

2023年提高工作计划性 怎样提高有效沟通能力(精选8篇)

计划是人们为了实现特定目标而制定的一系列行动步骤和时间安排。计划书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇计划呢？这里给大家分享一些最新的计划书范文，方便大家学习。

提高工作计划性 怎样提高有效沟通能力篇一

与人交流要求我们巧妙地听和说，而不是无所顾忌地谈话。而与那些充满畏惧的人、怒火中烧的人、或是遭受挫折的人交流就更难了，因为在这种情绪的控制下，我们会更加束手无策。但无论是在家里或是工作中，不要对自己在沟通上的障碍感到绝望或是放弃！下面是小编为大家收集关于怎样提高有效沟通能力，欢迎借鉴参考。

沟通是人与人之间进行信息交流的必要手段，每一个人都离不开沟通。如果您是一名销售人员，需要推销您的产品，就要与客户进行有效的沟通；如果您是一名中层管理者，为了更好的做好上传下达，也需要进行良好的沟通；如果您是公司的客服人员，良好的沟通是您处理客户关系的关键武器。不谈工作，在生活中，父母同样需要和孩子进行有效的沟通，才能更有助于孩子的成长；夫妻之间也需要良好的沟通，才能增进彼此的感情；另外，婆媳关系，朋友关系等等都需要良好的沟通。

当然，沟通是一门学问、一门艺术，良好的沟通技巧能让您与对方产生很好的共情，让您得到您想要的信息，增进双方的了解，让双方在心情舒畅中达成共识。但在沟通中，我们应该注意到一点：沟通不是简单的你+我=你+我，即在沟通中，如果双方没有共鸣，你说你的，我说我的，其结果必然是不

欢而散的。

有些人无论在生活中，还是工作中，人际关系都处理得非常和谐，就是因为他们掌握了有效的沟通技巧。关于有效沟通，有很多研究和分析的资料。

2、你不必知道所有的答案。说“我不知道”也是很好的。如果你想知道什么就说出来，然后说出你的想法。或者你愿意与对方一起找出问题的答案。

3、从心理学角度，沟通中包括意识和潜意识层面，而且意识只占1%，潜意识占99%。有效的沟通必然是在潜意识层面的，有感情的，真诚的沟通。

4、沟通中的“身份确认”，针对不同的沟通对象，如上司，同事，下属，朋友，亲人等，即使是相同的沟通内容，也要采取不同的声音和行为姿态。

5、沟通中的肯定，即肯定对方的内容，不仅仅说一些敷衍的话。这可以通过重复对方沟通中的关键词，甚至能把对方的关键词语经过自己语言的修饰后，回馈给对方。这会让对方觉得他的沟通得到您的认可与肯定。

6、即使对方看上去是在对你发脾气，也不要与他还击。别人的情绪或是反应很可能和你一样是由于畏惧或是受到挫败而造成的。做一个深呼吸，然后静静数到10，让对方尽情发泄情绪，直至他愿意说出他真正在想的是什么。

7、大多数的人，包括你自己，都会以自我为中心。这也不是件坏事，这使得我们可以保护自己。不要假设谁会知道你的私心，把对你来说是最重要的事说出来，也问问别人什么对他们来说是最重要的，这会给你们沟通打下良好的基础。

8、沟通中的“先跟后带”，无论是职业咨询，心理辅导还是

一般的合作，都可以使用这种技巧。“先跟后带”是指，即使是您的观点和对方的观点是相对的，在沟通中也应该先让对方感觉到您是认可的、理解的，然后再通过语言和内容的诱导抛出您的观点。

9、记住改变会给人以压力。用你的热情影响你的雇员，他们就不会改变和失控。在这个混乱的世界里，这可以使我们平庸的生活变得更温馨。所以如果你在某人的周围，或者你需要他为你做什么，尽可能地告诉他你在什么时候需要什么帮助。如果可能的话，告诉他你也想帮助他。

10、沟通中的聆听，聆听不是简单的听就可以了，需要您把对方沟通的内容、意思把握全面，这才能使自己在回馈给对方内容上，与对方的真实想法一致。例如，有很多人属于视觉型的人，在沟通中有时会不等对方把话说完，就急于表达自己的想法，结果有可能无法达到深层次的共情。

11、对事实或感受做正面反应，不要有抵触情绪。例如说：“多告诉我一些你所关心的事”或是“我了解你的失落”总比说：“喂，我正在工作”或“这不是我份内的事”（这很容易激怒对方）要好。掌握好每一次的交流机会，因为很多时候你可能因为小小的心不在焉而导致你与别人距离的疏远。

