

2023年看书心得体会50字(精选8篇)

我们在一些事情上受到启发后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样我们可以养成良好的总结方法。我们如何才能写得一篇优质的心得体会呢？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。

看书心得体会50字篇一

20xx年，算是正式进入职场的第一年，没工作之前都很期待工作，以为自己工作后可以实现“财务自由”，想买什么就买什么，但是被现实狠狠的打了一巴掌，工作后才知道了节约的重要性；没工作之前听了很多办公室的勾心斗角，确实有，但该怎么处理呢？以前以为随着工作年限的增加，自己的收入也会增加，但也并不全是；所以正应了那句话：你以为的是你以为的吗？只有经历了才知道。

一、不能放弃工作，而应该努力工作。每天都有人抱怨工作累，工资低，可是你会轻易辞职吗？你辞掉了这份工作，你的信用卡你的房贷你的生活日用怎么办，没有自己创业的实力就不能裸辞，抱怨公司福利不好或是工资低也是没用的，因为有很好的公司福利工资都很好，可是你能去吗？最大原因还是你能力不够，或是没到挣钱的时间，还有就是我们选错了行业，食品行业平均工资就是低一点吧。不管怎样我相信，任何一行，只有做好了做到上层，工资才能实现理想增长。

二、年龄增长并不意味着经验增长。我们看到找工作大多都会提到工作经验，1~3年，3~5年等，也会发现随着经验的增加，工资也会增加，但是有次领导跟我说了句，工作年限不等于经验值，很多人是几年甚至十几年都在用同一条经验，你说这个经验有增加吗？确实也是，只有在工作中多尝试多突破自己，才能学到更多，这样才能增加经验值。

三、公司的人际关系该怎么处理?我的原则是志同道合可以成为朋友，自己不喜欢不欣赏的不要太亲密接触。去年很火的“延禧攻略”，我觉得里面女主的性格可以适当采取一下，来公司结交一个真正的朋友其实是很难的事情，做好自己的事，如果遇到一个你认为性格方面各方面你都挺认可的，这种就可以考虑作为朋友，其他的千万不要强求，坚决不做对他人不利不好的事，但是真有人欺负你的时候，你要看什么事情，小事可以包容，大的就要摆明自己态度，不然别人会以为你好欺负，后面处处为难你。

四、不要安于现状。由于公司业绩不好或是管理问题，我们公司裁了业务人员和换了领导，也有其他员工被裁掉，谁都有被裁掉的可能，可能是工作能力不够，可能是工作需要的人减少，真正能做到说公司缺了你不可不能运转，基本上没有或是少之又少。我认为解决办法只有一个，不断提升自己的能力，能够给公司带来效益，对公司来说才是有用的人;即使这样被裁，换家公司你照样能很好工作。

五、心态太重要了。每个人都会有压力，都有很多要处理的问题，有的简单有的棘手，急是一点用都没有的。只有自己列出问题，然后分析，想解决办法。我是做研发的，有时就会担心这个客户不接受不满意怎么样，其实想想一点都不应该担心，客户有反馈有交流就是好事，说出问题，然后再想办法解决就行了，忧虑着急又没什么用。

以上是我初入职场的5点感受，希望能给新人一点帮助，也希望前辈们多多帮助。

谢谢。

看书心得体会50字篇二

为了做好职工职业技能和创业培训工作，切实提高职工对技能培训的认知度，团场采取了以下措施，一是制定培训计划。

从今年起，集中对在职工工开展技能提升培训和转岗转业培训，帮助其实现稳定就业；对失业人员开展中短期技能培训，帮助其实现再就业；对新成长劳动力开展储备性技能培训，提高其就业能力。二是健全培训服务体系。在进行失业登记时，同时进行培训登记，并及时将培训登记信息提供给定点培训机构，形成培训登记、培训机构推荐、免费培训、技能鉴定、落实职业培训补贴的一条龙服务。三是优化教师资源配置。组织职业技能培训、创业培训师培训，提高师资水平，重点加大创业培训师培训力度。四是总结推广培训成果。对团场培训工作进行总结，表彰在开展技能培训、创业培训中涌现的先进单位、先进个人、创业指导专家和培训学员中的创业带头人，利用各类媒体广泛宣传。

