会达成共识，就不会形成协调人类社会各种关系的规则，就不会形成道德和各种法律规范，人类只能停滞于自然状态，就不可能形成群体的力量从而创造出悠久的人类历史和璀璨的人类文明。只有沟通协调才能形成社会强大的力量来进行社会改造，促进社会的发展，推进社会的进步。

沟通协调是效率的保证，效率是沟通协调的结果。没有沟通协调就没有效率，深化改革就是要从体制上加强领导与中层，中层与群众，部门与部门之间的沟通协调，理顺工作关系，形成工作合力，促进各部门，各系统工作和谐高效运转。否则，沟通不畅，就会推委扯皮，延误工作。

一个人的事业成功，要靠集体的力量，没有他人的帮助，仅靠个人单一的事业是很难成功的，要想事业成功，必须善于沟通协调。我于20xx年6月14日—6月18日参加了xxx专业技术人员继续教育培训。在培训过程中，通过课上认真听讲、认真做笔记、及时完成课后思考题，并在课后及时下载讲师的讲义再学习等形式，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，养成自主学习的习惯，将学习日常化、生活化，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，更好得发扬延长石油“埋头苦干，开拓创新”精神，为企业的稳步提升贡献力量。

沟通协调能力强篇四

参加区理论中心组专题学习会议，学习了陈兆杰教授“国学与领导力”专题讲座录像，实感受受益匪浅。国学，浓缩了中华民族五千年文明历史，是祖先留给我们的宝贵文化遗产。儒家中庸之道；法家领导艺术；墨家平衡能力；兵家竞争谋略；道家处世智慧；释家修心养性；易家超脱物外，国学的精髓，影响了华夏几千年。厚重的文化积淀，在今天仍然在深深的影响着我们。陈兆杰教授的讲座，系统地将国学与领导力紧密的联系在一起，他用通俗的话语对刘邦的任长、刘备的仁义、曹操的能力、孙权的谦卑、诸葛亮的竭力、周恩来的奉献、林肯的勤勉、甘地的无我、德兰修女的超凡等典故做了深刻剖析，旁征博引，深入浅出，将朴素的国学哲理展现的淋漓尽致，通过学习，使我对管理者的领导力有了进一步的认识。

管理者作为单位的核心力量，起到了一个承上启下的关键作用。承上要准确理解上级领导的发展策略和意图，启下要组织带领团队围绕战略目标完成相关的程序、步骤，最终实现和达成工作目标。这就要求管理者一要有足够的影响力使得下属有高度的意愿去开展工作；二要使员工能准确理解某项工作本身的意义和目的，这样他们才会有正确的方向去开展工作；三要给下属创造良好的环境使得他们能够尽可能顺利地完成任务，当然这些环境因素也包括管理者对下属在工作过程中所作的一些辅导和帮助。四要在工作结束以后总结这项工作中好的经验，好的成绩，并及时采取激励方式引导下一次任务，同时也要总结这项工作中存在的不足，需改善的流程、环节，针对其中存在的困难、问题，及时采取培训等方式予以改进。作为一个管理者，在工作上一般不可能事必躬亲，亲历亲为，而是要把工作重点转移到“怎样准确理解和把握上级领导的工作意图，怎样调动同志们的积极性”上

来。通过领导力的学习，对管理者角色有了更深刻的认知。

政府办是一个管理部门，同时也是一个协调部门。政府办的干部首先第一关就是要自身具有较强的业务能力，但是作为一个管理干部光有专业能力是不够的，你所要发挥的作用决不是你一个人的专业能力给办单位工作做出的贡献，而是要通过你的努力使得全体成员发挥其最大潜能为单位做出贡献，如果不能把握这一点，在工作中碰到问题和难题时就会措手不及。作为政府办主任，要准确理解政府领导的思维方向，近期工作目标，当前工作意图，以适当的激励方式调动办公室成员的积极性，处理与各种不同性格、不同追求的办公室成员的关系，创造一个良好的环境使得全办人员快乐工作，工作效率进一步提高。