12、从沟通组成看，一般包括三个方面：沟通的内容，即文字；沟通的语调和语速，即声音；沟通中的行为姿态，即肢体语言。这三者的比例为文字占7%，声音占48%，行为姿态占55%。同样的文字，在不同的声音和行为下，表现出的效果是截然不同。所以有效的沟通应该是更好的融合好这三者。

13、如果没人问你，就不要指指点点。明知道说出来会对某人有好处的话但又不能说，真是会令人挠头。用婉转的表达方式，像“有可能是……”或“我也遇到过这种相似的状况，如果怎样怎样就可以帮助解决，你要是认为有用的话，我愿

意与你分享更多我的经验。”以上这些总比你问“你应该怎么怎么样”好得多。

14、思维活跃，精力集中。我们看问题的角度总是从自己出发，或是根据环境给出我们的经验。很多被认为是成功的人们，包括那些职业运动员、文人墨客，他们都有积极正面的思想。问问你自己，“这个东西好在哪？”或“从这里我能学到什么？”来保持积极的状态。别忘了要采取不同的减压方法来使你的工作更愉快。

15、提高你的听力技巧。好多人认为他们的听力很好，但事实是大多数的人根本就没听-他们只是说，然后想下一步该说什么。倾听意味着提出好的问题，排除杂念，比如：下一步该说什么、下一个该见谁、外面怎么了之类的。如果有人话里带刺，经常是因为他的心里隐藏着恐惧，他们想要你做的只是真实、友好的交谈。

如果您的人际关系处理不好，您的同事朋友不喜欢与您沟通，或您不能很好的表达自己的观点，相信您在运用上述技巧后，您的沟通会更有效。

提高工作计划性 怎样提高有效沟通能力篇二

职业能力可以定义为个体将所学的知识、技能和态度在特定的职业活动或情境中进行类化迁移与整合所形成的能完成一定职业任务的能力。这是爱尚网小编整理的怎样提高自己的职业能力，希望你能从中得到感悟！

一、为了胜任一种具体职业而必须要具备的能力，表现为任职资格；

二、指在步入职场之后表现的职业素质；

三、开始职业生涯之后具备的职业生涯管理能力。

例如：一位教师只具有语言表达能力是不够的，还必须具有对教学的组织和管理能力，对教材的理解和使用能力，对教学问题和教学效果的分析、判断能力等。并且对学生进行有效积极的教育。这才是一个老师的职业能力。

如果说职业兴趣或许能决定一个人的择业方向，以及在该方面所乐于付出努力的程度，那么职业能力则能说明一个人在既定的职业方面是否能够胜任，也能说明一个人在该职业中取得成功的可能性。

专业能力

专业能力主要是指从事某一职业的专业能力。在求职过程中，招聘方最关注的就是求职者是否具备胜任岗位工作的专业能力。例如：你去应聘教学工作岗位，对方最看重你是否具备最基本的教学能力。

职业综合能力

这里主要介绍国际上普遍注重培养的“关键能力”，主要包括四个方面：

1) 跨职业的专业能力

从以下三方面可以体现出一个人跨职业的专业能力：一是运用数学和测量方法的能力；二是计算机应用能力；三是运用外语解决技术问题和进行交流的能力。

2) 方法能力

一是信息收集和筛选能力；二是掌握制定工作计划、独立决策和实施的能力；三是具备准确的自我评价能力和接受他人评价

的承受力，并能够从成败经历中有效地吸取经验教训。

3) 社会能力

社会能力主要是指一个人的团队协作能力、人际交往和善于沟通的能力。在工作中能够协同他人共同完成工作，对他人公正宽容，具有准确裁定事物的判断力和自律能力等，这是岗位胜任和在工作中开拓进取的重要条件。

4) 个人能力

随着中国经济体制改革的深入、法制的不断健全完善，人的社会责任心和诚信将越来越被重视，假冒伪劣将越来越无藏身之地，一个人的职业道德会越来越受到全社会的尊重和赞赏，爱岗敬业、工作负责、注重细节的职业人格会得到全社会的肯定和推崇。

1、一定的职业能力是胜任某种职业岗位的必要条件

任何一个职业岗位都有相应的岗位职责要求，一定的职业能力则是胜任某种职业岗位的'必要条件。因此，求职者在进行择业时，首先要明确自己的能力优势以及胜任某种工作的可能性。条件允许的情况下，可以由专业职业指导人员帮助分析，根据求职者的学历状况、职业资格、职业实践等来确定求职者的职业能力，必要时可以通过心理测试作为参考，在基本确定求职者的职业能力和发展的可能性的基础上帮助求职者进行职业选择。

