

# 2023年人才强国战略大学生心得体会(精选6篇)

当我们备受启迪时，常常可以将它们写成一篇心得体会，如此就可以提升我们写作能力了。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，通过总结和反思，我们可以更清楚地了解自己的优点和不足，找到自己的定位和方向。下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 人才强国战略大学生心得体会篇一

前几天有幸能参加部门安排的沟通技巧培训课程，通过这次的培训让我从中领悟到在我们的日常工作中，对上级领导、对同事、对其它部门的工作人员的沟通重要性。它有利于我们建立良好合作的关系，有利于大家工作的开展。

在这个团队里，要进行有效的沟通，就必须明确目标。对于团队领导来说，目标管理是进行有效沟通的一种解决方法，在目标管理中，团队领导和成员共同讨论目标，计划，存在的问题和解决的方案。由于整个团队都着眼于共同的目标，有了共同的沟通基础，彼此就能够更加了解对方，有时即使上级领导不能接受你的建议，他也能理解其观点，同时上级对下属有了进一步的了解，沟通的结果也自然得以改善。

沟通带来理解，理解带来合作。如果不能很好地沟通，就无法理解对方的意图，而不理解对方的意图，就不可能进行有效的合作。这对于每一个人来说，都尤为重要。一个沟通良好的企业可以使所有员工真实地感受到沟通的快乐和绩效。加强企业内部的沟通，既可以使管理层工作更加轻松，也可以使普通员工大幅度提高工作绩效，同时还可以增强企业的凝聚力和竞争力。而我们楼宇交收部面对的众多业主和各部门，更需要建立良好沟通关系，这样才有利于部门同事之间、

部门之间互相合作，互相理解，有利于工作的顺利开展和完成。

沟通更要把握好沟通的时间，在沟通对象正处于休息时间或工作烦忙的时候，你要求他与你商量下一个议程的事情，显然是不合时宜的，所以要想很好地达到沟通效果，必须掌握好沟通的时间，把握好沟通的火候。

沟通是双方的事情，如果任何一方积极主动，而另一方消极应对，那么沟通也是不会成功的。试想故事中的墨子和耕柱，他们忽视沟通的双向性，结果会怎样呢？在耕柱主动找墨子沟通的时候，墨子要么推诿很忙没有时间沟通，要么不积极地配合耕柱的沟通，结果耕柱就会恨上加恨，双方不欢而散，甚至最终出走。如果故事中的墨子在耕柱没有来找自己沟通的情况下，主动与耕柱沟通，然而耕柱却不积极配合，也不说出自己心中真实的想法，结果会怎样呢？双方并没有消除误会，甚至可能使误会加深，最终分道扬镳。

所以，加强企业内部的沟通管理，一定不要忽视沟通的三向性。作为管理者，应该要有主动与部属沟通的胸怀；作为部属也应该积极与管理者沟通，说出自己心中的想法。作为同事也应该大家相互沟通，相互理解，相互合作。只有大家都真诚地沟通，双方密切配合，那么我们的企业才可能发展得更好更快！沟通是每个人都要面临的问题，也要被当作每个人都应该学习的课程，应该把提高自己的沟通技能提升到战略高度——从团队协作的角度来对待沟通。唯有如此，才能真正打造一个沟通良好、理解互信、高效运作的团队。

## 人才强国战略大学生心得体会篇二

在听了\_\_老师讲解《高效沟通技巧》后感触颇多，当今社会沟通在日常生活中起到非常重要的地位，人与人之间需要真诚的沟通才能增进情感，才能化解矛盾。企业与企业之间有效沟通才能创造价值，赢得利润。

人与人的'交流、沟通如果不顺畅，就不能将自己真实的想法告诉给对方甚至有可能引起误解。对于同样的一件事情，不同的人对它的理解是不同的，在我们日常的谈话与沟通当中也是同样的。当你说出一句话来，没有注意表达方式，自己认为可能已经表达清楚意思了，但是不同的听众会有不同的反映，对其理解也有可能是千差万别的，更有甚者理解为相反的意思，这将大大影响我们沟通的效率与效果，所以在沟通的时候我们要注意用词的准确性。