管理者的影响力是关系到工作绩效的重要因素，在领导力学习中应注重提高管理者的影响力。执行、落实制度主要是人的因素在起作用，自愿、主动遵守这些制度和规章是我们进行管理工作的成功之处，但是这就需要一个好的领导，用其自身的感染力、影响力来影响、带动整个团队。要达到对同事、对下属甚至对领导友好的影响力，需要自身有着顽强的意志、坚定的事业心及快乐工作的能力。首先，坚定的事业心是形成领导者个人魅力的首要因素，也是一个人德行品质的反映和体现。一个管理者如果没有强烈的事业心，只是投机取巧、钻营升迁，他的言行必然得不到下属的认可，也不会同志们中形成一种钻研业务、勤奋工作的氛围。没有坚定的事业心也会使人在受到挫折、受到环境排斥和遭受误解时自暴自弃，不能自始至终地完成自己的目标。其次，顽强的意志对于一个管理者而言也极其重要。如果一个管理者经受不住一些挫折和困难，又怎能帮助下属克服心理障碍，渡过难关？轻易的放弃，会降低管理者在同事心目中的形象和地位，如果由此带来的懦弱和无能的印象将会给你今后的工作带来更加难以挽回的损失。但是顽强的意志是需要磨练的，是要经过许多的考验以后慢慢在生活和工作形成的。再次，我认为领导力学习还应该加强自身的素质修养，提高自身的

业务处理能力，提高与人沟通、营造良好工作氛围的能力，提高对同志们进行心理辅导的能力，提高促进团队快乐工作的能力。

提高工作效率最基本的两种方式是激励和培训，而激励是基础，是员工积极性和创造力的源泉。在实际工作中，大家总是抱怨体制的制约使得我们无法让激励真正发挥实效，真正做到奖勤罚懒，但通过这次领导力学习和思考以后拓宽了思路。激励的方式有很多种，并不单纯以经济利益作为原动力，应该根据办公室每位干部的不同需求采取不同的激励方式，并且关键是管理者一要以正确的价值观、世界观来吸引、带动同志们，二要以严谨的工作作风、富于激情的工作干劲来吸引同志们，三要加强对干部的培训，提高政府办全体成员的业务技能，提高工作效率。随着社会的发展，各种知识技术不断推陈出新，使得我们的知识结构在不断老化，如果不进行及时的领导力学习和培训，我们将远远不能适应工作的需要。当前，在我们的干部队伍中有一些人居安忘危，缺乏进取心和危机感，满足于完成既定的工作数量，而不在工作中思考、创造、更新，在这些方面更加需要管理者做出更多的努力。

总之，通过这次关于国学与领导力的学习，对照孙书记在学习提出的几点要求，我发现了自己许多的不足，也解开了工作中许多困惑。但是最重要的是要有行动与效果。我希望通过坚持学习，自己能持之以恒，把想到的做到，把说到的做到，把做到的做到最好。

沟通协调能力强篇五

参加团队训练，感悟很多。团队训练以简单的游戏，揭示了抽象的深刻的道理，让我找回了学习中被时间磨蚀掉却非常珍贵的东西：意志、激情与活力。

这使我更深刻地意识到，其实每个人都是很坚强的，每个人

在平时学习和生活中都有潜在的能力未曾发挥出来，只要有信心、有勇气去面对，就没有解决不了的难题。

在教练的介绍下，我们都逐渐了解到“团队训练”的含义，我了解到“团队训练”具有“磨练意志、陶冶情操、完善自我、熔炼团队”内涵，是一项来源于挑战极限的训练活动，旨在激励人的斗志，激发潜在能力，创造性的发挥人的团队能力。虽然只有短短一天时间，但给予我的启发和体验却是一笔永久的精神财富，无论将来我身处何种岗位，只要用心体会就能得到十分有益的人生感悟。

团队训练当天早上，我带着无比高兴地心情来到了诚意楼，开始准备一天的团队训练助教生活，这次团队训练是学校为研究生新生开设的团队训练课程，我将在这一天的团队活动过程中，协助老师完成教学任务，帮助同学更好的完成团队训练，在活动的过程中，大家都特别的积极主动，团队训练的气氛相当活跃，老师的课程内容很丰富而且具有创新性。