1、培训任务完成情况□20xx年我团按照师下达的培训任务，结合团实际情况，做好职工技能培训工作，今年团针对职工的需求，设制了农艺工高级培训班、绿化工初级培训班，并协调团林园科及相关部门，积极参与和组织干部职工参加培训，今年共组织1716人参加了职工技能培训。其中：农艺工高级培训班701人，绿化工初级培训班60人，农艺工技师20人，素质、转岗转业、社区就业岗位培训班935人，已经超额完成师下发职工技能鉴定培训的任务人数。

2、自主创业的效果。年初团场组织有关部门对各单位进行摸底调查，同时加大自主创业的宣传力度，并采取了以下扶持项目；一是给予政策上的扶持。二是给予资金上扶持(小额担保贷款)。三是享受其他的自主创业提供扶持力度，如：购买门面房。今年我团根据团实际情况，开展了专门针对大中专生和高中毕业生的自主创业培训班。其中自主创业的典型事例有：窦恋，女，中专学历，经过培训以后自主创业开办了商店，师给予其小额担保贷款50000元为创业资金，现在商店已经正常运行。农试站职工罗剑洪，利用存款进行自主创业，开了一家酒店，不但增加了自己的收入，也解决了团场待业青年。

强化职工的规范管理，团场仍处于起步阶段，今后一是加大管理和培训力度，提高职均收入。二是引导职工向二、三产业发展，依托218国道和团场城镇化建设，带动团场二、三产业发展，使部分职工经过行业的技能培训，从事到二、三产业中。三是进一步加强对职工的管理考核和培训工作，根据团实际情况加强对二、三产业的培训力度。四是大力扶持大中专生自主创业，提高扶持力度。

看书心得体会50字篇三

一个朋友向我倒苦水，在单位颇受冷遇，问我有无良策。我当时亦感迷茫，不知该怎样来劝慰他。后来觉得，可能不少人都会有相同的感受，特别是工作不久的大学生，总想急于成就一番事业，一方面引起领导重视，一方面体现自身价值。但现实与理想往往存在一段距离，这段距离的缩短或延长，全靠我们自身努力的结果。或许它一直都存在着，使我们永远无法跨越。但是，我觉得：杜绝浮躁，俯身做事、挺身做人是我们应坚持的品质。

俯身做事，是一种工作态度，就是干工作要恭敬，始终都要干好自己的工作。不少人认为工作是为别人做的，一有情绪就以懈怠工作进行发泄，这样的做法其实非常愚蠢，是自取失败之道。首先，我们干工作，不仅是为别人，更是为自己。我们通过工作服务集体、服务他人，一个集体下至工人上至领导通过我们的工作认识我们、评价我们、定义我们。因此，我们既是在工作中服务集体、服务他人，又是在工作中塑造自己。工作中的一件小事也许不重要，但通过工作中的一件小事给大家形成的印象却十分重要。领导同事不可能天天盯着你一个人看，也不可能只信你一个人的话，一个瞬间的不好印象也许就成了大家对一个人一生的定义，一个瞬间的好印象也可能影响一个人大半辈子。因此，不为情绪所扰，都始终坚持干好自己的工作，事无巨细，始终都让自己做到最好，才有更多机会脱颖而出，从而不受制于形势顺逆和个人亲疏。

同事来自五湖四海，学习和工作经历、人生境遇各不相同，对人处事的态度难免有差异，水平能力难免有高低。一个人工作几十年，总有几次要受些不公，也总有几次要占些便宜。坏事都想远离，好处都想占尽，这哪能成。面对工作上的委屈最能看出一个人的度量，面对生活上的安逸最能看出一个人的志向。时势无常，易动人生。滴水见海，一事鉴人，我们做工作，更是在做人。事事尽善，就没有成功；人人高明，就无谓高人。宽怀大量、高瞻远瞩面对工作上的委屈、生活上的失意，是虚怀若谷的处世境界，是上善若水的智者姿态。

