

沟通能力自我评价(大全5篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

沟通能力自我评价篇一

转眼间，我们都已经是大三的学生了，摆在我们面前的重大问题就是就业，是否能够找到自己理想的工作对于我们来说至关重要。但是，更重要的是在我们就业之前要明白沟通能力对我们的重要性。

良好的沟通能力可以帮助我们认识自己, 并进行自我定位。同时, 良好的沟通能力还可以改善情绪, 帮助我们更好地处理生活中的挫折和困难。

由此我们可以知道沟通能力在润滑人际关系、提高个人在单位中的领导力、在增进个人幸福感, 化解人生危机等方面都有重大的作用。所以, 学会拥有良好的沟通能力, 养成积极、乐观的人格, 善于平衡自己的心理, 这是人生幸福的关键。

就我个人而言, 我自认为我的沟通能力良好。虽然我是一个比较内向的人, 但是我还是比较乐观的, 我总是在提醒着自己要用乐观、积极的生活态度来面对一切, 只要自己有能力一定会有属于自己的一片天地的。

我平时乐于助人, 看到别人有需要帮助的时候我总是会尽我最大的努力来帮助他们。同时用我诚实、平易近人的性格来与每一个人相处, 用自己的热情与真诚来打动别人, 并且在与别人交往的过程中学会了尊重并倾听对方的意见。我觉得这样会赢得别人的青睐, 拥有良好的人际关系。

当然，每天我们都要与人沟通，无论是语言方面的，还是肢体方面的，在沟通的过程中难免会存在一些问题。因此，我们应该在了解了沟通对我们的重要性之后，在此基础上进行改进来完善自己。

下面是我自己总结的一些有利于进行良好的沟通的方法，我觉得只要掌握了正确的方法，那么沟通就会很容易。

首先，我们要学会真诚。我认为这是最重要的一点，因为只有当你怀着一颗真诚的心去对待别人的时候，别人才会用同样真诚的心去与你交流。当然要有一定的“度”，要仔细观察你交流的对方的反应，是心不在焉还是在很认真地听你在说。要学会从对方的各个方面来得到信息，包括肢体方面和语言方面等。

其次，要互相交流并适当地运用肢体语言。沟通就是互相的，要你一言我一语的，这样才能达到沟通的目的。当然要注意说话的语速和语调，尽量要有高潮有平缓。同时，在交流的过程中肢体语言也是十分必要的，通过肢体语言会为我们的交流添加更多的色彩，当然前提是正确且善意的肢体语言。

最后，要时刻提醒自己微笑。因为微笑是最有用的沟通工具，微笑可以展示自己的真诚与友好，也可以拉近与你所沟通的对象的距离。所以拥有了微笑也就意味着我们可以进行良好的沟通了。

沟通能力自我评价篇二

绪论. 错误! 未定义书签。一、倾听能力的自我评价及改进方法 错误! 未定义书签。（一）倾听中做得好的地方 错误! 未定义书签。（二）倾听中的不足之处.... 错误! 未定义书签。（三）改进方法..... 错误! 未定义书签。二、团队沟通能力的自我评价和改进方法.. 错误! 未定义书签。（一）团队沟通中做得好的地方..... 错误! 未定义书签。（二）团

队沟通的不足之处 错误！未定义书签。（三）改进方法..... 错误！未定义书签。三、其它沟通能力的自我评价和改进方法.. 错误！未定义书签。（一）非语言沟通能力..... 错误！未定义书签。（二）口头沟通能力.. 错误！未定义书签。（三）压力沟通能力.. 错误！未定义书签。结束语 错误！未定义书签。参考文献..... 错误！未定义书签。

绪

论

学了管理沟通这门课，我看到自己沟通能力优势的同时，更多的是发现了自己的不足，并从中学会了改进自己沟通能力的方法。以下根据自己当前的生活实际，选取倾听、团队沟通、非语言沟通、口头沟通、压力沟通等几个贴近生活方面的沟通进行自我沟通能力的评价，并提出相对应的改进方法。

