

最新克服障碍演讲稿(精选10篇)

演讲稿要求内容充实，条理清楚，重点突出。在社会发展不断提速的今天，演讲稿在我们的视野里出现的频率越来越高。我们想要好好写一篇演讲稿，可是却无从下手吗？下面是小编为大家整理的演讲稿，欢迎大家分享阅读。

克服障碍演讲稿篇一

不少语言跟不上的学生，在考试的时候都会用韩国语写上这样的一段话：老师，你好！我是中国留学生，由于我的韩国语水平不好，请多多关照。

其实，韩国留学的学生，很多在留学之前，都在国内的语言机构进行了韩国语的学习。而到了韩国，一般也都是进入专门开设的韩语语言学院学习韩语，加上海外环境的适应，语言都是可以靠自己来克服的。

敖璇建议，学生们在上课之前，一定要打好提前量，查找资料，对课程进行预习，打有准备的仗。

外来词、专业术语成难题

韩国留学生活，真的不轻松！敖璇介绍说，尽管你通过了语言这一关，但是在听课时中国留学生仍然遇到不少的难题。

首先，韩国多数大学使用韩语教学，专业课教学时有很多专业术语，而且在韩国现代语言中引入大量的外来词，这给留学生理解带来较大困难，留学生必须花比韩国学生更多的时间预习、提前查找资料做准备。

另外，韩国高校对学生要求很严，除了考试，平时还经常要求学习写各种学习报告。这些报告的质量对于学生很重要，

因为韩国高校对学生成绩的考核，除了考试成绩外，还包括出勤率、平时表现以及提交的学习报告质量。

克服障碍演讲稿篇二

沟通障碍可能是由于很多的原因造成的，当然也不是说是一个人的问题。那么，如何克服沟通的障碍?克服沟通的障碍的方法有哪些?下面本站小编整理了克服沟通的障碍的方法，供你阅读参考。

这种方法的形式很多，如采取定期会议、报表、情况报告，互相交换信息的内容等等。

在人际交往中总要有一定的付出或投入，交往的两个方面的需要和这种需要的满足程度必须是平等的，平等是建立人际关系的前提。人际交往作为人们之间的心理沟通，是主动的、相互的、有来有往的。人都有友爱和受人尊敬的需要，都希望得到别人的平等对待、人的这种需要，就是平等的需要。

所谓平行沟通是指车间与车间、科室与科室、科室与车间等在组织系统中同一个层次之间的相互沟通。有些领导者整天忙于当仲裁者的角色而且乐于此事，想以此说明自己的重要性，这是不明智的。领导的重要职能是协调，但是这里的协调主要是目标的协调、计划的协调，而不是日常活动的协调。日常的协调应尽量鼓励平级之间进行。

有人对经理人员的沟通做过分析，一天用于沟通的时间约占70%左右，其中撰写占9%，阅读占16%，言谈占30%，用于倾听占45%。但一般经理都不是一个好听众，效率只有25%。究其原因，主要是缺乏诚意。缺乏诚意大多发生在自下而上的沟通中。所以，要提高沟通效率，必须诚心诚意地去倾听对方的意见，这样对方也才能把真实想法说出来。

沟通者自己首先要对沟通的内容有正确、清晰的理解。重要的沟通最好事先征求他人意见，每次沟通要解决什么问题，达到什么目的，不仅沟通者清楚，要尽量使被沟通者也清楚，此外，沟通不仅是下达命令、宣布政策和规定，而且是为了统一思想协调行动。所以沟通之前应对问题的背景，解决问题的方案及其依据和资料，决策的理由和对组织成员的要求等做到心中有数。

相容是指人际交往中的心理相容，即指人与人之间的融洽关系，与人相处时的容纳、包涵、宽容及忍让。要做到心理相容，应注意增加交往频率；寻找共同点；谦虚和宽容。为人处世要心胸开阔，宽以待人。要体谅他人，遇事多为别人着想，即使别人犯了错误，或冒犯了自己，也不要斤斤计较，以免因小失大，伤害相互之间的感情。只要干事业、团结有力，做出一些让步是值得的。

美国曾有人找经理们调查，请他们选择良好的沟通方式，55%的经理认为直接听口头汇报最好，37%喜欢下去检查，18%喜欢定期会议，25%喜欢下面给写汇报。另外一项调查是部门经理们在传达重要政策时认为哪种沟通最有效，共51人可多项选则、，选择召开会议做口头说明的有44人，亲自接见重要工作人员的有27人，在管理公报上宣布政策的有16人，在内部备忘录上说明政策的有14人，通过电话系统说明政策的仅有1人。这些都说明倾向于面对面的直接沟通、口头沟通和双向沟通者后多。

一个企业的领导者每天应到车间科室转转，主动问问有些什么情况和问题，多和当事者商量。日本不主张领导者单独办公，主张大屋集体办公，这些都是为了及时、充分、直接地掌握第一手资料和信息，不仅了解生产动态，而且也能了解职工的士气和愿望，还可以改善人际关系。某些工厂工人连车间主任和厂长都见不到，这不是成功领导者的形象。