工作上，我们每一个人都处身一个形势，这个形势也许好也许坏，关键看你怎么对待。工作上，事无巨细，哪怕是管理厕所，只要你用心、努力比别人做得更清洁、更舒适、更有创意，你就走在了形势之上，你便有更多可能走出现状、赢得未来。做事是一时，做人是一辈子。人生一世，白驹过隙。不是每一个人都有机会做大事、一生大风大浪，我们更多的时候都做的是微不足道的小事，但这并不影响我们的立业成功，如果我们把平凡事当成一辈子的事情来做，更积极、更专注，做事也就做成了事业。

挺身做人，是一种立身风度。古往今来，兴衰更替，不息者唯有人事纷争。一个人立身处世，不怕被闲事所扰、被纷争所困，就怕自己不能坚定自己的方向和道路，旁逸斜出就达不了目标。受到委屈或处身逆境就喋喋不休，大闹情绪，如此而行，等于是形势未乱而自己先乱，他人未困而作茧自缚。其实，烦心的事情就象一锅沸腾的开水，你越急越是火上浇油，你越搅越容易烫伤自己。面对逆境，挺身做人，坚定方向，坚持走稳、走实自己该走的道路才是最终的出路。淡看纷争和冷暖，不为一时得失而斤斤计较，不为一事委屈而事事消沉，不为一人喜憎而迷乱步伐。

俯身做事，挺身做人，脚踏实地，积极向上，这是智者仁人的姿态。果能如此，便不会为得意而迷失、为失意而迷茫，人情冷暖、世事鞭撻只会把我们磨练得更加坚强和智慧。

看书心得体会50字篇四

在大学期间除了我的专业课之外，我选择了职场礼仪这门课。当上第一节课之后，我深信自己的选课是非常有意义的课，我对这门课便有了深厚的兴趣。

中华民族有“礼仪之邦”的美誉，可谓历史悠久，我国历史上第一位礼仪专家孔子就认为礼仪是一个人“修身养心持家立业之本”的基础。

原来对礼仪的理解知识片面认为说个话，吃个饭，没有什么可以学习的，都是一些古代的礼数。但是经过礼仪老师的讲解和知道，让我知道了礼仪原来是如此的重要。

我们学习了有关衣着的礼仪，什么样的场合穿什么样的衣服，还有化妆方面的，讲话方面的，但是其中最让我受益匪浅的则是餐桌礼仪。因为以后工作了，难免会有吃饭的场合，而只方面知识又是我们暂时缺少的。我通过学习，知道了一下礼仪。首先说怎样入座，主人应该先请客人入座，客人入座时应该从椅子的旁边入座，正确入座后千万不要先动筷子，也不要弄出响声来，更不要站起来走走又坐下，这样会给别人不尊重的感觉。如果实在有什么急事需要离席的话一定要先和主人讲下，在征得同意之后离席。也许这些都是大众所知的，但是何为次座，何为主座也许有人就不清楚了。一般来说，座次是“尚左尊东”面朝“大门为尊”。若是圆桌，则正对大门的为住客，这可左右手便的位置，则是尊位。但是相同的距离，就要按照左侧尊于右侧的原则。

在做好各自的位置之后，服务员开始上菜了，中国人一般很讲究吃，当然也很看重吃相了。再进餐过程中，主人先请客人就菜。夹菜时经常夹，每次都以少量为宜。吃的时候要细嚼慢咽，这不仅有利于消化，也是餐桌上的礼仪要求。决不能大块往嘴里塞，狼吞虎咽，这样会给人留下贪婪的印象。不要挑食，不要只盯住自己喜欢的菜吃，或者急忙把喜欢的