沟通就是心与心的交流和理解，每一次有效沟通都将打破心与心之间的隔阂，缩短心与心之间的距离。我们在进行沟通的时候，需要体会对方的感受，做到用“心”去沟通。要做到面带笑容，沟通最忌讳的是一脸死像。

在同事之间，通过沟通我们才能彼此了解，彼此配合，从而使团队合作值达到最大化。作为基层管理人员，我要通过沟通才能了解大家的需求，才能通过反馈的意见来提高工作效率。良好的沟通能力可以为你我创造一个宽松、舒适的人际环境，进而能最大限度地发挥自己的潜力。沟通是需要技巧的，同一件事情，不同的沟通方式给人的感觉迥然不同。达到的效果也截然不同。

人与人之间最宝贵的是真诚、信任和尊重，而沟通就是人们之间的那座桥梁。良好的沟通才能让对方感受到真诚，获得对方的信任，得到对方的尊重。要善于听取他人的意见和建议，现代社会，不善于沟通将失去许多机会，同时也将导致自己无法与别人的协作。你我都不是生活在孤岛上，只有与他人保持良好的协作，才能获取所需要的资源，才能为企业创造更大的利益。

## 人才强国战略大学生心得体会篇三

在听了吴湘洪老师讲解《高效沟通技巧》后感触颇多，当今

社会沟通在日常生活中起到非常重要的地位，人与人之间需要真诚的沟通才能增进情感，才能化解矛盾。企业与企业之间有效沟通才能创造价值，赢得利润。

人与人的交流、沟通如果不顺畅，就不能将自己真实的想法告诉给对方甚至有可能引起误解。对于同样的一件事情，不同的人对它的理解是不同的，在我们日常的谈话与沟通当中也是同样的。当你说出一句话来，没有注意表达方式，自己认为可能已经表达清楚意思了，但是不同的听众会有不同的反映，对其理解也有可能是千差万别的，更有甚者理解为相反的意思，这将大大影响我们沟通的效率与效果，所以在沟通的时候我们要注意用词的准确性。

沟通就是心与心的交流和理解，每一次有效沟通都将打破心与心之间的隔阂，缩短心与心之间的距离。我们在进行沟通的时候，需要体会对方的感受，做到用“心”去沟通。要做到面带笑容，沟通最忌讳的是一脸死像。

技巧的，同一件事情，不同的沟通方式给人的感觉迥然不同。达到的效果也截然不同。

现代社会，不善于沟通将失去许多机会，同时也将导致自己无法与别人的协作。你我都不是生活在孤岛上，只有与他人保持良好的协作，才能获取所需要的资源，才能为企业创造更大的利益。

品质部：李清明

## 人才强国战略大学生心得体会篇四

沟通是人与人之间的桥梁，没有沟通就没有相互交流的平台。下面是本站为大家带来的沟通心得体会，希望可以帮助大家。

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。沟通是为了控制员工的行为，看看职工是否按要求去做，不沟通是不会知道的。沟通是为了激励职工，改善绩效。沟通是为了表达情感，分享挫折与满足。沟通是为了流通信息，强化信息，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。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，这要求我们要端正沟通的态度，从如何提高工作效能出发，加强与职工的交流。尤其要做好与职工的交流‘沟通的基本原理是关心，这要求我们要时刻关心职工的成长，鼓励职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职工进行交流，当职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。在进行沟通时要注意沟通的方法，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，要学会倾听，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。

今后我会努力做到：发挥主观能动性，勤于学习，重视理论与知识的获取；勇于实践，在实践中增长才干，并且善于总结，以积累经验，吸取教训，从而增强团结观念；时时反省、剖析自我，增强自我调控的能力，注重团结，扎扎实实干事业；容人容言，提高心理承受能力；既要有坦荡胸襟，容人之量，又要有心理承受能力，以事业为重，宠辱不惊。