2、职业实践和教育培训是职业能力发展的前提

1) 职业实践促进职业能力的发展

职业能力是在实践的基础上得到发展和提高的，一个人长期从事某一专业劳动，能促使人的能力向高度专业化发展。例

如，计算机文字录入人员，随着工作的熟练和经验的积累，录入的速度会越来越快，准确性也会越来越高。个体的职业能力只有在实际工作中才能不断得到发展、提高和强化。

2) 教育培训促进教育能力的提高

个体职业能力的提高除了在实践中磨练和提高之外，另外最有效的途径就是接受教育和培训。像我们所熟悉的职业教育、专科教育、大学本科教育、研究生教育等，学生通过对有关知识和技能的掌握，对以后更好地胜任本职工作会有极大的帮助。

3) 职业能力、职业发展与职业创造间的关系

职业能力是人的发展和创造的基础。前面讲到能力是成功地完成某种任务或胜任工作的必不可少的基本因素，没有能力或能力低下，就难以达到工作岗位的要求，不能胜任。个体的职业能力越强，各种能力越是综合发展，就越能促进人在职业活动中的创造和发展，就越能取得较好的工作绩效和业绩，越能给个人带来职业成就感。

提高工作计划性 怎样提高有效沟通能力篇三

通过这次国培学习，培养在信息技术环境下的教学意识和教学能力，提升自己的信息技术教学能力，拓展自己的视野。不断改进教学方法，提高自身的专业素质和教学质量。坚持理论与实践相结合，并及时发现、解决教学中的存在问题，同时利用共同研究这个平台，互相学习，努力提高教学质量。

1、通过这次国培，学习先进的教学技术，提高自己对信息技术运用能力。

2、通过这次培训掌握提升自己的信息技术教育能力，并利用

信息技术教育构建有效课堂，提高教学质量。

3、通过培训能利用信息技术手段引导学生展开合作、探究的自主合作。培养学生树立学习的新理念。

4. 加强教育教学研究，寻找适合自己学生的分层教学方式和方法，努力提高课堂教学效率。

5. 树立终身学习的理念，不断学习，不断提高自己的文化底蕴、理论水平和实践能力。

1、提高自身素质，加强理论学习。

(1) 以实施素质教育理念为核心，注重理论与实践相结合，通过多种形式和内容，加强自己对实施素质教育思想观念的教育，帮助自己更新教育理念，树立与素质教育相符合的教育观、人才观和质量观，开拓知识视野，增强实施素质教育的主动性和自觉性，提高实施素质教育的能力和水平。

(2) 广泛地阅读各类有益的书籍，利用网络学习现代信息科技，不断构建、丰富自己的知识结构和理路水平。

(3) 积极与同事交流研讨，力争在提高自己教学能力的同时也大面积提高学生的成绩。

2、立足课堂，善于思考。在教学中反思自己教学理念，反思教学的实际成效。探求成功的教学方法，思考教育教学的实际问题。

1、积极主动的学习珍惜国培的机会。每天按时学习，保证学习的时间和质量。遵循学习的要求和纪律，认真做好学习笔记，及时完成学习作业。

2、教学中注重应用信息技术教学能力，充分利用学校的良好

教学条件，掌握白板，投影，录播等运用能力，提高教育质量。

3、积极参与研讨，积极发言，加强学员之间的互动交流，多写研修日志，在反思中完善自己。

4、立足课堂，善于思考，在实践中探求、感悟。教学工作中进行教学反思。反思自己教学理念，反思教学的实际成效。探求成功的教学模式，思考教育教学的现实问题，理论与实践结合的问题。

5、课前认真钻研教材和课标，备课注重教法，更注重学法指导。课后认真反思，不断提高，用心辅导，让学生都能有程度的发展。

信息技术应用能力提升工程2.0个人研修计划5

我参加了信息技术应用能力培训学习。为了能让本次培训学习起到真正的实效，真正让自己获得一定的进步，我制定了一套研修方案。

略

转变固有的教育观念，与新时期的教育观念保持一致。

（一）聆听请教

对讲解中不明白问题和教学中的困惑，及时上网查询并向同行请教，努力向寻求专家帮助解决。积极参与研修班的各项研讨活动，努力向各位学员交流学习，拿出自己的问题请教各位学员，与各位学员共同探讨。