菜堆在自己的盘子里。用餐的动作要文雅，夹菜时不要碰到邻座。不要把盘里的菜拨到桌子上，也不要把汤泼翻。不要发出不必要的声音，如喝汤时的“咕噜咕噜”声。吃菜是嘴里的“叭叭”声。这些都是粗俗的表现，不要一边吃东西一边和别人聊天。进餐过程中不要玩弄碗筷，或用筷子指向别人。不要用手去嘴里乱扣。如果塞牙了，可以用牙签剔牙，但是要用手或餐巾纸掩住嘴。不要发出任何声音。在吃饭的整个过程中，最好不让餐具发出任何声音。在用餐中不免会有一些特殊的情况。例如酒水喝多了会有去厕所的事情发生。但是在餐桌上，我们不宜直接说明去意，那样只会打扰人们的用餐心情。比较通俗的说法有很多，比如“我有点事，出去一下。”或者“你们先慢用，我失陪一下。”。这些都可以让事情得到解决。还有就是用餐时如果来电话了，可以用上面说的理由走开，然后走到一旁接电话。这些都是用餐过程中需要注意的礼仪。

再用餐结束后，可以用餐巾纸或服务人员送来的小毛巾擦擦嘴，但不宜擦头颈或胸脯。餐后不要不加控制的打饱嗝。最后离席时，在主人还没离开之前客人最好不要离开。

简单的吃饭就有如此多的礼节，可见礼仪是随处可见的。老师每堂课都会给我们教授这些。而老师给们教师的比这些要多的多。餐桌礼仪只是九牛一毛而已。

职场礼仪的最后一堂课结束了，我也明白了许多之前不懂的地方。原来自己在平时的学习生活中有许多地方做的不到位，有太多的忽略。我想也会有一些人和我一样，对职场礼仪不重视，认为表面的东西，都是做给别人看的。但是现在我明白了，真是这些东西，才真正体现了我们的素质和教养。所谓的内行看门道，外行看热闹，你受过哪些教育，上过哪些场合都是一眼能看出来的。在与人交往的过程中，能否给人留下良好的印象，树立自己良好的形象，更好的与人交往，都是离不开礼仪的，学习职场礼仪能从中得到一些交往的技术，能够更好的于别人沟通。所谓知己知彼，方可百战百胜。

因此不光说到的餐桌礼仪，还有生活中的其他细节也都需要注意，更要设身处地的做事为他人着想。

生活中最重要的事以礼待人，有时候礼仪的作用不可估量，从某些方面讲，礼仪比智慧和学识都更重要。我在此要感谢我们的礼仪老师，因为有了您我们才学会了这么多知识。我想这些礼仪再我今后的工作和学习生活中都会给我带来更多的收获。让我在今后的生活中更加有素质有修养，也更加有礼貌和内涵。

看书心得体会50字篇五

今年深圳在市区找了一家公司做兼职，主要是打印文件，准备材料。这个兼职虽没有挣到多少工资，但我学到了很多。这将成为我走出校园后走向职场的宝贵财富。我个人比较喜欢做总结，就总结一下我的一些收获吧。

1、礼节

我们中华民族自古就是礼仪之邦，身为职场中人，应该熟知职场礼仪，也许有些人会觉得职场有太多的繁文缛节，婆婆妈妈。但是，我觉得我们还是必须去了解这些礼仪，这是我们能在职场混的必备条件之一。每个人都希望得到尊重，然而懂得尊敬他人是我们得到尊重的前提，因为没有谁会尊敬一个不尊重自己的人。谦逊，是最基础的，或许，自己很有才能，不要忘了“天外有天、人外有人”，学会收敛，虚怀若谷。

2、勤奋

对自己的职业要有一个较为详细的职业规划

勤奋是一个奋进的人必不可少的素质，对自己的事情责无旁贷。对他人的事情，不要只做旁观者。不仅要把自己分内的

事情做好做漂亮，更要在别人有需要时甚至不需要的时候都应该主动去做些“与己无关之事”——表面上看来是无关的，其实没有什么是与自己无关的，毕竟我们是一个集体，一个团队。当你习惯了这样并且一直坚持下去的话，你定能赢来很好的口碑，在你遇到事情时，他们也会主动帮你的。至少人们会觉得你和别人不同，你不是那种“够精”的人。