在日常生活中，每时每刻我们都和别人在沟通，有言语上的沟通也有肢体上的沟通，而怎么样才能更好的表达自己的想法，怎么样才能更好的和别人融洽的沟通呢，这个学期我们通过学习《活学活用，沟通技巧》和老师细心的讲解，让我们了解了沟通也要讲究技巧，很好的沟通技巧能与人融洽的沟通。

良好的沟通能力让你处事圆通

良好的沟通能力让你走向成功。

这是书本封面的两句话，看似简单却贯通了整本书的内容，本学期我们学习的有各种各样的沟通技巧，如：语言沟通，礼沟通，情感沟通，形象沟通，目的性沟通，等等。通过书本上的形象的故事，和老师给我们观看的各种形象的关于沟通的视频片段，让我们了解了各种各样的沟通。沟通的方式有很多种，别人都喜欢听你对他说关心的话，赞美的话，感谢的话，认同的话，或是给他信心的话，而不是硬碰硬的和他说话，硬碰硬的说话只能起到相反的效果。

三思而后言，在我们和人沟通的过程中，往往会因为一句话而引起他人的不悦，所以要避免说错话。说话之前，先想想自己想说什么，该说什么。很多人往往心直口快，根本没想到自己的言词可能对别人造成的伤害。因此说话不能不经过大脑，要经过考虑，学会换位思考。如果因为自己的一时失口，或者在与别人交流的时候做错了什么，这时就一定要立刻道歉。勇于认错是很重要的，所以一但当你发现自己的言语

伤害到他人的时候，千万不要碍于面子不肯道歉。每个人偶尔都会说错话。可是自己一定要察觉自己说了不该说的话，然后马上设法更正，之后再做解释。

沟通技巧在生活中是非常重要的，记得我学习沟通技巧之前，到外面吃饭叫服务员点餐的时候都喜欢说“喂，服务员。。。”，“喂，小姐。。。”。学习了沟通技巧之后，每当周末到南宁市外面吃饭的时候，把“喂”字取消掉了，使得服务员态度对我非常友好，怪不得以前每次点餐的时候服务员态度差的，原来是自己的沟通没有技巧，“喂”字，容易让人觉得不友好。一个人的外在形象会直接影响别人对他的印象，无论在何种场合与人沟通，你都要提前审视一下自己，看自己的表情是否柔和，语言是否温和，否则就该调整好自己的精神，调整好自己的语调，再于人沟通。

而在我们日常生活的时候，使用甜言蜜语也是最好的技巧，如看见别人穿新衣服，可以对他说你今天好漂亮啊，好帅啊，什么之类的赞美的话，要常对人说谢谢，书上说世界上没有人会拒绝溢美之词，再不习惯首赞美的人，也会在“糖衣炮弹”下没了脾气。因此如果自己平时在沟通时，失口，或者做错了什么，应该主动承担错误的同时对对方赞美几句，很快对方的气就能消了。

人与人的沟通，其实就是情与情的沟通，因此我们在与对方沟通的前提一定要是真诚的，真诚的与人去交流才能更好的交流更有效的去交流。

通过学习了这门课程，让我懂得了那么多的沟通技巧，让我在日常生活中能更好的和别人的去沟通，和别人建立好更好的关系，让生活更加欢乐融洽。

人们都说大学是半个社会，我觉得也不尽名副其实，首先一点是大学里面没有社会上的金钱、物质、等级等关系体现得那么赤裸裸。其次大学里的同学关系，也算是比较质朴的，

涉及的厉害关系也不是很多，没有社会上为生活为养家糊口的那种必要性，不喜欢做的事情，也很多是可以不做的，当然，这只是比较随性的我个人的看法了。

细细一想，我已经是一个准大四学生了。从当初一个面对陌生人总会害羞生怯的刚离开高中校门的高中生到现在一个开始倒数着离开学校的日子的大学生，在人际沟通上，我还是有些许心得的，因为我也曾在人际沟通上摔过许多跟头。