克服沟通障碍不只是工作方法问题，更根本的是管理理念问

题。发达国家的现代企业流行的“开门政策”、“走动管理”，是基于尊重个人、了解实情、组成团队等现代管理理念，沟通只是这种理念的实现途径。因此，如何克服沟通障碍，以及如何建立高效、通畅的沟通渠道，都不应就事论事地解决，而应站在管理理念和价值观的高度，妥善地加以处理。

克服障碍演讲稿篇三

人的生活方式有两种，第一种是像草一样活着。你尽管活着，每年还在成长，但是你毕竟是一颗草；你吸收雨露阳光，但是长不大。人们可以踩过你，人们不会因为你的痛苦而产生痛苦；人们不会因为你被踩了，而来怜悯你，因为人们本身就没看到你。所以，我们每一个人都应该像树一样成长。即使我们现在什么都不是，但是只要你有树的种子，即使被人踩到泥土中间，你依然能够吸收泥土的养分，自己成长起来。也许两年、三年你长不大，但是十年、八年、二十年，你一定能长成参天大树，当你长成参天大树以后，遥远的地方，人们就能看到你；走近你，你能给人一片绿色、一片阴凉，你能帮助别人。即使人们离开你以后，回头一看，你依然是地平线上一道美丽的风景线。树，活着是美丽的风景，死了依然是栋梁之才。活着死了都有用，这就是我们每一个同学做人的标准和成长的标准。

当一个人给别人活着的时候，就非常麻烦。因为别人的标准是不一样的，没有坚持了自己的追求而想要的东西，你的尊严和自尊是得不到保证的，因为你总是在飘摇中间。对于我们来说，保持自己尊严和自尊的方法是什么呢？就是说你有一个梦想，通过从最基本的一个步骤，你就可以开始追求。比如说最后你想取代我，成为新东方的董事长和总裁，你能不能做到？只要你有足够的心态和足够做事情的方法，以及胸怀，肯定是能做到的。

凡是想要一下子把一件事情干成的人，就算他干成这件事情，他也没有基础，因为等于是沙滩上造的房子，最后一定会倒塌。只有慢慢地一步一步把事情干成的，每一步都给自己打下坚实的基础，每一步都给自己一个良好的交代，再重新向未来更高去走每一步的人，他才能够把事情真正地做成功。

当你决定了一辈子干什么以后，你就要坚定不移地干下去，就不要随便地换。你可以像一条河流一样，越流越宽阔，但是千万不要再想去变成另外一条河，或者变成一座高山。有了这样一个目标以后，你生命就不会摇晃，不会因为某种机会，你就到处乱窜，这样你才能够做出事情。

我们未来生活的一种重要能力，叫做忍辱负重的能力。很多社会名流会遇到很多很多你不能忍受的事情，但是你不得不忍受。而你就不忍受就不可能成功。为什么，因为你不忍辱负重，你就没有时间，你就没有空间，没有走向未来的空间。如果你想走向未来，最后变得更加强大、更加繁荣，你就必须要做好给自己留下足够的时间和空间。轮到我们自己的生命，要想为一个伟大的目标而奋斗的时候，你排除也得必须排除，你生命中一切琐碎的干扰，因此你就必须忍辱负重。

不管我们是什么年龄，我们哪能做一时气不过的事情。这个世界上让你气不过的事情太多了，只有你气得过的时候，这个世界才在你面前才能展开最光辉的一面。

我有这么一个比喻，每一条河流都有自己不同的生命曲线。长江和黄河的曲线，是绝对不一样的。但是每一条河流都有自己的梦想，那就是奔向大海。所以不管黄河是多么的曲折，绕过了多少的障碍；长江拐的弯不如黄河多，但是她冲破了悬崖峭壁，用的方式是不一样的，但是最后都走到了大海。当我们遇到困难时，不管是冲过去还是绕过去，只要我们能过去就行。我希望大家能使自己的生命向梦想流过去，像长江、黄河一样流到自己梦想的尽头，进入宽阔的海洋，使自己的生命变得开阔，使自己的事业变得开阔。但是并不是你想流

就能流过去，其实这里面就具备了一种精神，毫无疑问就是水的精神。我们的生命有时候会是泥沙，尽管你也跟着水一起往前流，但是由于你个性的缺陷，面对困难的退步或者说胆怯，你可能慢慢地就会像泥沙一样沉淀下去，一旦你沉淀下去，也许你不用为前进而努力了，但是你却永远见不得阳光了。你沉淀了下去，上面的泥沙就会不断地把你压住，最后你会暗无天日。所以我建议大家，不管你现在的生命是什么样的，一定要有水的精神。哪怕被污染了，也能洗净自己。