3、大度

关于职场心得体会 成绩，有一个可以展示自己的平台，进而步步高升，成就卓越。切忌，宽容不是退避三舍。

4、方圆之道

“方”是做人之本，是堂堂正正做人的脊梁。人仅仅依靠“方”是不够的，还需要有“圆”的包裹，无论是在商界、仕途，还是交友、情爱、谋职等等，都需要掌握“方圆”的技巧，才能无往不利。“圆”是处世之道，是妥妥当当处世的锦囊。现实生活中，有在学校时成绩一流的，进入社会却成了打工的；有在学校时成绩二流的，进入社会却当了老板的。为什么呢？就是因为成绩一流的同学过分专心于专业知识，忽略了做人的“圆”；而成绩二流甚至三流的同学却在与人交往中掌握了处世的原则。正如卡耐基所说：“一个人的成功只有15%是依靠专业技术，而85%却要依靠人际关系、有效说话等软科学本领。”

圆滑是一门艺术，为人处世，方式方法不得当，就很可能事事不顺，处处受阻。人与人的相处，也就是事情解决的过程，很多问题不是靠一个人的力量就可以解决的，无论喜欢与否，接受与否，都得与人合作。我觉得人的能力也不是说靠学历或者技能或者其他某些特质就能涵盖的，概括一点说，应是解决问题的能力。总有些人带着些鄙夷的眼光看待某些溜须拍马，“礼尚往来”等歪风邪气，我不赞同，我认为这是长久不了的。有些时候，一句妙语，一番恭维也许就能把问题

在轻松的氛围中解决，省心省力，既节省时间，又节约成本。当然，违背社会公德伦理之事人人可以嗤之以鼻，得而诛之，在当今这个复杂的社会，着实步履维艰，想做点事，混点仕途，不得不多费点心思。

5、实力

实力，就好比一个国家的国防力量，只有实力足够强大，我们才可以在职场长久地混下去。

只有实力才可让你能够胜任重要的工作，可以成为中流砥柱，人中龙凤。会做人是很重要，但那只是铺垫，关键还要回归到你是不是有能力来担当重任，值得委以重托。再有很重要的是自主学习的能力，刚开始时，大家都站在同一起跑线上，所谓的疏同差距，不甚很大，但随着自主学习所积淀的量的大小，差距就在分秒时日间渐渐拉开了，许多问题不是说你会不会，而是你愿不愿意学，学了也就会了，但机会往往来的出其不意，领导需要的是能帮他即时解决问题的人，不是那些现在去学能把问题解决的人。所以，有实力就不怕没有未来。

这次工作，给我的还有很多，工作期间，对我颇有关照的前辈们给我的影响颇深，在他们身上体现的特质，那些成功必备的、被验证了有助于成功的特质，将使我终身受益。我感谢生命中的每一个人，感谢他们的嘉言懿行，感谢他们的深情厚谊，感谢他们的责备与教训。

看书心得体会50字篇六

春风吹，暖阳微煦，一年四季在无声中更替。一切都在向美好未来发展，新闻报道传来一个又一个关于疫情的好消息，这将近两个月的抗疫情终于有了胜利的曙光。

从放寒假到现在足足两个月了，放假时从宿舍带回家的那本书

《笑场》看完了，貌似还没有要开学的征兆，人心开始变得浮躁不安起来，于是设法让自己的内心静下来，我再一次的拿起《笑场》看了第二遍.....

之前网络上看到这样的一句话“没有朋友多孤独啊。”“有了也一样。”我看了书中故事（扯经）才知道原来这句对话出自这本书，故事中的很多对话值得深思，其中澈丹与他师父的对话正是如空舟禅师所说“都看得很明白，都活得很不明白”我对这句话的理解我们在看待周边的事物都有自己的看法，但是当事情发生在自己身上时便装糊涂。和尚大师傅似乎活得很通透，把一切都看得很淡，如此一来那么人生继续下去还有什么意义呢？是的，人生确实不一定要有意义，但是我从故事中看到了凡世俗尘中没有的美好。

