

最新劳资培训心得体会 工作沟通心得体会 (精选7篇)

从某件事情上得到收获以后，写一篇心得体会，记录下来，这么做可以让我们不断思考不断进步。那么你知道心得体会如何写吗？那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

劳资培训心得体会篇一

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。当今的社会是网络社会，学生都非常喜欢用qq、飞信等通讯方式因此，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。

第二篇：听有效沟通心得体会 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。

首先讲了是沟通的4个目的：激励、表达情感、流通信息、强化信息防止信息断裂，还分别举了多个通俗的例子：如日本人“老鸡带小鸡”的管理现象。^^ 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，有效沟通的标准应该取决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，没换位想一下，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。

第三篇：有效沟通心得体会 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。

身为一名教师，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们聊聊天，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。

（三）作业沟通记得第一次检查学生作业的时候，就有学生写了这么段话：“mizhang,第一次上你的课，看到你灿烂的笑容，听到你流利的英语，感受你热爱英语的心情，我发现我好象一下就喜欢上了你，同时我也喜欢上了英语这门功课希望在以后的日子里，我们真的能象你说的，成为好朋友”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。

第：有效沟通心得体会

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“xx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。

劳资培训心得体会篇二

为确实提升公司全体员工的沟通技巧，提高公司的工作效率，2月9日，公司邀请到了实战派讲师范兴中教授，为员工们做了如何提高沟通技巧的培训。范兴中教授的培训生动、风趣、轻松、通俗易懂，采用大量的实战案例，互动过程富有启发性，凭借这种独特的授课风格和风趣幽默的内容赢得了员工们的高度肯定。

范兴中教授以其女儿在美国入学开始说起，通过对中西教学方法不同而引发的多次冲突，引导我们去认识沟通的必要性：“一个人，不管是什么职位，不管是什么职务，沟通是所有事的基础，沟通所有人都要用”。范兴中教授结合自身的经历，告诉我们沟通技巧的重要性：“美国老师用赞美+引导的沟通方法，让女儿放弃了游戏，选择了思考，这才是沟通高手采用的方法”。

1、沟通技巧：镜子反射法。把自己当成一面镜子，把别人说的话，用问句反映回去，或将说话者的情绪反映回去。而不要主动去找问题。

对下属永远别想去做好公平，三公中应先做好公开、公正，最后再去做公平。

2、有效倾听，倾听要做到心到、眼到、手到、口到、耳到，然后用同理心的听、专注的听、选择的听、敷衍了事、听而不闻。

有效倾听的要点：

要点一、了解对方的情绪，让对方知道你已经认识到他（她）的感受，它能减少敌对心情并增进相互信任。

要点二、鼓励对方，让对方积极地参与讨论，起到集思广益

的作用。但鼓励对方并不意味着理解或同意。

要点三、了解对方的想法，聆听对方所表达的信息，并通过自己的理解来重复对方所说的。

要点四、询问，通过疑问句或是非句寻找信息并得以证实。

要点五、表达自己的看法。

3、询问技巧：

开放式询问：适用于沟通的开场，收集信息。因效率太差，不适合整体使用。

封闭式询问：是不是？一个蛋还是两个蛋？要对方对问题做出明确的选择。

4、说的要点：

知道该如何说才说。知道该说什么才说。

只有在这两种状态下才适合说，否则就倾听或询问。

黄金三原则：

1. 自我反省；

2. 以上级做诉求；

3. 给个台阶。

案例1越级报告的应对：要认识到，上级是喜欢听越级报告的，但上级又不应该听越级报告，所以下级做的工作要主动让上级知道；处理时不宜上中下三级共同沟通，应及时找上级采用黄金三原则进行沟通。

案例2当你的上司要将重要任务让你交给你一个不胜任这项任务的下属的时候，应该以上级作诉求，把任务揽在自己的身上，向上司承诺保证完成任务。

案例3越权的应对：当出现越权时，作为中层应及时去制止，首先找上级采用黄金三原则进行沟通，再找下属沟通，讲明会找资源帮助他，为了完成上级交待的任务，要第一时间向你汇报，掌控事情。

跨部门沟通的原则：绝不可威胁或限期；绝不可只考虑自己，而不考虑对方；永远要寻求对方的建议。

所有好的沟通，用的都是倾听、赞美、询问、引导，说要掌握了要点才去说，这样才会达到沟通的效果。

员工对此次培训总体评价良好，对讲师的评价较高，这样的授课方式新颖，互动多，让大家更容易吸收和消化，很多的方法和技巧可以直接运用于工作和生活中。同时也认识到了自己需要进步，需要学习。提出了有更多这样的培训机会的期望。