一、倾听能力的自我评价及改进方法

（一）倾听中做得好的地方

1. 在倾听之前，我总是能够停止讲话，认识到可能影响倾听的因素并排除外界的干扰，让对方放轻松，从而营造良好的交谈氛围。同时，我经常进行积极的思考，明确倾听的目的。
2. 在倾听过程中，我经常能够集中思想，尽可能地去理解对方，尊重对方的观点，不急于下结论，但会去掂量对方话语的可信度。同时，我能够保持对对方的耐心，可以较好地控制自己的情绪，控制自己插话的冲动，不急于辩驳，不侵犯对方的个人空间。
3. 在倾听过后，我经常能积极思考沟通的信息，及时对所获得的信息进行归纳和反馈，如果有疑问会进一步向对方提问。

（二）倾听中的不足之处

1. 在倾听过程中，我虽然能倾听详细内容，但时常分不清重点所在，注意听到的事实而忽略了对方的观点。
2. 有时思维迟钝，跟不上对方的说话的节奏，导致错过了很多关键的内容。
3. 我对于画外音的理解能力也非常有限，常常不能弄清对方的真实想法。例如，之前我欠了舍友20元钱，之后我在淘宝买了双包邮费的鞋120元，舍友帮我用网银付账，然后舍友说：“连邮费、辛苦费一共140元。”我当时没有意识到舍友在叫我还钱，所以我只给了他120元，并开玩笑说：“想要邮费，等你催我10次我再给你。”这个误会直到我想起还欠舍友20元钱的时候才得以解除。

管理沟通结课论文

（三）改进方法

1. 在倾听过程中预想对方说话的内容，明确对方将要谈话的重点，在把握详细内容的同时有目的地去倾听。给予对方观点足够重视，并用提问的方式确定自己所获得的信息，如复述对方的话并提问“你的意思是……对吗”。
2. 有意识的锻炼自己的思考速度，努力跟上对方的说话速度。如果实在不能跟上谈话进度，就礼貌性地中止谈话，捋顺之前的信息并要求对方放慢说话速度。
3. 提高自己的理解能力，在对方提出疑似画外音的不同观点时及时向对方反馈，把自己的疑问告诉对方，确定对方的真实想法，避免不必要的误会。

二、团队沟通能力的自我评价和改进方法

（一）团队沟通中做得好的地方

1. 作为团队中的领导者，我能够较好地根据成员的特点将任务分配到各成员身上。例如在院足球队训练时常常会有队内比赛，队员分配就和正式比赛时差别很大，这时我能够根据具体队员的特点排出一套合适的阵容，避免了团队体系的混乱。
2. 作为团队中的领导者，我能与团队成员及时沟通，督促他们及时完成任务，保证工作效率。例如在院学生会负责《呼吸》的一个版块制作时，将任务分配给其它三个团队成员后，定时和他们进行沟通了解任务完成进度，听取他们的反馈并及时对策划做出调整，保证任务按时完成。
3. 作为团队中的成员，我能积极配合领导者的意愿，努力完成自己的任务。自己有特殊情况会主动与领导者进行沟通，说明来意，寻求解决方案。大多数时候能和团队成员之间保持良好的关系，注重成员间的沟通，善于发现和弥补自己的不足。

（二）团队沟通的不足之处

1. 作为团队中的领导者，我不善于处理团队之间的利益关系，不能及时了解成员的思想变化，使得团队内部存在可能的不和谐因素。例如在院学生会年终绩效考核结果公布之后，我把注意力过多的放在编辑部里那些获得表扬的委员们身上，而忽视了其它同样出色却没有得到表扬的委员，以致于有可能会影响他们的积极性，对今后的团队工作不利。
2. 作为团队的成员，为团队献计献策的积极性不够。在很多次团队决策的过程中，一开始自己很积极，但是随着决策讨论的深入，我发现自己总是不能融入到团队的讨论中，不能找到团队真正的问题所在，头脑中也没有清晰的想要表达的思想，加上由于自己南方语言方面的特点而更加羞于表达，所以自己很少发表看法，从而逐渐游离于团队边缘成为看客，机械地接受团队分配的任务。