通过这两天的素质拓展活动，我不但结识了很多新朋友，更重要的是对自己进行了深入、并对自我进行了，对自己有了更深的了解，而这些对以后的职业生涯无疑有很大的帮助。

团队训练的老师总是充满着激情，无时无刻不调动着大家的积极性。记得刚开始大家都还很拘谨，随后老师就引入了第一个游戏：首先是组队，让大家根据每组不同的人员进行分组，自己找同伴组成一组，然后每组进行自我介绍游戏，在这个游戏中，每个同学的在介绍自己之前，先复述出前面已经介绍了同学的信息，包括姓名，学院专业，兴趣爱好等等内容，通过这个游戏的进行，是的大家进一步的了解，记忆更加深刻，从而也锻炼了同学的记忆能力。

下午的重点活动，也是在这次素质拓展训练中给我印象最深的，盲人与哑巴的游戏，就是一个人用布蒙眼，另一个人扶着他走过老师带过的路线，所有同学被分成了两组，其中一

组戴上眼罩真正体验一下当盲人的感觉，另一组则在“盲人”身边充当拐杖的角色，整个过程中“盲人”与“拐棍”都不能有语言上的交流。大家走出了教室，来到了阳光灿烂的室外。每一个“盲人”都在“拐杖”的搀扶下体验大自然的生机和美好。开始“盲人”面对突如其来的黑暗感到慌张和恐惧，就像有些同学后来分享的好像感觉面前总有一面无形的墙。经过一段时间的磨合，“盲人”与“拐杖”相处的越来越默契，“拐棍”的每一个贴心的动作，或是跺脚提醒前方有台阶，或是摇手表示可以伸手触摸身旁的东西，真诚和责任都深深的感动了在场的同学们。一组结束以后，“盲人”和“拐杖”相互交换了角色。这次大家配合得更加有默契，大家都融入到温馨的氛围中了。结束了“盲人体验”后，大家回到教室交流急切自己当“盲人”和“拐杖”的心得，在老师的引导下，同学们深思了人际关系中自己的角色和对他人的影响，收获颇丰，大家一致认为有人陪伴的感觉非常温暖，信任是最好的交流。随后老师让大家每人一张纸上写上自己最近的烦恼，然后大家一起详细讨论了生活学习上的各种困惑，同学们也对老师的解答很满意。最后每个人分别站到围成的圈子里，大家对他进行了优点轰炸，活动达到了高潮。两个多小时很快就在同学们的笑声中过去了。这个活动不仅解决了同学们许多生活学习上的困扰，也拉近了每个人的距离。分享了许多内心的想法。

我们做的最后一个游戏也让我印象极其深刻，一场别开生面的报纸搭塔校本培训活动，游戏中，成员需要用报纸搭出一座塔，不允许用讲话来表达彼此想法，但可以进行其他形式的交流。整个过程没有过多的语言，只有眼神的默契、手势的指点、一点即通的灵犀，紧张有序而又精彩纷呈。之后的交流中，老师们纷纷感受到：我们的活动不在结果的成败，而在于过程中大家的密切合作，共同付出心血，共同珍惜荣誉，在团结中感受幸福，在活动中体验快乐，在中灵活运用。

在过程中寻找到快乐，在感悟中得到升华。在整个拓展训练的过程中，我们每一个人都自始至终都在为自己的顺利过关

而满足，为同伴成功而欢呼。所有的一切，是那么真切，是那么具有合力。即使在整个训练过程结束之后，大家都很累，可每个人都兴高采烈地议论着训练中的事情，都感到回味无穷。于是，我们快乐着，我们幸福着。

总之，通过这次拓展训练，使我增强了自信心，磨练了战胜困难的毅力，提高了解决问题的能力，通过这次拓展训练，增进了对集体的参与意识与责任心，我想这次经历一定会在今后的工作中给我带来很大的帮助。