劳资培训心得体会篇三

近期通过认真学习《领导干部沟通协调能力塑造与提升》使我受益非浅，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上下关系，要更广泛地拓展知识面，精通本职业务，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渠道，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”、“宽以对下”、“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；“宽以对下”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。

劳资培训心得体会篇四

转眼又到学期末了，作为一名大三的学生，在感触时间流逝的同时，亦在庆幸自己同时也收获颇丰。这学期，我很开心选了周海燕老师的《管理沟通》课程，要知道，不是每个学生都能遇见这么一位注重将所教知识灵活运用到现场课程上的老师，很幸运，我遇见了！

管理沟通，从概念上来讲，是为了一个设定目标把信息、思想和情感在特定个人和群体间传递，并且达成共同协议的过程。沟通是种技能，是一个人对本身知识能力、表达能力和行为能力的发挥。

社会是一个大舞台，纷繁复杂。人生在世免不了要和别人沟通交流，国家没有了外交，那就意味着落后，落后了就意味着挨打；单位没有了联系，那就意味着信息不通，信息不通就意味着危机；人没有了交流，那就意味自闭，自闭就意味着自扰。

而对于我们学生来说交流就显得更加重要了。但其实大家都清楚，大学里上课都是以小群体落座的，不认识的同学之间缺少沟通交流。但在《管理沟通》的课上，老师提出的“左右前后同学互相捏捏肩揉揉背”等活动，让大伙之间少了一份冷漠，多了一份友善，不同学院不同年级的同学也会学会开始相互交流。因为大家所修专业不同，学习的课程，方式都不同，在看待问题的时候大家是各有所想，当然也是各有道理。相互交流或者倾听别人的观点后都会有收获颇丰的感觉，我想对于这门课来说也算是一种学习的方式吧！

我认为沟通是一种态度，不是一种简单的技巧，当然沟通一定要讲究技巧。沟通双方的态度是会影响沟通的效果。在沟通中，有一点也是非常重要的，那就是要尊重与你沟通的对方。同时也要学会去适应对方，了解对方在想什么。我们经常会听到这么一句话“我没有缺点，但我很强的个性。”每个人都有个性，正因为有了这些个性，才需要我们每一个人在沟通中要对彼此有一些了解，越了解对方的性格，沟通起来越容易。还记得周老师说过“学会跟对的人说对的话”，的确，这样能更好实现有效沟通。这也说明，在跟别人沟通中，要有一个好的态度，或许在沟通中“态度决定一切”并不适合，但是，拥有一个正确的态度可以事半功倍。

作为社会中生存的一员，在与人沟通中，怎么样才能与他人实现更好的沟通呢？我有三条锦囊，其一：培养一个积极主动的沟通意识，这样才可以加强交流，提高效率；其二：保持一个良好的心态与别人交流沟通，学会谦和、真诚、委婉、不厌其烦，切忌居高临下、盛气凌人、不耐烦；其三：沟通一定要讲究技巧，没有技巧的沟通就象是没加润滑油的机器，很

难想象会有多好的结果，没有技巧的沟通往往会事与愿违。

当然，在一学期的学习中，老师不仅教会了我们如何与家人、朋友、同学、同事等对象交流，时而也会跟我们一起探讨一些社会现象，犹如“小悦悦事件”，让我们在沉思中洗涤心灵，更重要的是告诉我们要有一颗“感恩的心”，也许这是一个老话题，但是它是个永远珍贵的话题。在期末小组上台演讲中，我们“飞翔队”在汪芳芳的带领下，与全班同学一起再聆听下感恩的妙言，愿永持感恩之心。

这世上正是因为有了沟通，语言才显得那么美丽飞扬，让沟通走进你我的生活，让矛盾远离人间，愿和谐能走进每一个人心里，结出美好的果实。

最后一节课，老师说“乐知之”是学习的更高境界，也许我还做到在所有方面“乐知之”，但我对《管理沟通》这么课可以说“乐知之”了，作为将要实习的我来说，我很感谢《管理沟通》这门课和讲这门课的周老师，也谢谢我的班友们！沟通的一言一语都值得细细品味！

劳资培训心得体会篇五

学习了《师生沟通的技巧》视频后，感触很深，明白师生需要通过沟通建立和谐的师生关系，师生沟通是一门技巧，也是一门艺术。让我能在今后的工作岗位上，平等的与学生沟通，建立良好的师生感情。