谈到人际沟通，我觉得首先应该秉持一个信念：不要怕！还记得大一时，本来性格就有点内向的我遇到陌生人总会不由自主的紧张，而紧张所带来的便是思维行为上的混乱，因为紧张害怕而说错话而引起误会的情况也实在不少。犹记得大二的时候参加导生面试，已经过五关斩六将坚持到最后的单独面试，却最后还是被刷下来。我还记得那时鼓起勇气问导生组的组长我为什么会落选，她只回复了我八个字：“能力足够但太害羞”。这也算是我第一次因为人际沟通上的问题而吃了大亏，因为面试时面对陌生人的过度紧张而被定义为“害羞”，最后与快到手的机机会失之交臂。

也是那时起，我开始有意无意地让自己更多地与陌生人接触，试着去练胆，比如积极地加入社团活动，参加座谈会等，抓住每个机会试着与陌生人多接触，多敞开心怀谈论一些想法，慢慢的消除怕生的情绪。经过一段时间我发现，我的朋友圈慢慢扩大，面对陌生人也不会再无所适从，甚至渐渐喜欢上与陌生人的交流、思想碰撞、情感传递，我也渐渐变得更加开朗，更加快乐。其次，我觉得在人际交往中，要努力做到：多观察。大学让我认识了更多来自不同地方，有着不同社会、文化背景的人。在和他们的交往中我发现，如果在面对面或者其他方式沟通中不留心观察的话，很容易便会因为一些不必要的事情引起误解，给我们的人际关系带来负面影响。而在我看来，观察就包括周围的人的生活作息、生活习惯、喜好兴趣最后，我觉得，在人际沟通过程中，还要注意：别插手！不过这视乎你与沟通对象的关系而定。因为我便曾在这方



面上吃过亏。

当初，我与班里的两个同学(一男一女)较为要好，而渐渐地也看出二者之间有些许火花，便有意无意地撮合他们俩，而也算是在我的帮助之下吧，他们两个也最后走到了一起。不幸的是，不久之后，两方便因为种种原因而关系破裂。而我，最后便无奈地像夹心饼干里的夹心层一样夹在两人中间，进退不得，关系十分尴尬。最后的最后，和他们的关系也越来越远，由于种种隔膜无法再和当初一样沟通密切。所以，在我看来，当涉及到感情、金钱等敏感问题的时候，应该综合关系亲疏，利害与否等因素整体考量，再决定要不要牵涉其中，而如果是彼此关系尚未达到较为亲密的层面的时候，对方的较为私人的事情，我们还是不要插手为好，谨慎地给予意见，以避免不必要的误会和尴尬。

总而言之，人际沟通是一门高深的学科又是一门艺术，我还有很长的路要走。且行且努力吧！

## 人才强国战略大学生心得体会篇五

一、“农村、农民、农业”三农问题的内容丰富，意义重大，影响长远，为此应时刻得高度关注，认真对待，妥善处理。所以我们要认准形势，把住脉源，守住根基。

(一)、农村是革命的根据地。大量工作要从这里开始着手，农村工作关系到其它方面的具体工作；农村工作牵连到其它方面的具体问题，所以说农村是锻炼人才的舞台，同时也是表演的平台，很多年轻人会在这里茁壮成长，或将成为有用之才，备用之才；农村是历练人的品行宝地，磨砺意志，砥烈品行，农村是各种矛盾集中表现的地方，基于此在农村里工作应该是：具体问题得具体分析，特殊情况得特殊处理。真诚地对待，踏实地工作，不断学习，不懈奋斗。唯有这样才能更好地为人民服务，才能为人民办实事，办好事。三农的进

步才是我们国家真正的进步。

(二)、农民是基层工作的力量源泉。脱离了农民，农村工作也就没有法开展，也就失去了意义，因此在农村工作过程上要联系农民，依靠农民，服务农民，以人民的满意度来衡量自己的成绩。以人民的利益为工作的出发点，以为为人民服务为根本，踏实工作，求真务实，敬业奉献。真正做到“情为民所系，利为民所谋，权为民所用”。