3. 作为团队的成员，在没有明确的目标、方向之前，我会认为团队没有凝聚力，所以常常会急躁，非常在意未知将要发生什么事情，有时会陷入迷茫之中，有时会产生厌烦的情绪，甚至有过退出团队的想法，严重影响团队的和谐。

例如在今年暑假小学期的体育彩票调查中，期末考试已经结束了半个月，调查小组仍没有开始任何行动，多次和老师沟通的结果都是“还没联系好”，当时真不知道等到什么时候是尽头，不想再浪费时间的我甚至产生了退出的念头。

又例如在管理沟通课上做信息传达的游戏时，作为下属的我在上级主管、直接主管没有分配任务之前缺乏耐心，甚至想越级领导团队。

（三）改进方法

1. 作为团队的领导者，要制定公平、公正的绩效考核制度，周全考虑每一个成员的相关利益，注意他们情绪的变化，在团队内树立榜样的同时多多鼓励其他成员，给予他们诚恳的重视，增强他们的团队归属感。

2. 作为团队的成员，我应该在决策讨论前弄清楚团队的目标，做好充足的准备，有自己成熟的观点和想法。在讨论决策过程中，勇于突破语言障碍，积极融入到讨论的氛围当中，为提供有效的解决问题方案献计献策。在别的成员发表观点时做笔记，使自己的思维跟上团队讨论的节奏，避免沦为决策的旁观者。

3. 作为团队成员，明确自己身上的责任，学会换位思考，多为团队中的其它成员考虑。服从团队领导者的安排，培养自己的耐心，顾全大局，压制心中自私自利之心，为了团队目标的最后完成全力以赴。

三、其它沟通能力的自我评价和改进方法

（一）非语言沟通能力

我的非语言沟通能力一般，不过在日常生活中对于非语言沟通的运用还是很丰富的。比如用呆滞的目光表达自己的疑惑，和朋友勾肩搭背无意中显示出和对方的感情深厚，用击掌庆祝表达为队友进球而高兴，用微笑表示内心的轻松等。

但是我对各种非语言沟通的类型及其具体深入的内涵不是特别了解，这使得

管理沟通结课论文

沟通对象在使用非语言表达时，我不能正确理解，因此有可能错过很多关键的信息或无意中给别人造成不必要的误会。

为此，我应该尽量掌握各种非语言沟通的内涵，弥补自己在非语言表达方面的缺陷。平时多有意识地留心观察别人的非语言表达，使其逐渐成为自己无意识的习惯认知，从而提高自己非语言表达的能力。

（二）口头沟通能力

非正式的口头沟通能力还可以，在日常生活中能和各种人非常自然的交流。但是正式的口头沟通能力比较不是很强，比如在传达班级事务和主持班会时，对自己信心不足，语言表达还不是很连贯，回答同学的提问时不能确切清晰的表达中心思想。

弥补这些不足，可以尝试以下方法。首先要克服自己心理的障碍，联系以前少有的成功演讲的经验，树立信心。其次，在沟通之前做好充足的准备，将自己要表达的弄清楚，给每一条信息可能出现的问题找到合理的解释。最后就是实践，多给自己创造机会，多多锻炼。

（三）压力沟通能力

我认为自己的处理自身压力的能力比较强，很多压力自己都能通过积极心理暗示和自我调整去缓解。我也会经常寻求父母、朋友的帮助，向他们倾诉自己内中的苦闷以此来发泄自己内心的不满，缓解压力。此外，听音乐、踢球也是我常常用来缓解压力的方法。

但是上了大三以后，我发现自身缓解压力的能力非常有限。大三开学，各种压力铺面而来：暑期实践和暑期讲座的论文马上就要交了，而我还没有开始写；计算机二级要考试了，自己还没有准备；综合测评开始了，班级事务繁忙；新闻双学位要开课了，周末又没时间了；学生会要换届了，去不去竞选主席；大二成绩比大一成绩差很多，奖学金堪忧；刚分不久的前女朋友又找到新男朋友了，让人五雷轰顶等等。这些压力把我整个人给压垮了，无论我使用什么缓解压力的方法都不能让自己变得轻松一些，整个九月我都是在压抑中度过过的。