（困兽）这个故事没有特别印象深刻，只是清晰的记得文中一段话“人们不愿意相信简单的事儿，似乎相信了简单的事儿，自己那点智商就被浪费了，小李很替他们难过”这里我也想表达，我也替现实社会中这样的人难过，不相信简单美，错过了该有的单纯美好。

这个假期大家都很忙，但好像又很忙，后半夜的朋友圈特别“热闹”各种情绪不约而同的崩塌，好像都变得特别深情。我发现自己也是这批中的一员，于是我决定删了*音小视频app[]有朋友问我为什么，我说：所有的坏情绪都是*音给的。刚删了这个app的`前两天很不适应，我开始找事情做，比如睡前看小视频换成了睡前听书，下午闲着的时候就找些评分上了9.0的电影看，这一行动是看了某一朋友在朋友圈中写的大概意思是：书、电影、音乐，都是别人知识精髓，我们该好好享受，好好珍惜当下的假期。不如意十有八九，比如天气，比如财富，比如爱人，那么去看看吧，看看这本书中的（如何成为一个无情的人）“成为一个无情的人并不难，我要做的 只是坦然）

从看这本书中我感受到了作者李诞想传达的人生有美，看着

看着我在读书笔记上写下八个字“拿起书本，逃离生活，放下书本，面对生活”你说这是负能量也行，如果有一个人说这是正能量，那我便是向阳而活的一个人。

看书心得体会50字篇七

书中的杜拉拉教给了职业女性们很多的职场生存之道。有人说杜拉拉就是个笑话，但职场之事，无王道可言，只有方向可寻，我们始终不是杜拉拉，而有些杜拉拉没有教给我们的东西，或许比如何升职加薪更重要。

听说过一个故事，数学家在家数枣，永远比老婆数得多一个，最后发现，原来他是从“0”开始数的。

爱情需要的不是冰冷的公式和见招拆招的精明，恰恰相反，爱情需要的是傻得可以的智商、奋不顾身的勇气、不计后果的态度和此生不渝的信念。

职场女性和男性最大的不同是，无论如何她们首先是一个女人，她们对家庭的关注，对情感的需求必然会分担一部分的精力。这在杜拉拉身上是看不到的。

聪明的女人一定要懂得在非上班时间将工作之事搁置脑外，尽情地享受生活 and 精心地培育感情。利用剩余的16个小时，陪伴家人，或者拓宽交际的范围，或者努力完善自己的爱好，也只有这样会享受生活的人，才会享受工作。

杜拉拉的勤奋有目共睹，为升职与老板、主管斗智斗勇，就像行走在繁华都市上空钢丝绳上的独行侠，努力平衡着不让自己从高处坠落，难免每一步都走得战战兢兢。其实有时候“懒”一点也未尝不可，关键是找到平衡的那个度。

给每天的工作列提纲，然后将时间细化，统筹，去掉烦琐，拒绝陈规，要在工作中找到最适合自己习惯与风格的工作模

式。哪怕你喜欢边听音乐边干活也没关系，只要不影响别人。做完一件事就奖励一下自己，喝杯咖啡，翻翻杂书，懂得忙里偷闲，适时享受。工作总是做不完的，要等到风景都看透，你说不定已经散架了！

“杜拉拉”的风靡，不外乎让很多人从她的身上看到了自己的影子，而更多的人则是从她的故事中读到了成功的可能。

但是，请冷静点，再冷静点。我只想说，我们为什么要成为杜拉拉？

成为杜拉拉或许是职业女性们获得成功的一个显性指标，但却不可能是收获内心丰盈的最好选择。杜拉拉可以做到职场速腾，却无法达到人生飞跃，尽管她薪水一年年高涨，可面对感情却很失败。她需要以没完没了的加班来证明自己的价值，谈个恋爱也要动用“swot”原则进行优劣分析，她一步步放弃自我与情感，从生活方式到精神信仰被彻底职业化。这显然不是聪明的职场女性们所应该选择的职场生存哲学——我们需要用工作中的成就感来证明自己的价值所在，但我们更需要一份可进可退的事业，这样才有足够的精力去经营内心的花园，那里一半是工作，另一半是快乐。