(三)、农业是衣食之源，生命之本。是国家重要经济命脉，是国家稳定长治久安的保证，是一个国家能否独立于世界民族之林的根本保证。农业的发展关系重大。因此党和政府高度重视，相继出台一系列的惠农政策，着力发展农业，大力实施各项补足，以此来提高农业劳动才的积极性，提高农业产品的质量与效益。

二、我们在态度上要端正，品行上需严谨，业务上得熟练，学习上应抓紧。

(一)、切实把握好自己的角色和地位。快速把自己从学生角色转变过来，投身到农村工作中去，因此我们要认真对工作和生活，对工作踏实负责，对人诚实有信，对事客观冷静。

(二)、品行上一定得严谨，特别是要做人低调，处理事情前做请示，处理后要汇报，礼貌对待领导、同事、朋友。做一个谦逊之人，踏实之人，求真之人，务实之人。不邀功，不抱怨。

(三)、业务上要多向老同志学习和请教。他们在农村工作的经验对于我们年轻人来说是一笔宝贵的财富，尤其是对具体工作的处理以及看法都上独到的一面。

(四)、学习上应抓紧抓早，时间不等人，利用空闲时间多给自己“充电”，学习专业，学习技能，学习经验，学习沟通，

学习处世。加强写作能力，突出专业水平，提高组织技能，优化沟通技巧。懂礼、懂法、懂科学；知人、知世、知事实。

三、牢记宗旨，不辱使命；对党负责，对人民负责，对自己负责

(一)、政策法规的宣传员，在农村，涉及农民利益的政策法规很多，比如说有惠民强民政策，有计划生育的政策，有土地山林、水利设施建设方面的政策法规，还有关于婚姻家庭方面的政策法规，有村民委员会的组织法、选举法等。

(二)、村情民意的'调查员，要当好村情民意的调查员，要调查农村的经济、政治、文化、社会发展的情况，要搞清楚农民所思、所盼、所忧、所惧、所恨、所怨、所喜。

(三)、群众事务的代办员。农村当前特别关注的一个是“农合”，农村合作医疗，第二个是低保，第三个是义务教育，第四个是涉法涉诉。

(四)、富民强村的促进员，提供一些新技术、新信息、新项目、新点子。

(五)、远程教育的操作员，现在村里基本都有远程教育的设备，可以上网，尽可能为大家开展工作创造一定条件。下来以后就有个任务，就是要当好远程教育的操作员。我们的农村远程教育设备还刚刚安装，会用这个东西的人不多。

(六)、作一名负责的人，作一名上进的人，作一名严谨的人，作一名真心为民服务之人，作一名能做事，做好事，做成事之人。

总之，农村工作有喜怒哀乐、有酸甜苦辣、有欢声笑语、有沉默寡言。综上所述，个人认为应：“不以物喜，不以己悲。居人之上，要看得起别人，居人之下，要看得起自己。既来

之，则安之。在农村中工作，在农村中奋斗，在农村中成长，在农村中成材”。

## 人才强国战略大学生心得体会篇六

企业管理具有系统性，要求企业下属各层次组织和人员之间的联系必须围绕企业的经营管理目标，高度协调、统一步调，形成企业整体的优势，接下来就跟本站小编一起去了解一下关于企业战略管理心得体会吧！

分享一下我之前参加企业管理培训心得体会。参加企业管理培训后身心得到很好的锻炼，对工作有了新的认识，对企业的发展看到了希望，发现了其中的问题，我讲运用所学到的企业管理知识来更好地运作企业。

一、商道即人道，学好经商要先学会做人。

王大琨老师有20xx年在不同领域企业实战经历(历经跨国企业、大型国企、著名民企三类企业)，曾在万科、泰达、新浪网、香港博志成集团、北大纵横咨询集团担任高级专家、部门经理、高级总监、副总裁、总经理职务。近9年高端管理人才培养经历。咨询、培训过的企业超过500个。擅长讲授沙盘模拟系列课程□ttt等课程。工的关怀，发挥每一个人的力量，形成一个有凝聚力、向心力、自豪感的集体，共同的为企业的发展贡献力量。在对外经商中，要诚信为本，以人为本，真正的将每一位顾客当做上帝，提高产品质量，提升服务态度和服务质量，获取人心，从顾客的角度出发，为每个人服务以至满意，让商场的品牌深入人心，让顾客信任商场、选择商场、推荐商场，这样不愁业务的增加，不愁利润的增长。