（二）反思提升

利用信息技术手段辅助教学，充分利用网络优势，积极参与

在线研讨。

在多媒体教学环境中，合理利用软件、数字教育资源，优化课堂教学，提高自己的课堂效率。

利用网络教学平台，有效开展自主、合作、探究等学习活动，转变学生的学习方式，培养学生的创新意识和综合能力。

利用教师网络研修社区，养成网络学习习惯，树立终身学习的理念，为自身的可持续发展奠定基础。

（三）积极学习

1、每天利用12小时登陆网络研修平台，认真完成培训期间各项任务及作业。

2、认真聆听专家们视频讲座，做好笔记，并把理论运用于实践，提高自己业务水平。

3、培训期间多与同行研讨交流，取长补短，不断总结和反思，力争让信息技术更好的服务我们的教学。

4、多阅读信息技术方面的书籍，掌握教学中常用软件的操作流程和方法，提升自己的信息技术应用能力水平。

（四）研修目标

1、通过学习信息技术实现对“打造高效课堂，构建新型师生关系”校本研究的技术支持。

2、通过研读学习方式的转变案例，实现对“打造高效课堂，构建新型师生关系”校本研究的理论支撑。

3、通过对身边师德故事的学习以及自我的反思实现对“打造高效课堂，构建新型师生关系”校本研究的情感支撑。

（五）学习内容

- 2、研读学习方式转变的案例，主要学习合作探究学习、小组学习、课外学习。
- 3、学习身边的师德故事，主要学习媒体宣传的典型的师德故事以及学校真实发生的师德故事。

（六）实施计划

- 2、积极参加坊内探究活动，讨论分析校本研修课题。
- 3、按时记录自主学习心得做好积累。
- 4、写一篇论文对研修成果进行总结，分享成果

（七）预期成果

- 1、自觉转变教学方式，增强对教师职业的自我情感认识。
- 2、能够掌握打造高效课堂，构建新型师生关系的基本策略。
- 3、写一篇研修成果论文。

本次国培计划，很荣幸能够和大家一起在研修二班进行学习，真正能够从信息技术培训中学到知识，为了能够让培训落到实处，让自己真正的学到知识，特此制定本次研修计划。

在培训前，认真阅读关于培训的要求，遵从领导安排，按时入班报道，从思想上严格要求自己，让自己做好培训的各项准备工作。

在培训中，通过对信息技术研修培训与学习，能让我深刻意识到在现代化的教学手段中，学习信息技术的必要性与重要性，在实际的教学生活中，我的信息技术水平还需要提高，

在本次的国培中，我一定会认真学习，将信息技术与教学生活相结合，用信息技术改变我的教学方式，真正的让信息技术改变教学生活。在培训后，及时总结，让自己真正的能够从研修中学到知识，并多和他人进行交流，取长补短，让自己通过培训受益。

通过此次培训，能够将学到的知识运用到教学中，并且在教学的过程中，有效使用小组合作、教师有效指导与学生自主学习相结合的教学方式，培养学生的自主合作探究精神，有效的改变学生的传统学习方式，化被动学习为主动学习，全面培养学生，发展学生的综合素质。

提高工作计划性 怎样提高有效沟通能力篇四

从近两年的查处情况来看，***的卷烟制假售假案件主要有以下几种形式。

卷烟制假窝点案件。制假窝点案的主要特征一是地理环境特殊，近两年来我们查处的多个卷烟制假窝点基本上都是分布在交通不便、人迹罕至的山区，隐蔽性极强；二是以一定的合法身份作掩护；三是组织人员一般都是外省人，他们以拍卖、租赁等形式在当地落实好场地后，从外地运进制假设备和原辅材料组织假烟生产，制假管理和生产人员一般也是从外地招来，除少数人员可以外出进行联络及采购生活用品外，其余人员一律实行封闭管理，组织较为严密。

非法运输假冒卷烟案件。此类案件的主要特征就是不法烟贩对假烟进行伪装后，通过货运部以零担托运的方式对假烟进行运输。在办理托运时，他们虚假的身份资料及联络方式与货运部签订运输协议，或是约定货到自提，所以一旦卷烟被查扣，往往无法找到真正的当事人。近年来国家治理公路“三乱”，规定除公安、交警外，其它部门不得上路设卡检查，所以目前利用这种形式非法运输假冒卷烟现象日趋频繁。