当面临多重压力的时候，我往往不能很好地处理，这是我压力沟通方面的不足。现在有一些可以尝试的改进这方面能力的方法：

1. 去操场跑步，跑到精疲力竭，然后打电话和好朋友倾诉，哭出来，最大限度地释放自己的情绪。
2. 去医院找精神科医师或者约见学校的心理咨询老师，寻求专业的心理辅导。
3. 给自己做形势分析，给每一件需要做的事情分好优先级，分清轻重缓急，把重叠在一起的压力捋顺，忽略虚假的压力。
4. 明确自己可能遇到的最坏的情况，并对最坏情况下的出路进行分析，给自己留好退路以后再对当前形势进行分析，找

出解决方法并实施。

结束语

通过对自己的自我评价，发现了自己沟通中的诸多不足，同时也找到了很多改进的方法。但我深知沟通能力的提高，不是仅仅依靠理论就能完成的，还需要长时间的实践、应用。通过管理沟通这门课，使我在和别人的沟通中更多地注重了技巧的使用，以及更多的观察别人在沟通中的行为和方法，我相信这是自己在实践着所学到的知识，这对完善自我的沟通能力大有裨益。

参考文献

沟通能力自我评价篇三

管理沟通结课论文

绪

论

学了管理沟通这门课，我看到自己沟通能力优势的同时，更多的是发现了自己的不足，并从中学会了改进自己沟通能力的方法。以下根据自己当前的生活实际，选取倾听、团队沟通、非语言沟通、口头沟通、压力沟通等几个贴近生活方面的沟通进行自我沟通能力的评价，并提出相对应的改进方法。

一、倾听能力的自我评价及改进方法

（一）倾听中做得好的地方

1. 在倾听之前，我总是能够停止讲话，认识到可能影响倾听的因素并排除外界的干扰，让对方放轻松，从而营造良好的

交谈氛围。同时，我经常会对积极的思考，明确倾听的目的。

2. 在倾听过程中，我经常能够集中思想，尽可能地去理解对方，尊重对方的观点，不急于下结论，但会去掂量对方话语的可信度。同时，我能够保持对对方的耐心，可以较好地控制自己的情绪，控制自己插话的冲动，不急于辩驳，不侵犯对方的个人空间。

3. 在倾听过后，我经常能积极思考沟通的信息，及时对所获得的信息进行归纳和反馈，如果有疑问会进一步向对方提问。

（二）倾听中的不足之处

1. 在倾听过程中，我虽然能倾听详细内容，但时常分不清重点所在，注意听到的事实而忽略了对方的观点。

2. 有时思维迟钝，跟不上对方的说话的节奏，导致错过了很多关键的内容。3. 我对于画外音的理解能力也非常有限，常常不能弄清对方的真实想法。例如，之前我欠了舍友20元钱，之后我在淘宝买了双包邮费的鞋120元，舍友帮我用网银付账，然后舍友说：“连邮费、辛苦费一共140元。”我当时没有意识到舍友在叫我还钱，所以我只给了他120元，并开玩笑说：“想要邮费，等你催我10次我再给你。”这个误会直到我想起还欠舍友20元钱的时候才得以解除。

管理沟通结课论文

（三）改进方法

1. 在倾听过程中预想对方说话的内容，明确对方将要谈话的重点，在把握详细内容的同时有目的地去倾听。给予对方观点足够重视，并用提问的方式确定自己所获得的信息，如复述对方的话并提问“你的意思是,,,对吗”。

2. 有意识的锻炼自己的思考速度，努力跟上对方的说话速度。如果实在不能跟上谈话进度，就礼貌性地中止谈话，捋顺之前的信息并要求对方放慢说话速度。

3. 提高自己的理解能力，在对方提出疑似画外音的不同观点时及时向对方反馈，把自己的疑问告诉对方，确定对方的真实想法，避免不必要的误会。

二、团队沟通能力的自我评价和改进方法

（一）团队沟通中做得好的地方

1. 作为团队中的领导者，我能够较好地根据成员的特点将任务分配到各成员身上。例如在院足球队训练时常常会有队内比赛，队员分配就和正式比赛时差别很大，这时我能够根据具体队员的特点排出一套合适的阵容，避免了团队体系的混乱。