二、品质即价值，抓住利润先抓住品质。

商品的品质是指商品的内在素质和外在形态的综合，前者包

括商品的物理性能，机械性能，化学成分和生物的物质性等自然属性，后者包括商品的外形，色泽，款式或者透明度等。

同时也是一个企业核心竞争力的重要组成部分，只有不断的提高商场的产品质量、服务质量才能够将消费者留下，才能够让消费者再次光临。商场在不断提高服务品质的同时，还需要不断的创新品牌，将现有品牌做大做强，同时，不断的研究新问题，捕捉新趋势，引进新产品，始终站在高品质、新品种的前沿，才能够创造新的价值，才能够提高利润，才不会被市场所淘汰。

### 三、文化促发展，谋求发展先建设文化。

实现企业和谐，促进企业发展，一个正气的、团结的、向上的企业文化也是一个企业软实力的代表，它能够凝聚全体员工为了企业的发展，同生共死。所以一个企业要想长久的生存和发展，必须建设一个先进的、积极的企业文化。

### 四、创新促管理。

加强管理先注重创新这里的创新指的不是产品创新，而是在管理中的理念创新，以新的管理理念来管理企业，提高管理水平，提高管理效率。任何组织的管理者都是充满了责任和挑战的经营群体，他们承上启下、协调资源，为组织的长久发展而尽职尽责，管理者需要能准确的理解上层领导的计划意图，并运用各种素质确保下属和自己共同完成任务的管理人员。作为管理者，既要严格贯彻组织高层的战略意图，又需要结合本部门具体状况合理配置资源，充分调动下属积极性，发挥团队的合作能力与创造能力，坚定地执行计划，进行具体的操作运营。管理是一门艺术，要结合不同的管理对象，管理目标，采取不同的管理方式，而一个新的管理理念将会带来不一样的管理效果。

一个企业的发展，重中之重，在于人才，在于充分挖掘人才

的潜力，使其为企业服务。

## 二、如何处理矛盾

## 三、如何让自己处理好人际关系目标

1. 尽可能鼓励别人。你要称赞他获得的成果——即使是很小的成功。称赞如同阳光，缺少它我们就没有生长的养份。你的称赞永远都不会多余。
2. 要在任何时候都让别人保留脸面。不要让任何人感到难堪，不贬低别人，不夸大别人的错误。
3. 在别人背后只说他的好话。如果找不到什么好话说，那你就保持沉默。
4. 仔细观察别人，那样就会发现他做的好事。当表示赞许的时候，要充说明理由，这样我的称赞就不会有谄媚之嫌。
5. 要经常引用别人高尚的思想和动机。每个人都希望被别人认为是宽宏而无私的。
6. 你尽可能不要批评别人，不得不批评的时候也最好采取间接方式。要始终对事而不对人。要向对方表明，真心喜欢他也愿意帮助他。
7. 当别人发怒的时候，表示理解。别人的怒火常常只是为了引起我的注意。我要给予别人足够的同情和关注——他们需要这些。
8. 在发生矛盾的时候，要保持镇静。首先要倾听对方的意见，努力寻找双方的一致之处，还要用批评的眼光看待自己，向对方保证考虑他的意见，并对他给予自己的启发表示谢意。
9. 保持微笑。没有比那些从不对人微笑的人更需要微笑的了。

10. 要始终称呼对方的全名。这表明对他的尊重。每个人都愿意听到自己的名字，这比听到任何一个名字代替品都更让他高兴。当然，为此要努力记住对方的姓名。

12. 要尽快宽恕别人，不要记仇。