打假工作的思考及对策

全面建立和完善联合办案制度，健全卷烟打假的长效机制。要杜绝假烟、净化市场，仅靠烟草部门的专卖执法是远远不够的，还要加强与公、检、法、工商等执法部门的联合力度，建立打假长效机制，制订具体的打假方案，实行目标管理。通过上下联动、内外联动、城乡联动等手段，真正达到统一指挥、快速反应、协同作战的目的。

提高工作计划性 怎样提高有效沟通能力篇五

一、自身现状分析

(一)优势分析

- 1、做事有耐心，有恒心，能够有序处理繁琐事情。
- 2、用心上进、学习潜力较强。
- 3、遇事沉着冷静、抗压潜力较强。

(二)不足剖析

- 1、时间管理潜力较差。
- 2、Excel办公软件熟练程度一般。
- 3、逻辑思维潜力较差。
- 4、表达潜力较差，文笔一般。

二、个人潜力提升具体方案实施

- (一)、合理安排利用时间，提高工作效率。

1、学会列清单，把自我要做每一件事情都写下来，这样做首先能让你随时都明确自我手头上任务。不要轻信自我能够用脑子把每件事情都记住，而当你看到自我长长清单时，也会产生紧迫感。

a□重要且紧急：务必立刻做。

b□紧急但不重要：只有在优先思考重要事情后，再来思考这类事。

c□重要但不紧急：只要是没有前一类事压力，就应当成紧急事去做，而不是拖延。

d□既不紧急也不重要：有闲工夫再说。

3、每一天工作结束后对工作清单进行回顾与检查，透过回顾及检查所有清单并进行更新。

(二)关于e_cel应用技能提升。

1、每一天花1—2个小时在网上下载视频学习。

2、学习资料有以下几点：快捷操作与表单设计、常用函数、查找与比较、统计与汇总。

3、在工作中进行实践，不断检验学习成果。

(三)关于逻辑思维潜力提升

1、在记忆方面提升

(1)在工作学习中，将各种信息、知识分门别类、有序地加以储存(将短时记忆转为长时记忆)，经常性地对知识进行系统化地整理，使知识记忆牢固，知识有序储存，在具体思维过

程中所需问题信息、背景知识就能被迅速检索、有效地激活运用。

(2)在对材料分析基础上，用列表、提纲树状图方式把知识条理化、系统化，从而强化对知识理解与记忆。

2、在思维程序与策略方面提升：

熟练掌握思维程序化策略，在工作生活中，把自我置身于问题之中，善于发现问题，多思考、多总结，多运用。

(四)强化表达潜力，提高文笔水平

1、在工作生活中，自信、大胆、用心、主动地多与他人沟通交流，勤学好问，谦虚求教。

2、业余时间广泛阅读各类有益书籍，汲取各领域知识，丰富自身知识结构，将工作与思考相结合，尽可能创造性地开展工作的。

3、用心收集素材，将优美文章或段落摘录下来，不断积累，多思考，多想象，多观察，勤写作，不断提升自身文化修养水平。

总而言之，在以后工作生活中，严格要求自我，把计划落到实处，不断提升个人潜力！

提高工作计划性 怎样提高有效沟通能力篇六

人才培养目标的实现依赖于教师队伍的结构优化与知识更新，这需要从提升青年教师教育教学能力做起。

xxxx年12月，教育部会同相关部委印发了《关于加强高等学校青年教师队伍建设的意见》。意见指出，高等学校青年教

师是高校教师队伍的重要力量，关系着高校发展的未来，关系着人才培养的未来，关系着教育事业的未来，从而明确了青年教师队伍建设在高校发展和教育事业发展战略中的地位。人才培养目标的实现依赖于教师队伍的结构优化与知识更新，这需从提升青年教师教育教学能力做起。从高校教育发展趋势来看，据教育部xxxx年《全国教育事业展统计公报》发布的数字，我国高校专任教师数量从xxxx年到xxxx年的20年间增幅高达244%，其中30岁以下的教师比例已占到27.29%，31-35岁及36-40岁的教师比例分别占教师总数的21.17%和16.59%，以上三类合计为65.15%，可见，青年教师已经是教师的主体。

一是形式化问题。多数院校均制定了青年教师教育能力提升的相关规划，既有学校层面，也有学院层面，但这些规划千篇一律，规划内容大而全，包括职业道德教育、语言表达能力、课堂组织教学、现代教育技能等诸方面，实际上这些均是教师入职教育的基本要求，由于流于形式，培训效果并不突出。