沟通与协调能力学习心得体会范文4

沟通协调能力强篇六

您好，我是来自。今天很荣幸能够参加贵公司的面试。

我来自美丽的新疆。俗话说，一方水土养一方人，新疆的水土培养了我爽朗的性格。平时的我喜欢看看书，听听音乐，跑跑步；喜欢和同学们一起逛逛街，喜欢自信的迎接每一次挑战我乐于助人，尤其喜欢结交朋友。我的爱好是看书，唱歌，打篮球。我是一个认真，严谨，责任心很强的人，做任何事情对自己都有很高的要求。

我曾经在大一时进入校学生工作部的秘书部，最大的成就是作为迎新送旧的活动的主负责人。还有就是进入学院的新闻部，主要负责学院活动、会议等的拍摄工作。在大二的一年里，我的业余时间主要是接触社会，做兼职，和舍友合作创过业。现在的我担任11届新生中一个班的助班工作，负责新生进校后各个心理方面。

今天我把这些成绩复述了一遍，并非是炫耀我自己，而是把它当作我人生中的一种很重要的阅历，一笔很宝贵的财富，

它给予我经验、力量，可以让我一生受益，为我今天的面试平添了一份自信。

我之所以想进入贵公司，一是利用业余时间，提高个人工作能力。二是为了赚取自己的学费，为家里减轻负担。我相信我有能力干贵公司的前台工作，请给我一个机会。

谢谢！

沟通协调能力强篇七

近期通过认真学习《领导干部沟通协调能力塑造与提升》使我受益匪浅，构建和谐社会，要求广大领导干部协调各个社会阶层、各个群体的关系，需要领导干部以正确的手段沟通党与群众的关系，需要干部以高超的艺术协调各种人际关系，调和化解各种矛盾。因此，如何提高领导协调沟通能力在人的一生中扮演着极其重要的角色，沟通素质的高低往往会决定一个人的成功与否。如何提高领导干部的协调沟通能力，我觉得，应从以下三点做起：

（一）树立服务观念，强化领导干部的职业形象和政务礼仪意识，着力培养自己高尚的道德修养和健康心态，有反腐倡廉坚强作风和深入细致、求真务实的工作作风，才能在群众中有口碑，为提高协调沟通能力提供基础。

（二）提高政策理论业务水平，是提高协调沟通能力的关键。理论使人深刻，政策使人清醒。只有具备了较强的理论政策素养，才能熟悉党的路线、方针、政策和上级的指示精神，形成科学的世界观，站在全局的高度思考问题，从而提高出谋献策的层次和能力，在实际工作中不做出格的事，不说出规的话，在事关原则性的问题上，毫不含糊，敢于坚持真理，才能使人敬佩。

（三）打造较强的业务工作能力。只有具备比较高的业务工

作能力，才能更好地履行领导干部的职责。努力学习认真提升自己的五种能力：调查研究能力、语言和文字表达能力、组织协调能力、快速反应能力和行政执行力，才能有提高协调沟通能力的保证。

（四）注重培养自己卓越情商构建和谐的上下关系，要更广泛地拓展知识面，精通本职业业务，做到职内外知识要了解，有关知识要明确，相关知识要掌握，从而提高出谋献策的层次和能力，为社会多做贡献，得到社会和别人的认可。

在工作中，我们要结合自己工作特点，建立有效工作沟通的基本流程：

（一）与上级沟通。与上级沟通时，应注意事先整理好要谈的话题，并选择好沟通的时机；沟通过程中，要能够准确理解和领会上级的意图，并能针对问题提出解决方案；当与上级意见不同时，要尊重上级做出的决定，并积极执行；完成工作或解决问题后，要及时作汇报。

（二）在工作执行中沟通。首先要尊重指令传播环节，切记不要越级或绕过上级去报告工作，要遵循指挥—汇报链；其次要遵循行政执行的一般程序，即接受任务、分析并拿出办法、实施并办理、总结并反馈。同时要注意，不要加入到说三道四和流言蜚语中去；要直接与他人沟通；冲突时，焦点要针对问题，而不是个人；当处于错误的情况时，千万不要试图顽固到底，而要向人致歉以结束争论；同时，还要学会换位思考。