要想做到有效的沟通，第一步先学会倾听，倾听是建立良好关系的基础，是使对方在比较宽松和信任的氛围下述说自己烦恼的基础。但是，往往很多时候，当学生犯错误的时候，我们习惯用批评的教育方法，事实上，这种“训话”往往不能从根本上解决问题，反而使问题潜伏下来，成为师生之间的一道感情障碍。所以，老师要学会倾听，只有积极倾听一个学生的述说，才能捕捉他的需要愿望，准确找到解决问题

的切入口，走进学生的内心，采样他们能接受的方式、方法，从根本上解决问题。第二是多鼓励学生。平时，我们多用赏识的眼光去看待孩子的成长，不对学生实施体罚、变相体罚或心理体罚。我们要做到三多，三个不批评。多尊重，保护学生的自尊心；多激励，增强学生的自信心；多期待，激发学生的上进心。三个不批评：无意识的犯错不批评，给学生自省的机会；早上犯错不批评，给学生一天的好心情；家长面前不批评，给学生留足够的面子。因为鼓励与欣赏的功效总是大于批评。在著名教育家陶行知身上，曾发生过《四块糖》的故事，是变批评为鼓励的好例子：陶行知在任育才小学校长时，有一次在校园见到一个学生向另一个学生扔石块，他当即制止了那个学生的行为，并让他下午两点到自己的办公室去。下午，不到两点，学生就来了，陶行知老师就热情的让他坐下，并给了他一块糖，说：“你很守时，这块糖是奖励给你的。”学生正惊讶，陶行知有给他一块糖，说：“我制止你，你就停手，这说明你很尊重我，我再奖你一块糖。”接着又拿出第三块糖给学生说：“听说你打人是因为他欺负女同学，你的行为属于见义勇为，再奖你一块糖。”学生听到这哭了说：“老师，我坏人，是我错了，他不是坏人，是我同学。”总之，有效的沟通师生关系的重要途径，掌握师生沟通技巧，便于师生沟通，便于建立良好的师生感情，便于我们开展一系列的教育教学活动或是游戏。

一个学期的沟通技巧课程结束了。通过这个学期的学习，使我们明白了沟通技巧的重要性，让我们知道了人类任何活动都离不开沟通，良好的沟通能力是你获得成功的重要保证。课程开始的第一天，老师告诉我们一个人成功的因素：75%靠沟通，25%才靠后天和能力。在人类的生存活动和社会活动中，“沟通”是一项不可或缺的内容。我们只要多留心周围的事情，便会发现，任何情侣、夫妻、家庭、亲属、邻里之间以及商业、社交、公务、管理活动都离不开与人沟通。从一般意义上讲，沟通就是发送者凭借一定渠道（亦称媒介或通道）将信息发送给既定对象（接受者），并寻求反馈以达到相互理解的过程。

沟通，不仅仅是父母与孩子的沟通，还有夫妻之间的沟通，朋友之间的沟通，可以说人活在这个世界上就必须要与别人沟通。而且沟通的方式也很多，常见面的可以当面沟通，不常见的可以电话或是短信的形式来进行沟通，会上网的更可以通过网络来沟通，甚至连肢体语言也可以进行沟通，良好的是造物主赐予我们美好事物之一。良好的沟通可以使父母及时的了解孩子的状况，能够更好的来帮助孩子，孩子也能通过沟通了解自己的父母，从而达到父母与子女之间的和睦相处，是幸福家庭必不可少的一点，而且我认为现在人们现在所说的代沟，就是平时缺少良好的沟通，大家都是生活在这个社会的人，就算生活的环境不一样，但只要多沟通，还是能更好的相处。

沟通可以分为语言沟通和非语言沟通，其中语言沟通仅占7%，而非语言沟通却占93%。沟通不仅是人类亲和动机的需要，还可以促进人的身心健康。沟通的形式多种多样，有单向沟通和双向沟通，正式沟通和非正式沟通，浅层沟通和深层沟通。一旦确定了沟通目标，就需要选择合适的沟通形式以达到该目标。沟通和管理一样，没有最优答案，只存在满意解答。沟通技巧课程涉及的内容很广泛。它包括听话的技巧，交谈的技巧，辩论技巧，演讲技巧，说服的技巧，谈判技巧，团队沟通的技巧，日常生活中的沟通，工作中的沟通，跨文化沟通和现代沟通手段。

