

# 最新沟通心得体会(模板8篇)

心得体会是我们在经历一些事情后所得到的一种感悟和领悟。那么我们写心得体会要注意的内容有什么呢？下面小编给大家带来关于学习心得体会范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

## 沟通心得体会篇一

人与人之间最宝贵的是真诚、信任和尊重。其桥梁是沟通。关心员工善于听取员工的意见和建议，充分发挥其聪明才智与积极性。企业决策广泛征求员工的意见，参与的员工越多，获得支持的员工越多。“一言堂”排斥参与，只有争议、争辩、“斗智”，才能增强员工的主人翁意识，才能集思广益，才是真正的沟通。

沟通是从心灵上挖掘员工的内驱力，为其提拱施展才华的舞台。它缩短了员工与管理者间的距离，使员工充分发挥能动性，使企业发展获得强大的原动力。

沟通是一门学问，也是一门艺术。说沟通是学问是因为任何沟通都是有其本身的目的，把握住沟通的目的，同时掌握沟通的要领，将相互的理解或者思想表达出来是需要练习和实践的；说沟通是一门艺术，讲的是沟通是技巧，其中包括语言的，非语言的，外部因素，交流双方对事件的认知度等等。

沟通的目的有很多，最浅显的一个目的便是信息的传递，信息的传递包括了单向和双向传递，而此时，信息传递的有效性，及时性，保真度等等都是需要重要考虑的方面；沟通的高一级别的目的在于沟通的影响性，也就是我们通常所认为的去“说服”沟通的一方的行为，思想等。

有效地改善沟通工作中的沟通并不总是看起来那么容易，但

它却是一个工作基础，你可以利用它来建构你的团队，显示你的领导能力并提供及时的指导。你需要从基础出发来决定使用如何来补救工作沟通不顺的现状。当信息输入之后无法得到输出时，沟通实际上就是封闭的。在一部分团队成员能够访问到一些确切的信息，其他成员不能的情况下会出现沟通封闭。管理者的关键性职责就是提供定期的信息反馈，例如状况汇报，工作日志，会议记录或仅仅是一张发表工作信息的通知、便条。你应该提供一个完整确切的工作信息来避免团队中出现错误的沟通和混乱。另一方面，你应该确保你给客户或其他成员提供了正确的信息，而不是给他们提供过量的不相关的或是重复性的信息。优秀的管理者知道如何他们的沟通工作，了解每一个团队成员需要什么类型的信息，并在工作中采用了很广泛的沟通方式。总之，在工作中我们要善于沟通应用沟通才能达到更好的工作效率。

## 沟通心得体会篇二

沟通心得体会 所谓沟通技巧，是指管理者具有收集和发送信息的能力，能通过书写、口头与肢体语言的媒介，有效与明确地向他人表达自己的想法、感受与态度，亦能较快、正确地解读他人的信息，从而了解他人的想法、感受与态度。

沟通技能涉及许多方面，如简化运用语言、积极倾听、重视反馈、控制情绪等等。虽然拥有沟通技能并不意味着成为一个有效的管理者，但缺乏沟通技能又会使管理者遇到许多麻烦和障碍。

学习了一学期的沟通技巧，我掌握了与同事、上司、下属、客户等不同角色进行沟通的技巧。就拿与同事相处来说：与同事沟通尊重是前提，其次要有协作意识、善用微笑和幽默、与同事分享快乐、主动让利、聪明应对异议和分歧，融洽相处、虚心向老同事学习等。

其实，在日常生活中，我并不是一个特别注重沟通的人。尤其现在离开家来到这个刚刚熟悉的城市以后，身边都是刚刚认识的朋友，彼此不了解也就无法顺利沟通。那些离我远去的朋友也渐渐因不联系、不沟通而变得生疏。但自从学了沟通技巧这门课后，我变了，变得会主动去沟通了。对身边的同学，我会主动和她们聊天；远方的朋友，我会偶尔打一通电话告诉她们我的近况并询问她们是否安好；对家人，我会每周六晚上打电话回去报平安。渐渐地，曾经陌生的宿友变得亲密了，要好的朋友更加要好了，亲爱的家人也更加安心了。正是沟通改变了这一切，让我的生活变得这么美好。