二是考评问题。为了快速促进青年教师教学能力提高，运用督导听课、严格考评、讲课大赛等方式进行考评，由于形式僵硬，往往引起青年教师不满，难以达到真正提升的目的。我们结合单位实际，经过充分的调查研究，制定了青年教师教育教学能力提升计划方案。

以学生诉求为导向的提升方案设计

青年教师教育教学能力提升的目的是为了提高人才培养质量，提升计划方案设计必须据此来进行。一流的大学必然有一流的教学。为什么一些大学的一些专业会受到社会的盛赞和人们的追捧，因为它有好的师资、好的学风，能够把学生培养成社会的栋梁。高水平的教学能够帮助学生获得科学知识，从而奠定其一生事业的坚实基础。

通过召开学生座谈会、家长座谈会和青年教师座谈会的方式来收集和梳理相关问题，并最终确定青年教师教育教学能力提升的三大主题，即要专业、要自律、要学习。所谓要专业，即认真细致的专业知识传授，不但要讲基础，还要追踪前沿；所谓要自律，即要求教师恪守教师职业道德，遵守课堂规范，对学生严格要求，不能在考试前通过划重点的方式让学生全部过关，看似皆大欢喜实则没有担负起传授知识的责任。要学习，则是强调教师注重知识更新，运用专业理论对经济社会中的重大问题进行解释，使学生理解和掌握并学以致用。

以青年教师为主体的设计理念

单独谈话、与经验丰富的老教师座谈的方式了解相关信息，在此基础上确定提升计划的内容及进度安排。

青年教师教育教学能力提升从三个层面进行设计，第一层面的设计是教师自我评价体系，即教师根据个人情况设计课堂教学应实现的具体标准，在学期初发放给学生，请学生对照标准监督并提出意见和建议，这也是提升计划最重要的环节；第二层面是青年教师与指导教师和系主任通过沟通交流确定年度提升任务，每位青年教师的提升任务不尽相同，根据实际情况来定；第三层面是学院针对提升计划的一系列政策及督办办法，其目的是对提升计划进行管理和支持。

项目化管理的激励机制

由于传统的职称评定、学科建设等的指挥棒作用，重科研轻教学之风在高校普遍存在，对教学的投入不足，从而极大地约束了教学的发展。针对此，我们制定了详细的规划，加大对教学的投入，并把项目化管理引入教学管理中。人们对于当前人文社科领域的“项目化生存”讨论很热烈，“争项目、拿经费”饱受批评。但“项目化生存”有其优势，即有目标、有资源、有动力、有监督、有责任、有成果。为什么我们的教学在教学质量工程和教学日常管理诸方面均存在很多亟待

解决的问题，就在于无目标、无资源、无动力、无监督、无责任，自然就无成果。

以教学系为单位设立青年教师教育教学能力提升计划项目，遴选具有丰富教学经验、丰厚教学成果并且长期在教学一线的教师作为提升计划的指导教师，成立青年教师教育教学能力提升项目组，学院与项目组负责人签订提升计划任务书，约定双方的权利和任务，提供必要的经费和政策支持。各项目组内的青年教师则在指导教师指导下，制定“个人教育教学能力提升计划书”，确定双方任务、计划执行具体内容、时间进度和目标，经个人、导师和系主任三方签字备档。

由于坚持任务导向、充分调研，并且引入项目化管理，从而形成有效的激励，学生对教学的诉求充分反映在提升计划内容中，青年教师在提升计划的制定和执行中具有主动性，使青年教师教育教学能力提升计划获得了广泛而又坚实的群众基础。

提高工作计划性 怎样提高有效沟通能力篇七

不要放过那些可以发言的机会，多到经常开会的主席台上，面对下面练习发言。在开会讲话的时候，不要直视下面的人。最好就当作下面无人，只是一些木偶。讲话的时候，不要去关注别人，而要专注于自己的思路。在讲话之前，做好一些准备，然后就顺着自己的思路说下去，不要看别人的脸色。经常练习就好了。

【搞清楚自己的问题】

先要把自己存在的问题搞清楚，然后跟别人进行交流。否则别人没办法给你帮助，无法回答你。在做任何一件事情的时候，先要考虑好，随时检查自己做这件事的目标。目标明确，才能保证正确的方向。

【脸皮要厚点】

面子是要的，但别总是死要面子。如果放不下脸皮，放不下架子，别人说什么你都不屑一顾，那么沟通无法进行。多向身边的朋友和同事学习，看看他们那些语言表达能力很好的人，不都是脸皮厚的比墙还厚吗？不怕别人的嘲笑，不怕别人的打击，不怕自己犯错，这样自己才会进步。