2. 作为团队中的领导者，我能与团队成员及时沟通，督促他们及时完成任务，保证工作效率。例如在院学生会负责《呼吸》的一个版块制作时，将任务分配给其它三个团队成员后，定时和他们进行沟通了解任务完成进度，听取他们的反馈并及时对策划做出调整，保证任务按时完成。

3. 作为团队中的成员，我能积极配合领导者的意愿，努力完成自己的任务。自己有特殊情况会主动与领导者进行沟通，说明来意，寻求解决方案。大多数时候能和团队成员之间保持良好的关系，注重成员间的沟通，善于发现和弥补自己的不足。

（二）团队沟通的不足之处

1. 作为团队中的领导者，我不善于处理团队之间的利益关系，不能及时了解成员的思想变化，使得团队内部存在可能的不

和谐因素。例如在院学生会年终绩效考核结果公布之后，我把注意力过多的放在编辑部里那些获得表扬的委员们身上，而忽视了其它同样出色却没有得到表扬的委员，以致于有可能会影响他们的积极性，对今后的团队工作不利。

管理沟通结课论文

2. 作为团队的成员，为团队献计献策的积极性不够。在很多次团队决策的过程中，一开始自己很积极，但是随着决策讨论的深入，我发现自己总是不能融入到团队的讨论中，不能找到团队真正的问题所在，头脑中也没有清晰的想要表达的思想，加上由于自己南方语言方面的特点而更加羞于表达，所以自己很少发表看法，从而逐渐游离于团队边缘成为看客，机械地接受团队分配的任务。

3. 作为团队的成员，在没有明确的目标、方向之前，我会认为团队没有凝聚力，所以常常会急躁，非常在意未知将要发生什么事情，有时会陷入迷茫之中，有时会产生厌烦的情绪，甚至有过退出团队的想法，严重影响团队的和谐。

例如在今年暑假小学期的体育彩票调查中，期末考试已经结束了半个月，调查小组仍没有开始任何行动，多次和老师沟通的结果都是“还没联系好”，当时真不知道等到什么时候是尽头，不想再浪费时间的我甚至产生了退出的念头。

又例如在管理沟通课上做信息传达的游戏时，作为下属的我在上级主管、直接主管没有分配任务之前缺乏耐心，甚至想越级领导团队。

（三）改进方法

1. 作为团队的领导者，要制定公平、公正的绩效考核制度，周全考虑每一个成员的相关利益，注意他们情绪的变化，在团队内树立榜样的同时多多鼓励其他成员，给予他们诚恳的

重视，增强他们的团队归属感。

2. 作为团队的成员，我应该在决策讨论前弄清楚团队的目标，做好充足的准备，有自己成熟的观点和想法。在讨论决策过程中，勇于突破语言障碍，积极融入到讨论的氛围当中，为提供有效的解决问题方案献计献策。在别的成员发表观点时做笔记，使自己的思维跟上团队讨论的节奏，避免沦为决策的旁观者。

3. 作为团队成员，明确自己身上的责任，学会换位思考，多为团队中的其它成员考虑。服从团队领导者的安排，培养自己的耐心，顾全大局，压制心中自私自利之心，为了团队目标的最后完成全力以赴。

三、其它沟通能力的自我评价和改进方法

（一）非语言沟通能力

我的非语言沟通能力一般，不过在日常生活中对于非语言沟通的运用还是很丰富的。比如用呆滞的目光表达自己的疑惑，和朋友勾肩搭背无意中显示出和对方的感情深厚，用击掌庆祝表达为队友进球而高兴，用微笑表示内心的轻松等。

但是我对各种非语言沟通的类型及其具体深入的内涵不是特别了解，这使得

管理沟通结课论文

沟通对象在使用非语言表达时，我不能正确理解，因此有可能错过很多关键的信息或无意中给别人造成不必要的误会。

为此，我应该尽量掌握各种非语言沟通的内涵，弥补自己在非语言表达方面的缺陷。平时多有意识地留心观察别人的非语言表达，使其逐渐成为自己无意识的习惯认知，从而提高

自己非语言表达的能力。

（二）口头沟通能力

非正式的口头沟通能力还可以，在日常生活中能和各种人非常自然的交流。但是正式的口头沟通能力比较不是很强，比如在传达班级事务和主持班会时，对自己信心不足，语言表达还不是很连贯，回答同学的提问时不能确切清晰的表达中心思想。