（三）与下属或群众沟通。可以采用“和缓”的交流方法。安排和检查下属的工作是职能之一，但我们需要注意的是方式和方法。我们知道，人都有一种被尊重的需要，作为下属，他们更有这种需要。领导习惯于采用命令的方式安排下属的工作，习惯于采用斥责的方式批评下属的工作，这都是非常有害的。工作中我们需要有意识地尽量“淡化”上下级差别，

采用“建议”或“安排”的口吻来安排工作一定会比“命令”更有效；采用“晓之以理，动之以情”的方式来指出下属的过失或不足一定会比“斥责”更管用。有些人担心自己的“威信”会不会因为自己这种“和缓”的交流方式而变得“荡然无存”，其实这种担心完全是多余的；恰恰相反，您的下属只会越来越尊敬您。

（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。

沟通协调能力强篇八

通过学习“沟通与协调能力”这一课程，我受益匪浅，我认为在实际教学工作中，提高沟通协调能力十分重要。

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，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。

沟通协调能力强篇九

我于20xx年6月14日—6月18日参加了xxx20xx年专业技术人员继续教育培训。在培训过程中，通过课上认真听讲、认真做笔记、及时完成课后思考题，并在课后及时下载讲师的讲义再学习等形式，完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，在与他人沟通方面，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，养成自主学习的习惯，将学习日常化、生活化，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，更好得发扬延长石油“埋头苦干，开拓创新”精神，为企业的稳步提升贡献力量。

沟通，另一个层面的意思就是人际关系。现实生活工作中，我们经常要和上级、下属以及同事交流，还要与其他形形色色的人交往，这些都需要建立人际关系，都需要做好沟通与交流。良好的人际关系是人生、事业成功的基石。沟通于行，交流于心，如果生活中没有沟通，就没有快乐；工作中没有沟通，就没有乐趣；事业中没有沟通，就没有成功。因此，重视沟通、学会沟通，是必须的。从管理学的角度讲，沟通就是指在组织中，各部门之间、层次之间、人员之间凭借一定的媒介和通道传递思想、观点、情感和交换情报、信息、意见，以期达到相互了解、支持与合作，从而实现组织和谐有序运转的一种管理行为或过程。协调，从哲学意义上看是指事物存在的一种和谐有序的平衡状态。行政协调是指行政主体运用各种方法，协商、调整行政系统内部各组织之间、人员之间、行政组织系统与其外部环境之间关系，使之分工协作，互相配合，和谐有序地完成行政目标的行为。由此我们可以将沟通协调能力定义为：通过传递思想、观点、情感和交换情报、信息、意见，来协商、调整他人的活动，从而建立良好的协作关系，使之互相配合，和谐有序地完成目标

的技巧和才能。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，和谐有序地完成行政目标。

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。

沟通与协调的前提必须明白自己的角色。说到角色时要注意三个问题，一个是不同的角色，沟通与协调的方式和内容不一样，二是不同的角色，对事情的要求不一样。三是不同的角色，看待事情的角度不一样。先说沟通方式和沟通内容。在工作上，我们是上司和下属的关系，我们沟通与协调的方式是开会，谈话，内容是关于怎么做好工作。在生活上，我们是朋友，我们沟通与协调的方式也许是吃饭喝酒或其它的，内容是生活中互相的关心。第二，对于上司，你的能力比下属强，一些事对你来说也许很容易就可以做到。但对于下属

来说却是竭尽全力才做到的。上司不能以自己的标准去衡量他们。第三，上级所做的对下级有什么好处？员工不是来为你实现你的梦想的，员工是带着自己的梦想来的。

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。沟通要分清沟通的场合、沟通的内容、沟通的成绩。

管理与沟通是相辅相成的！管理要求执行力好，提倡的是力的文化，而沟通要求讲道理，灌输思想，这是仁的文化。如果处理不好，把管理与沟通看成是对立的，那么俩件事都做不好。最高的境界就是以力假仁，也就是严格执行某些决定前先沟通好。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，为企业的更好发展贡献自己的微薄之力。