我们的生活根本离不开沟通，无论是与同学、老师相处还是与朋友、家人相处，沟通都充当着那个至关重要的纽带，但不明白这点的我就曾深受其苦。记得刚开学不久，我和一个宿友发生了一点小矛盾，事情是这样的：那天我本来心情就不好，外面还下着雨更为我的心情蒙上了一层纱，不巧宿友让我帮她带书，而且一带就是三本。我刚听到时愣了一下，接着很冷地来了句：随便。不说还好，一说宿友生气了。正因为这样，我们僵持了好几天，那几天都互不理睬。后来我就有的没的跟她搭话，终于皇天不负有心人，我们又重修旧好了。一句无心的话，一个冲动的词，不要低估它的分量，一不小心它足以摧毁一份来之不易的感情。在这件事上，我们一开始都采取了冷处理的方式。但这种方法只会使情况更糟，不沟通矛盾就永远无法解开，我们或许也就会那样形同陌路吧！正因为学习了沟通技巧这门课，使我更加深刻地体会到了沟通的重要性，也掌握了沟通必备的技巧。但是实践出真知，只有将它运用到实际生活中才能发挥它应有的作用。

卡耐基说过：一个人的成功，只有 15%归结于他的专业知识，其他更多 85%归于他的表达思想，领导他人以及唤起他人热情的能力！伴随着市场发展的风起云涌，人际关系也日益复杂多变，要想自如应对，就必须掌握有效的沟通技巧，为企业和自身的发展扫除障碍，为个人发展创造契机。

沟通是人与人之间信息的传递与反馈的过程，从而达到信息的通畅。现实生活中每个人的表达方式不一样：有的善谈、有的善听。但是善于交谈不一定善于有效沟通，对于个人、组织、企业来说，评价有效沟通的标准应该取决于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有贡献。在这次网院集中学习中，我充分了解到沟通的重要性。沟通的意义和目的，对于个人和企业来说，主要是解决所遇到的问题，即通过解决问题来做好企业和组织中的事情。沟通是有针对性的，在沟通中最重要的是如何进行这个过程，既如何进行有效且高效的沟通。

在现实生活中，我们经常遇到的就是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”。

通过这次培训我学到了宽容，不论是公司同事，还是客户，一定要宽容的对待，从一而终的保持微笑，给对方良好的沟通环境。在与上级领导的沟通中，既要怀着感恩的理念，也要有辩证的理论而不是一味盲目的服从。在倾听同事表达时，也要客观的发表意见，不能把自己的主观意见强加于同事。肢体语言也是沟通的一项表达技巧，我认为主要就要表现出“静”，这样对方才会放松心情和我聊天，从而得到更多信息面对对方，同时要善于赞美、把握时间、用词。多请教别人的专长，运用相似性原理来鼓励沟通的对方主动表达，从而获得更多的反馈信息。

在将近两个小时的集中学习过程中，老师细致的解说使我受益匪浅。同时也反映了我公司“重视人才、培养人才”的战略方针。这种形式的培训对于我们来说是一场及时雨，让我们学到了很多课本上学不到的知识和技巧，开拓了我们的思维。通过这次精彩的培训学习，使我明白只有靠自己的聪明与才智、努力与勤奋，才能更好的为我们未来的更好发展贡献自己微薄的力量。

## 【沟通心得体会】

沟通心得体会

职场沟通心得体会

学习沟通心得体会

工作沟通心得体会

非暴力沟通心得体会

## 沟通心得体会篇三

沟通是人际交往中至关重要的一环，能够有效地进行沟通是每个人必须具备的能力。通过沟通，人们能够表达自己的想法和感受，解决问题，建立良好的人际关系。在日常生活中，我积累了一些沟通的心得体会，下面我将就此展开论述。