【解除别人的抗拒】

有时候，别人抗拒你，是因为信息不足，对方对你拒绝，是在要求你提供更多的信息。要问正确的问题，谈有意义的话题，才能引导对方的想法和观念。不要试图改变对方，让对方自己说服自己。

【消除害怕心理】

说话的声音大点。容易害羞的人，说话都很小声。不妨把自己的音调提高，你就会变得更加自信，相信自己更有权说话。如果自己心中有些害怕，不妨把担心的一切多往好处想，不要太在乎那些害怕的东西，慢慢地你就会发现自己真的变成了另一个人。很多人总认为自己有了勇气才去行动，其实恰恰相反的是，有了行动，一个人才会变得有勇气。

【摘录经典语句】

将自己看到的经典好句子，只要自己感到有力量，很是喜欢，就记录在笔记本上，每天读一遍，培养语感。坚持每天读读看看，时间长了，自然就会妙语连珠。平时要善于总结，将自己总结的东西经常温习一下。想拥有能力，就要付出加倍的努力，不要妄想靠小聪明一步登天，那是不可能的。

(本文素材来源于网络，如有侵权，请联系删除。)

提高工作计划性 怎样提高有效沟通能力篇八

高举中国特色社会主义伟大旗帜，以_理论、“三个代表”重要思想和科学发展观为指导，深入学习落实科学发展观，深入开展群众路线学习实践活动，以提升教育内涵、开展有效课堂活动为中心，以提高教学质量为目的，进一步加强党的思想、组织、作风和党风廉政建设。全面贯彻党的教育方针，实施素质教育，为推进学校又好又快发展，进一步构建充满理解与爱的和谐校园提供坚强的组织、保障作用。

二、工作目标

1、认真学习领会精神，用科学发展观，武装全体教职工，提高理论素养。为学校促进学生全面和谐发展发挥政治核心作用，提供坚强的思想、组织保障。

2、充分发挥党员在学校各项工作中的先锋模范作用。

大力提升师德建设水平。加强学校德育工作，增强新形势下开展学校思想政治工作的能力。积极做好_员的发展工作，凝聚党外优秀人才。进一步推进党风廉政建设、加强行风建设，注重廉洁自律教育。

三、工作要点：

(一)以制度为保障，加强学习，努力提升理论素养

以学习宣传党的精神为主线，结合学校教育教学实际，进一步推进理论学习。

1、进一步落实科学发展观，深入开展群众路线学习实践活动。组织班子成员认真学习领会精神。通过集中学习、分散自学、听讲座、写心得等多种形式，要求班子人员多看、多听、多思、多省，全面领会精神实质和内涵。同时，要求领导干部

注重理论和实践相结合，研读教育理论，学以致用，在教育实践中提高职业素养、和专业化水平，提高解决问题、解决难题的能力，增强服务水平。牢固树立“以人为本”的教育理念，一切以师生发展为本。不断锤炼成一支党性强、理论功底扎实、领导有艺术、群众信得过的干部队伍。

2、加强党员教师和积极分子学习的主动性，加强党性修养。通过多种形式学习精神，深刻领会内涵实质。不断树立正确的人生观、世界观和价值观。通过学习，要提升政治理论素养，善于把理论与实践相结合。强化“一个党员就是一面旗帜”的意识。把政治理论学习和认真学习教育教学理论相结合，不断用科学的发展观去思考教育的发展未来，以学生的全面发展为本，提高教学艺术，完善自我品格。

3、要认真组织广大教职工以与时俱进的时代要求和饱满的精神状态投入到学习中。要加强学习的针对性，注重有效性。以各种生动活泼的形式组织教职工学习党的精神。注重理论学习和社会实践相结合，倡导理论思考和教学实践相结合，在实践中形成自己的教育思想，使学习理论不空洞，工作实践有目标，工作业绩有实效。

(二)加强队伍建设，提高师德建设水平

1、干部队伍建设。要时刻牢记党的宗旨。围绕学校的中心工作，讲团结，讲奉献，识大局，谋发展。要一身正气、廉洁奉公、以身作则。要积极为教师的成长提供施展才华的舞台。切实做好教代会民主评议干部制度。坚持严格要求和爱护人才相结合。真正使干部队伍成为学校发展的排头兵。