弥补这些不足，可以尝试以下方法。首先要克服自己心理的障碍，联系以前少有的成功演讲的经验，树立信心。其次，在沟通之前做好充足的准备，将自己要表达的弄清楚，给每一条信息可能出现的问题找到合理的解释。最后就是实践，多给自己创造机会，多多锻炼。

（三）压力沟通能力

我认为自己的处理自身压力的能力比较强，很多压力自己都能通过积极心理暗示和自我调整去缓解。我也会经常寻求父母、朋友的帮助，向他们倾诉自己内中的苦闷以此来发泄自己内心的不满，缓解压力。此外，听音乐、踢球也是我常常用来缓解压力的方法。

但是上了大三以后，我发现自身缓解压力的能力非常有限。大三开学，各种压力铺面而来：暑期实践和暑期讲座的论文马上就要交了，而我还没有开始写；计算机二级要考试了，自己还没有准备；综合测评开始了，班级事务繁忙；新闻双学位要开课了，周末又没时间了；学生会要换届了，去不去竞选主席；大二成绩比大一成绩差很多，奖学金堪忧；刚分不久的前女朋友又找到新男朋友了，让人五雷轰顶等等。这些压力把我整个人给压垮了，无论我使用什么缓解压力的方法都不能让自己变得轻松一些，整个九月我都是在压抑中度过过的。

当面临多重压力的时候，我往往不能很好地处理，这是我压力沟通方面的不足。现在有一些可以尝试的改进这方面能力的方法：

1. 去操场跑步，跑到精疲力竭，然后打电话和好朋友倾诉，哭出来，最大限度地释放自己的情绪。
2. 去医院找精神科医师或者约见学校的心理咨询老师，寻求专业的心理辅导。

管理沟通结课论文

3. 给自己做形势分析，给每一件需要做的事情分好优先级，分清轻重缓急，把重叠在一起的压力捋顺，忽略虚假的压力。
4. 明确自己可能遇到的最坏的情况，并对最坏情况下的出路进行分析，给自己留好退路以后再对当前形势进行分析，找出解决方法并实施。

结束语

通过对自己的自我评价，发现了自己沟通中的诸多不足，同时也找到了很多改进的方法。但我深知沟通能力的提高，不是仅仅依靠理论就能完成的，还需要长时间的实践、应用。通过管理沟通这门课，使我在和别人的沟通中更多地注重了技巧的使用，以及更多的观察别人在沟通中的行为和方法，我相信这是自己在实践着所学到的知识，这对完善自我的沟通能力大有裨益。

参考文献

沟通能力自我评价篇四

二、“老老实实为人，本本分做事”是一个立足社会的根本，

也是我时刻铭记的一句话。拥有良好的职业素质和职业操守，能够忠于自己的企业，将个人的职业生涯规划与企业的发展紧密的结合。勇于创新，善于开创，能承受较高的工作压力；吃苦耐劳，注重合作，具有年轻人火一样的工作热情和活力。

成为一个有技术，会管理，善经营人。将是我一直努力和奋斗的目标。当然在这个人才济济的社会中我不一定是最好的，但我一定会努力的挤身于这一优秀的行列之中。实现自己的社会价值。

4. 工作以来，在单位领导的精心培育和教导下，通过自身的不断努力，无论是思想上、学习上还是工作上，都取得了长足的发展和巨大的收获，现将工作总结如下：

思想上，积极参加政治学习，坚持四项基本原则，拥护党的各项方针政策，自觉遵守各项法规。

工作上，本人自-xx年工作以来，先后在某某部门、某某科室、会计科等科室工作过，不管走到哪里，都严格要求自己，刻苦钻研业务，争当行家里手。就是凭着这样一种坚定的信念，我已熟练掌握储蓄、会计、计划、信用卡、个贷等业务，成为行业业务的行家里手。