首先，良好的沟通需要倾听对方。在与他人交流的过程中，我们要尊重对方，尽可能地去倾听他人的观点和意见，不断提问和解答疑惑，以确保理解对方的真实意图。只有通过倾听，才能与他人建立起互信和共鸣的关系。曾经在和一个朋友争吵中，我态度强硬，只顾着说自己的观点，没有倾听对方的意见。最终，我们的问题并没有解决，反而产生了矛盾。

通过这一次经历，我深刻意识到倾听是沟通的关键，只有真正倾听对方，才能建立起真实的沟通。

其次，有效的沟通需要清晰明了地表达。人们在表达意见时往往会使用比较晦涩的措辞或过于抽象的词汇。这样会导致对方的理解困惑。因此，我们在沟通中应该尽可能使用简练、准确的词语来表达自己的观点。同时，我们还应该注意肢体语言和声调，它们同样是沟通的重要组成部分。有时候，即使我们的话很清楚，但是由于肢体语言不当或语气过激，也可能被人误解。通过这些经验，我意识到要想进行有效的沟通，不仅要注意语言的表达方式，还要注重肢体语言和声调的运用。

再次，沟通需要善于借势。在沟通的过程中，难免会遇到一些争论或者矛盾，我们需要善于通过适当的方式化解这些矛盾，保持良好的沟通气氛。我曾经和同事因为工作分配的问题产生了矛盾。并且在交流的过程中，我意识到对方有些冷淡，有可能缺乏了解。于是我主动请教对方其他工作的相关问题，表达了对他的尊重和信任，并道出了自己的困惑。通过这种方式，我成功地化解了原本僵持的局面，保持了良好的沟通。

最后，懂得借助非语言沟通。非语言沟通包括肢体动作、面部表情、目光交流等，它能够更直接地传达人们的情感和意图。通过对非语言沟通的观察，我们能更准确地理解对方的意思，进而更好地回应对方的需求。世界上有一百多个国家，每个国家都有自己的语言，有时人们之间很难用同一种语言进行交流，但是肢体语言却是通用的。我曾经参加过一个国际会议，在那里我遇见了来自不同国家的人。虽然我们的语言不同，但通过观察对方的肢体语言和面部表情，我们能够感受到对方的喜怒哀乐，进而进行有效的沟通。

总之，沟通是人际交往中不可缺少的一环，它需要我们倾听、表达、借势和借助非语言手段。通过不断的实践和总结，我

逐渐体会到了沟通的重要性和技巧。在今后的生活中，我将更加重视沟通，不断提升自己的沟通能力，以便更好地与他人进行交流和协作。

## 沟通心得体会篇四

沟通是人际交往的基础，是信息传递和理解的桥梁。然而，在日常生活中，我却常常感到沟通上的困难和不足。通过不断的实践和思考，我深刻体会到了沟通的重要性以及如何提高沟通的能力。下面我将从三个方面分享我的心得体会。

首先，要注重倾听。在沟通过程中，倾听是非常重要的。过去，我往往更注重自己表达的内容，而忽视了对对方的倾听。这导致了我在与他人交流时的引导性强、缺乏耐心等问题。后来，我开始认识到倾听的重要性。倾听不仅能帮助我们了解对方的观点和需求，还能增加对方的信任和好感。我们应该用心去倾听他人的思想和感受，从而获得更好的沟通效果。

其次，要注重语言的选择。沟通不仅仅是信息的传递，更是情感的表达。适当的语言选择能够让对方更好地理解我们的意思，并且有助于增强沟通的效果。在过去，我常常忽视了语言的使用，导致我的观点和意图无法被对方准确理解。而现在，我开始意识到语言选择的重要性。我们应该通过准确、简洁的语言来表达自己的意思，避免使用含糊不清或冲突的语言，从而更好地传递信息 and 理解对方。

再次，要注重非语言的传达。沟通不仅仅依赖于语言的交流，还包括非语言的传达，如面部表情、姿势、眼神等。在过去，我往往没有重视非语言的传达，在沟通中缺乏表情和姿势的变化，导致对方无法准确理解我的意思。现在，我意识到非语言的重要性。通过正确的肢体语言和面部表情，我们可以更好地传达自己的情感和意图，增强沟通的效果。例如，微笑可以传递友好与喜悦，眼神可以传递信任与关注，这些都能在交流中起到积极的作用。