看书心得体会50字篇八

《高效沟通技巧培训》

——培训心得体会

沟通能力体现职场人的社会交往能力，很大程度决定了工作效果和自我价值。对职场人而言，沟通能力是职业能力的一个重要环节。公司领导为提高公司员工的沟通能力，组织了《高效沟通技巧》的培训课程。在第一期培训后得到了很高的评价，于是我有幸参加了《高效沟通技巧》的第二期培训。

在此次培训课堂上，通过老师的精彩讲解与案例分析，使我们掌握了一些基本的沟通技巧与方法，认识到有效沟通的重要性与必要性。并且，对实际工作可能遇到的问题得到了很多启示。

比如，在现实工作中时常会遇到同事不配合工作的情况，如何处理这类情况是困扰很多人的问题。经过课堂上的案例分析和老师的精彩讲解，我们了解到，如果遇到这类问题，应该首先以企业利益为上，坐在理上，事先跟相关人员明确落实事情的重要性和可行性，不要坐等结果，要在过程中进行节点跟踪和督导，并要参与其中，提出建设性的调整，汇报替代性方案。另外，还应注意平时的同事交际，主动经营好关系。只要把握好以上几点，就不难处理此类情况了。

沟通是人们在生活和工作中应该掌握的基本才能，它是一种双向行为。要使沟通有效，沟通双方都应做到积极投入，认真倾听，要以“同理心”站在对方的角度，尽可能多地了解对方的认知模式、思维方式和需求等，从而正确理解他们的意图。

从某种方面来讲，有效沟通是我们获取财富、快乐、幸福和健康的最重要的手段和策略之一。沃尔玛公司总裁沃尔顿说过：“如果你必须将沃尔玛管理体制浓缩成一种思想，那就只能是沟通。因为它是我们成功的真正关键之一。”不管哪个时代，不善于沟通将失去许多机会，可能导致自己无法与他人协作，或是无法获得他人的认同与支持。只有与他人保持良好的沟通协作，才能获取自己所需要的资源，从而实现自己人生目标与人生价值。

个应该是我的老毛病了，做事没有条理，丢三落四，还时不时的我以为每次都在心里对自己说，要做事认真，不要浮躁，可下一次依然是如此。认真想来，问题的原因有很多：不善于思考；没有积极主动的面对问题；攀比心理，不懂取舍；做事不脚踏实地，三心二意。人家说认识到自己的错误就是成功

的一半，但在我身上，认识自己错误的时间也太长了 好吧，再念叨一下 认真负责，积极主动，脚踏实地，平常冷静，懂得取舍 第五、接受批评，不犯二过 前两天，离职的同事走的时候没有带走领导送的书，书名叫做敏捷无敌，我当时说，要是我的话，我也不会要，这不明显是说自己不够敏捷嘛。这话是对人对事的，如果是其他人，我应该也不会说这话，可仔细想想，送我，我还是会收的，不管什么原因，离没离职，唯一的原因是自己还没能做到坦然接受批评。虽然自认为还是能做到知错，但接受批评还是欠缺了点。还是不够成熟!最后，不要觉得太过于形式化，就不去做 其实还有很多问题，但不敢说了，怕问题太多，都没有了改正的动力了，就暂时到这里吧 而最后一条却是目前最需要改正的问题!这个问题不管是工作上，还是生活中都存在这个问题，工作上的事不太好说清楚，就拿生活中的事举例来说。从小是因为父母在外打工，的确沟通不方便所以很少和父母联系，每次联系都是为了生活费，慢慢的他们习惯了，我也习惯了。不知道哪一天起，我想关心一下他们，却觉得太形式化，不知道怎么开口了，别人轻易就能说出口的类似于最近身体怎么样的话语，我都说不出口，鼓起勇气想说出来，结果我妈立即问我，是不是生活费不够了?不才打给你吗? 后来联系就更加的越来越少，几近半年才一通电话。

人与人之间沟通起来也许不是很难，但要做到有效的沟通就比较难。