我工作过的岗位大部分在前台，为了能更好的服务客户，针对不同层次、不同需求的客户，我给予不同的帮助和服务，记得有一位第一次到我行客户，当我了解到他要贷款买二手房时，由于他不知该怎么办，只是有个想法，我便详细地向他介绍了个贷的所有手续。除了在服务客户上我尽心尽力，在行里组织的各项活动中我也积极响应，经常参加单位组织的各项竞赛，展示自我，并取得了优异的成绩，受到了单位的嘉奖。

学习上，自从参加工作以来，我从没有放弃学习理论知识和业务知识。由于我毕业财校属于中专，刚工作我就利用业余

时间自学大专，并于xx年毕业，但我没有满足于现状，又于xx年自修东北大学金融本科，由于学习勤奋刻苦，成绩优良，学习中受到老师充分肯定，目前正在积极准备论文答辩。不但掌握和提高了金融知识，也有了一定的理论水平，完全达到了本科生所具有的水准。学习理论的同时，更加钻研业务，把学到的金融知识融会到工作中去，使业务水平不断提高，并于xx年参加全国中级经济师资格考试，顺利通过同时被行里聘为中级师。在多年的业务知识考核当中，每次会计业务资格考试都达到1级水平。

最后，我想说的是，上面只是我工作中取得的一点成绩，这与单位的领导和同事们的帮助是分不开的。我始终坚信一句话“一根火柴再亮，也只有豆大的光。但倘若用一根火柴去点燃一堆火柴，则会熊熊燃烧”。我希望用我亮丽的青春，去点燃周围每个人的激情，感召激励着同事们一起为我们的事业奉献、立功、建业。

沟通能力自我评价篇五

3，团结同事，共同努力.同事关系融洽，团结友爱，互帮互助，互相尊重；

4，由于自己工作经验不足，在工作中缺乏处理用户投诉的实践经验，服务工作做得不够细致，这是我以后努力的方向.

5，本人自进入本公司工作以来，在各位同事的关怀帮助下，通过个人的努力和工作相关经验的积累，知识不断拓宽，业务工作能力取得了极大进步.

6，回顾过去的3个月，我认真学习营业的培训，积极参加岗位培训.全心全意，以礼待人，热情服务，耐心解答问题，为客户提供优质服务，并在不断的实践中提高自身素质和业务水平，成长成为一名合格的营业员.

在以后的工作与生活中，我相信通过我的努力在以后的工作中我一定会成长为一名优秀员工，争取成为别人学习的对象。为xx单位作出贡献。

我是一个很直爽的人，不管是做事还是做人，所以一下我说的都是事实，没有夸张。我具有较强的专业能力，专业知识非常的牢固，年年获得大连医科大学优良学分先进个人称号，并在三甲医院实习一年，实习期间获得了老师的一致好评。有很强的英语能力，能进行一般的口语交流。具有较强的组织能力，在校期间多次组织班里的集体活动，都得到了同学的好评。

本人性格开朗、稳重、有活力，待人热情、真诚。工作认真负责，积极主动，能吃苦耐劳；喜欢思考，虚心与人交流，以取长补短。有较强的组织能力、实际动手能力和团体协作精神，能迅速的适应各种环境，并融合其中。在实习期间善于把检验结果与病人具体病情结合分析；社会责任感强，踏实肯干，主动争取锻炼机会。

我不断地完善自己，提高自身素质。我在学好专业课与公共课的基础上，还阅读了大量的课外书籍，不断地增加新知识，陶冶情操、开拓视野。不仅如此，我还积极参加社会实践活动，和各种文体活动，培养了我一定的组织与社交能力。本人热爱篮球、羽毛球、跑步、下棋、唱歌。

1. 乐观向上，诚肯自信，有着良好的沟通，协调能力与谈判技巧；
2. 认真，负责的工作态度，优良的团队合作精神和组织领导能力；
4. 能够适应各种压力下工作；
5. 有5年在跨国外企工作的经验, 3年以上的主管经验，熟悉建

立人事体系，人事制度及组建 和培训一个专业的人事队伍。