最后，要注重尊重与理解。沟通不仅代表了信息的传递和理解，还是一种相互尊重 and 理解的表达。在过去，我常常忽略了对方的感受和需求，只关注自己的利益和立场，导致了沟通上的冲突和隔阂。现在，我开始强调尊重和理解。我们应该尊重对方的观点和看法，与对方建立良好的互动关系，通过多角度的思考和理解，从而增进沟通效果。只有相互尊重和理解，我们才能达到真正的交流和沟通。

通过不断地总结和反思，我逐渐明确了提高沟通能力的重要性。倾听，语言选择，非语言传达，尊重与理解，这些都是促进良好沟通的关键要素。通过学习和实践，我深刻地体会到了沟通对于人际交往的重要性和影响力。只有通过良好的沟通，我们才能更好地与他人建立联系，加深理解和信任，在工作和生活中取得更好的效果。

## 沟通心得体会篇五

沟通是人际交往中非常重要的一环。在现实生活中，我们时常需要与他人进行交流，了解他们的想法和情感，表达自己的观点和需求。然而，沟通并非易事，因为每个人都有自己独特的思维方式和沟通风格。通过与他人的交流，我深刻体会到了沟通的重要性以及一些有效的沟通技巧，这对我个人和职业发展都有着积极的影响。

首先，在沟通中展示出积极的态度和善意是至关重要的。当我们以积极、友善的方式与他人交流时，可以促进他们的参与和合作。我曾经经历过一个情境，在工作中与同事沟通时，我一开始表现出了不耐烦和焦虑的情绪。结果，我并没有得到我所期望的回应，反而激起了同事的反感和冷漠。通过这次经历，我意识到了自己情绪对沟通的重要影响。在之后的交流中，我尽量保持冷静和善意，而不是受到情绪的干扰。这种积极的沟通态度不仅能够促进他人的参与，还能有效地消除可能的误解和冲突。



其次，倾听并理解对方的观点是有效沟通的核心。通过倾听并理解他人的观点和需求，我们能够更好地与他们建立关系，并达到更好地合作与解决问题的目的。我曾经遇到过与同事意见不合的情况，我一开始的反应是争论和辩驳。然而，这种做法只是让对方更加固执己见，没有达到任何实质性的结果。后来，我决定试着倾听并理解对方的观点，并以开放的心态对待。这样，我才发现对方的观点是有一定合理性的，虽然与我不完全一致，但能够为我们的合作提供更多的可能性。通过这次经验，我再次认识到了倾听和理解的重要性，这对于解决问题和促进合作非常关键。

第三，在沟通中保持清晰和准确的表达也是十分重要的。有时候，我们的表达方式可能含糊不清或者模棱两可，这会导致对方的困惑和误解。我曾经在项目中遇到过这样的情况，我并没有清晰地表达我对项目的期望和目标。结果，团队出现了一些误解和分歧，使得项目的进展受到了很大的影响。通过这个经历，我明白了沟通的目的不仅在于传递信息，还在于确保对方对信息的准确理解。为了达到这个目的，我在沟通中更加注重明确的语言和具体的细节描述，以减少可能的误解和歧义。

第四，在沟通中保持耐心和恢复率也是非常重要的。有时候，我们可能会遇到不同意见或者争辩的情况，这时候我们需要保持冷静和耐心，与他人进行积极的对话。我曾经遇到过与同事的争论情况，我们对于某个决策持有不同的观点。初期，我感到很沮丧和恼火，情绪非常激动。然而，我后来明白到每个人都有自己的想法和立场，通过沟通和讨论，我们可以找到折中的方案。于是，我尽量保持冷静和耐心，与团队进行更多的对话和协商。最终，我们找到了一个能够满足双方需求的解决方案。通过这次经历，我体会到了耐心和恢复力在沟通中的重要性，只有通过积极的对话和协商才能找到解决问题的最佳途径。