其实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。去年过年回家的时候我和同学去商场里买衣服，因为是过年买衣服，所以人很多，售货员都忙不过来了，这时候一位阿姨匆匆忙忙的来到这边对着售货员大喊：“喂，小姐，我买东西，快点，快点过来啊你！”她见售货员没什么反应，不耐烦了，就大声的敲着柜台喊：“售货员，你耳朵聋啊？我说话你听不见啊？”我们在旁边都想说她两句了，售货员看了看这位火气十足的阿姨，微笑着走了过来说：“对不起啊

同志。我在给别的顾客挑选东西，让您久等了，您看您要买什么？我给您挑个合适的。”那个阿姨愣了一下，脸上尴尬的露出一丝笑容：“对不起，我要买件衬衣，急着赶火车。”如果当时售货员和顾客针锋相对，那肯定会发生争吵，但这个售货员善于控制自己的情绪，所以避免了一场冲突。每个人都要学会驾驭自己的情绪，保持良好的自我状态，这样才会使你冷静客观的看待一件事或一个人，更好的与别人沟通，交流。也正是由于学习了这门课程，我才渐渐体会到原来人与人之间沟通有这么多技巧。只有充分的了解了这些技巧，并把这些技巧运用到日常生活中去，我们才能与别人建立良好的人际关系，才能在今后的生活，工作中做的比别人更出色，也更迈向了走向成功的第一步。

劳资培训心得体会篇六

xx年10月30-31日，公司特派后勤部门管理岗位上的7位员工，去长沙聚成培训学校，参加了被誉为亚洲第一名嘴张锦贵的为期两天的《魅力沟通与领导艺术》课件的培训与学习。

张锦贵教授此次培训的内容为魅力沟通与领导管理，课程生动而有趣味，演讲方式幽默风趣。通过两天的培训，张教授以大量实例和现场演练，理论结合实际，轻松幽默的揭示出管理沟通的真谛，观点新颖独到。他非说教式的演讲，言之有物的睿智、让我们获得了宝贵的人生启迪。

其中主要内容包括：“谈心态”、“卓越领导”、“命运与成功”“沟通与管理”、“沟通的效益”、“沟通成功的基本条件”、“成功说话六要素”、“沟通三部曲”等等。通过培训学习我领悟到了几点：

- 1、张教授倡导感恩文化：感谢团队、感谢顾客、感谢家人、感恩公司领导对你的提携、栽培和帮助，感谢所有帮助过自己的人。这一点与我们怀仁的企业文化不谋而同。只有心存感恩的人，才能珍惜所拥有的一切。

2、心态决定一切：面对失败和挫折，一笑而过是乐观自信，重整旗鼓是一种勇气。思维养成行为、行为养成习惯、习惯养成个性、个性养成态度、态度决定一生。在今后的工作、学习、生活中，一定要端正自己的心态，凡事要乐观、积极，并努力去实现目标。

1、要成为魅力领导：没有抱怨的权利，只有改善的责任。我们要真心对待员工，事事以身作则，多为员工着想，及时给予他们力所能及的帮助，遇到问题多做沟通，而不是命令；对待员工的不是与错误要帮助其改正，争取共同进步。

张教授对于命运，有自己独到的见解：“命”是过去造作的行为影响了现在与未来者，即已造业，必有果报，不易改变。“运”是现在或未来即将造作的行为，尚未发生，善恶正邪，人人可以自主。

所以，我们要自己把握命运。遇到困难，不怨天尤人，凡事不找借口，朝着既定的目标，马上行动。

1、我学到了：首先要注意修饰自己的形象，给人留下好印象。充分倾听，注意表达。不管在工作还生活中，凡事需要沟通。只有沟通到位了，才能相互了解、得到谅解、消除误解、进而达成共识。

对于不同意见，首先要学会尊重与认同，求同存异，一个人的智慧，永远胜不了一个团队，只有透过不同的见解交汇，才能激发团队的不断创新。

2、要做好管理工作，就要做好：褒奖、倾听、决断、并充分授权。有时要装傻，凡事不能事必躬亲；要做好对下属的培养，适当的扮演一下绵羊，就对下属更有激励性、更容易把下属培养成“狼”，其中必须：授予员工明确的工作以及完成的时限，授予他完成任务的适当的权利、经费，同时，制定奖惩制度，奖罚分明，这样才能带好一个团队。我觉得这

是我们以后需要换种角度思考的问题。

总之，我愿意将所学到的沟通和管理知识应用到实际工作中去，自觉克服日常沟通中常见障碍和问题，主动合作、用心工作，高调做事、低调做人，时刻保持谦虚谨慎的工作作风，常怀感恩之心，创造出更高的工作效率，为实现部门目标 and 公司目标而不断努力。

劳资培训心得体会篇七

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