2、加强师德建设，积极开展“仁爱之师”“增强自主意识，做创新型教师”活动，提高教师素质，引导教师确立“爱岗敬业、关爱学生、刻苦钻研、严谨笃学、勇于创新、奋发进取、淡泊名利、志存高远”的优良师风。学习宣传先进教师的典型事迹。尤其要注重挖掘身边优秀教师的先进事迹，进

一步弘扬先进教师的优秀教育品质。杜绝有偿家教行为以及体罚或变相体罚学生、不尊重学生(尤其是后进生)等现象。坚持师德一票否决制制度。

3、注重后勤、以及服务人员的政治思想工作，不断提高服务保障意识，树立学校一盘棋的思想。

(三)加强党支部和党员队伍建设，增强凝聚力，切实发挥战斗堡垒作用

1、加强党建工作，提高党建水平。严格规范党内组织生活，认真执行“三会一课”制度。党支部要继续坚持“党员教育经常化、党员管理规范化、党内生活制度化、服务群众长期化、发挥作用具体化”的工作要求，落实党员责任区制度。继续推进党务公开，促进党内民主和学校民主的有序发展。

2、完善保持党员先进性教育活动成果的长效机制。进一步增强党组织的凝聚力，以“一名党员就是一面旗帜”为要求，充分发挥党员的先锋模范作用，做到困难面前有党员、危难时刻有党员、攻坚克难有党员的局面，切实发挥战斗堡垒作用。

3、进一步增强党组织的凝聚力。要积极开展行之有效的党组织活动，在活动中进一步增强凝聚力。要及时挖掘身边先进党员的典型事迹。要不断鼓励优秀人才加入到党组织来。做到成熟一个发展一个。在发展党员过程中，坚持做到公示制和推行发展党员支部大会票决制度，使党组织永葆勃勃生机。

4、认真做好党支部目标管理考核工作和党员民主评议工作。把这一一年一度的常规工作当作支部自身建设和党员自我学习、改进的重要契机。

(四)以构建和谐校园为载体，深入推进学校精神文明建设工作

1、根据教育局的文件精神，继续引导教职工深刻认识构建和谐校园的重要性，努力推进和谐校园建设。

2、以提升社会公德、职业道德、家庭美德为重点，以培养教师良好的执教习惯和学生的良好的行为习惯为切入点，不断提高教师素质，大力开展文明班级、文明组室的评选活动。积极发挥名教师、骨干教师的引领作用。大力提高师德、育德能力，不断提升教育内涵。

3、积极开展关心“贫困生”活动。党员要带头关注学困生和贫困生。积极发挥家长学校的作用。认真处理好学校与社会、教师与家长的关系，以良好的服务态度维护教育形象，为学校发展创造有利的外部环境。

(五) 进一步加强党风廉政建设，确保学校健康发展

1、认真学习有关党风廉政文件精神，增强廉政意识。党支部要求领导干部特别是党政主要领导始终牢记党的“全心全意为人民服务”宗旨。要关心群众疾苦，积极为教职工排忧解难。要坚持以身作则，廉洁奉公；要经常“自省、自警、自重、自慎”，始终做到清正廉洁，浩然正气。

2、加强作风建设。党员干部和党员同志要转变工作作风，树立服务型学校意识。在工作中要勇于争先，乐于奉献，吃苦在先，享受在后。处处做群众的榜样。以扎实的工作作风、求真的工作态度、优良的做人品质赢得群众的满意。

3、加强监督力度。巩固行风建设成果。加强对财务、规范收费、招生、重大建设项目等群众关心、关注的热点、焦点问题的监督力度。

(六) 合力推进学校发展，进一步做好群团、和其他工作

1、加强党对工会、团队的领导。支持工会按照章程开展工作，

保障教代会正确行使职权，发挥教代会民主管理和监督作用，切实维护教职工的合法权益。大力支持工会开展一系列有利于教职工身心健康的大众活动。充分发挥团队作用，关心青年教师的成长，尽可能为他们搭建成功的舞台。积极支持团队活动。

2、整合教育力量，争取发挥离退休老同志的作用。关心离退休老同志的学习、生活，丰富他们的退休生活，尽力为他们排忧解难。继续发挥好老同志作用，为学校发展出谋划策。

在新的学期中，我们在上级党组织的正确领导下，团结带领全体党员和干部以及学校教职工，进一步解放思想，开拓进取，以昂扬向上、奋发有为的精神状态，围绕学校中心工作，狠抓工作有效落实，为学校的更大发展而努力。