最后，在沟通中保持尊重和拥抱多样性也是提高沟通效果的

关键。在人际交往中，每个人都有自己独特的个性和价值观念。我们应该尊重这种多样性，接受他人的观点和想法。我曾经遇到过与团队成员观点不同的情况，在初期，我很难接受他们的观点，认为他们是错误的。然而，通过与他们的沟通和交流，我逐渐明白到每个人都有自己的价值和观点，并且从中可以学到新的东西。这种尊重和接纳多样性的态度使得我们能够建立更加稳固和互惠的关系，从而更好地实现我们的目标。

总而言之，有效沟通是人际交往中至关重要的一环。通过积极的态度和善意、倾听和理解、清晰和准确的表达、耐心和恢复力以及尊重和拥抱多样性，我们可以提高沟通的效果，建立良好的人际关系，实现个人和职业发展的目标。我深知通过不断地实践和反思，我可以不断地提高自己的沟通能力，为更加积极地与他人沟通和交流提供更好的保障。

## 沟通心得体会篇六

沟通是一种集思广益的表现，是一种谈判的艺术及科学的方法，更是领导魅力中不可或缺的一环。

成功有效的沟通其首要法则是抓住对方的心。沟通的目的是要建立人与人之间的桥梁，就像江河能纳百川。沟通协调为人类的企业组织提供更深层次的意义，让广大的员工有所追随。多元化的社会更需借助沟通过程来达成共识，使得整个决策能顺利推动。所以在现代化的企业管理，有效的沟通协调是品质保证的先决条件之一。

沟通方式分为4种；沟通管道可分为2种；第一种沟通管道是正式管道，例如：布告栏、意见箱、内部通讯、年度报告、员工手册、员工调查、庆生会、忘年会、小组会议、动员月会、公文签呈等。第二种是非正式管道，例如：葡萄藤（小道消息）、球友、牌友、酒友、标会、结拜、死党、小圈圈。

沟通协调的障碍在于每人心中害怕说出真正的感觉、拒绝聆听别人的看法以及常见的防卫意识。企业体系内沟通协调的障碍包括：层层关卡阻挡（例如接待人员、助理秘书、总机小姐）、老板经常不在家（例如出差、开会、打球）、叠床架屋的结构（例如超过层级太多、下情无法上达）、本位主义浓厚（例如只接受本单位的工作训练，缺乏整体生产流程规划）。

为了消除以上种种障碍，我们必须大刀阔斧进行几项改革措施。

沟通是一种与生俱来的欲望，迫切想与他人沟通协调。运用浅显易懂的辞句，掌握人性基本的原则，历经模拟情境的演练，达到融会贯通的意境，成为沟通协调大师。

良性沟通协调不外乎想达成2种最终的成果，第一种是包容不同意见，向上开展，获得最小公倍数；第二种是建立共同观点，向下聚焦，获得最大公因数。沟通协调方式包括书面的方式及口头的方式，书面沟通协调方式包括公文签呈、备忘录、意见书及通知书等等。口头式沟通协调方式包括语言、眼神、表情、姿势、衣着、仪容、生活形态、个人风格等等。

沟通协调犹如盖房子，开场白就像是盖地基，主文就像是钢筋水泥、隔墙屋顶，结论就像是内部装潢、粉刷油漆。沟通协调如同文章也应有起承转合、抑扬顿挫。在沟通协调的过程中应讲究以下原则：保持清晰的头脑，想什么就说什么、不拐弯抹角、简单扼要、真诚无伪、不矫揉造作。

企业内不仅主管能与每位员工保持畅通的管道，员工也必须随时向主管反应，同时员工之间的联络也同样重要。

管理阶级不仅要与员工共享资讯，更应大胆地将营运成败交付在第一线工作人员的手上，故资讯的快速流通将是当前企业的首要任务。企业的运作像海绵般从四面八方搜集各种信

息，然后再将所有信息快速传达到内部各个角落，如此运作起来才能发挥出最大的功效。企业内部的沟通并非由老板下达指令，也不是由基层呈报，而是由上下前后左右三度空间共同操作的沟通型态，这种快速的沟通模式称之为海绵式的沟通协调。

“海绵式”的沟通协调侧重4f技术□4f就是四大原则。

“说服”的内容不单纯是阐明真理，最重要的是要让对方接受。语言仅透露出某人的想法及意见，非语言的东西则流露某人的感受，93的沟通是属非语言性质。语言的沟通需注意：音量要深沉柔和，速度要冷静自持，声调要沉稳内敛，抑扬顿挫、收放自如。过程必须有起承转合，条理分明。非语言的沟通管道包括语调、身体语言、面部表情、衣着打扮及其它方式。

说服是通过特殊技巧劝说他人接受某种信仰和价值观，并且改变他人思想和行为。价值观和信仰在说明过程中占举足轻重的地位。你要说服一个人，首先要让对方相信你是他最诚挚的朋友。要想说服别人，就要懂得掌握说服的技巧。说服的关键在于创造双赢的局面、共同分享彼此心中秘密、勾划共同的立场、倾吐出内心深处真实的话，说服的最终目的就是在每一个情境中创造双赢的局面。

一般人通常只听进对方说话的25，专业人士的成有40-80是靠聆听得到的。当员工有问题来找你时，你必须很专心。当员工主动提出沟通时，倾听也是极重要的。加强你倾听的技巧，让员工有机会回应。

聆听比演讲还难，尤其对有主见、意志坚强的管理者更是如此。聆听者需要超凡的胸襟与意愿来包容不同的想法，这表示要让多样的愿景共存共荣。用心聆听是统合所有个人意愿的正确途径，成功的企业领袖就是要能倾听组织的声音。聆听的原则就是不要打断对方的说话，不要预设立场，不要有

偏见、定见、陈见。注意对方说了什么，而不是看对方怎么说。要放开心胸，接纳忠言直谏。要明察秋毫，注意对方一举一动。

聆听的好处在于我们可以从聆听中学习。要表现出对双方的交谈深感兴趣，充分了解对方的需求及动机，解除对方的警戒及防卫。通过聆听对方，也让对方聆听自己，增加互信基础，达到双向沟通。

深度汇谈[dialogue]这个字的原意是与他人共处、与他人谈话，使真正的意义能够在谈话人之间流通。

参与深度汇谈尚有4项基本条件。

深度汇谈的真谛就是在人们之间深植自由流通的意义，就像游荡在两岸之间的水流汇合一样。“如何将澎湃汹涌的大小河川汇流为浩瀚无垠的汪洋大海？”这就是深度汇谈的精髓，也是21世纪沟通协调的最高境界。

## 沟通心得体会篇七

一位哲人说过：“没有交际能力的人，就象陆地上的船，永远到不了人生的大海”。人的一生中都在沟通，不说话也是在沟通。认识人，了解人，你就无所不能。学了苏州大学江波教授的一课，收获良多，启发很大。

现实的世界是一个人与人构成的世界。在日常的生活和工作中，我们的内心或许时常会产生一种孤寂、渺小、自卑、困惑的感觉。这种感觉是我们不喜欢和不需要的。因为它消极，与成功的心理和胜利的人生背道而驰。

那么，一言以蔽之，问题就在于我们的心灵与这个世界没有进行有效的沟通。与这个世界沟通，实质上就是与这个世界上的人进行沟通，而且必须是有目的的沟通。可以说，无论

我们在做什么，或者想做什么，要想获得成功，必须学会善于与人沟通。

俗话说：两军相遇智者胜。千智万智又以攻心为上。在人与人沟通和交往的过程中，人心可谓是最神秘莫测的世界。要打开人心这扇紧闭的大门，并非毫无办法。只要我们以成功的原则为指导，并且切实掌握一些行之有效的技巧，自然就能很容易地敲开任何人心灵的大门。

在此，我们应该牢记，打通人心的策略，不仅是靠理性的逻辑力量，而在很大程度上依赖于一个人的情商智术。

在我们掌握这些成功技巧之前，首先要做的就是：正确了解人和人的本性。这是我们致力于打开人心的大门和提高人际交往能力的开始。

## 沟通心得体会篇八

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）用心交流是诀窍

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于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，没换位想一想，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。

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

作为一名教师，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者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。