像水一样，不断地积蓄自己的力量，不断地冲破障碍，当你发现时机不到的时候，把自己的厚度给积累起来，当有一天时机来临的时候，你就能够奔腾入海，成就自己的生命。

渡过难关是一种心态，你想要跨过去的话，就必然能跨过去。很多人在工作的时候，带着怨气和怨恨在工作，你的工作就远做不好。如何能够把事情做得更成功的几个要点。第一要点，如何尽可能把自己的长期目标和短期目标结合起来。我们要先分清楚，哪些事情是我们想一辈子干的事情，哪些事情是一下子干完，我们就可以不用干的事情。中国有句话叫急事慢做，你越着急的事情，你做的越仔细、越认真，越能把事情做好。而你越着急的事情，做的越快反而越做的七零八落，我把这个急事也叫做大事。第二个要素就是要决定自己一辈子干什么。那么还有一个我觉得非常重要的，就是平时做事情的时候，对时间的计划性。还有一点，就是成功要自我约束。任何时候，当你前面面临一个巨大的诱惑，和其它任何可能产生诱惑的时候，如果你觉得自己停不下来，你千万别去追那个东西。因为你追了那个东西停不下来，最后栽跟头的一定就是你。

千万记住一点，做任何事情的时间都是能挤出来的。

伟大与平凡的不同之处，一个平凡的人每天过着琐碎的生活，但是他把琐碎堆砌出来，还是一堆琐碎的生命。所谓伟大的人，是把一堆琐碎的事情，通过一个伟大的目标，每天积累

起来以后，变成一个伟大的事业。

我的核心价值观就是，以善为生，用善良的心态来对待自己的生命和别人的生命。

有两句话我是比较欣赏的。生命是一种过程；事业一种结果。我们每一个人是在活在每一天的，假如说你每一天不高兴，你把所有的每一天都组合起来，就是你一辈子不高兴。但是假如你每一天都高兴了，其实你一辈子就是幸福快乐的。有一次我在往黄河边上走的时候，我就用矿泉水瓶灌了一瓶水。大家知道黄河水特别的浑，后来我就放在路边，大概有一个小时左右。让我非常吃惊的发现，四分之三已经变成了非常清澈的一瓶水，而只有四分之一呢，是沉淀下来的泥沙。假如说我们把这瓶水，清水部分比喻我们的幸福和快乐，而把那个浑浊的那个沉淀的泥沙，比喻我们痛苦的话，你就明白了；当你摇晃一下以后，你的生命中整个充满的是浑浊，也就是充满的都是痛苦和烦恼。但是当你把心静下来的以后，尽管泥沙总的份量一点都没有减少，但是它沉淀在你的心中，因为你的心比较沉静，所以就再也不会被搅和起来，因此你的生命的四分之三，就一定是幸福和快乐的。

人的生命道路其实很不平坦，靠你一个人是绝对走不完的，这个世界上只有你跟别人在一起，为了同一个目标一起做事情的时候，才能把这件事情做成。一个人的力量很有限，但是一群人的力量是无限的。当五个手指头伸出来的时候，它是五个手指头，但是当你把五个手指头握起来的时候，它是一个拳头。未来除了是你自己成功，一定要跟别人一起成功，跟别人团结在一起，形成我们，你才能把事情做成功。

可是同学们，你们又有多少人是在把父母放在第一位的呢？不少同学总是不断地抱怨自己的父母这样不好，那样不对，对父母的行为和做法挑三拣四，横加指责，甚至于直接与父母顶撞！你们知道自己父母身体的健康状况吗？你们记得自己父母的生日吗？有的连自己父母的工作单位在哪都不知道，想想看，

父母为你们付出那么多精力和心血，你关心过他们吗？你为你们的父母做过什么呢？如果什么也没做过的话，那又有什么理由去指责你们的父母呢？对待自己的父母尚且如此，又怎么敢奢望你们会善待你们的老师和朋友呢？国家有难，又怎么敢指望你为他抛头颅洒热血呢？如果人人都是这么自私自利的话，社会哪里还会有温情呢？如果我们生活在这个失去温情的世界，那么我们活着又有什么意义呢？光靠喊口号是没有任何用处的，我们应该用我们实际的行动来关爱我们的父母！同学们，我想说，假如今天是我生命中的最后一天，首先我们应该怀着感恩的心，感谢父母对我们的养育之恩，为他们尽自己的一份孝心；感谢那些曾有恩于我们却不求回报的人。常怀感恩之心，我们对人对环境就会多一份欣赏，少一份挑剔。

感恩是五彩画笔。学会感恩，生活将变得无比精彩。感恩描绘着生活，将生活中大块的写意，挥洒得酣畅淋漓；将生活中清淡的山水，点缀得清秀飘逸；将生活中细致的工笔，描绘得细腻精美。

努力吧，同学们，为了我们国家的更加繁荣和富强，为了我们的母亲的强健和安康，努力吧！让我们怀着感恩的心一路走来，让我们的人生焕发出光彩吧！

克服障碍演讲稿篇四

俗话说的好“勤奋造就人才”，只有勤奋努力才能成功。而懒惰会让你失去好多东西，懒惰了就会落后，落后就要挨打，只有战胜了一切懒惰，那么我们就离成功很近了。

有句话这样说“只要功夫深，铁棒磨成针”。只有自己勤奋努力，为做一件事竭尽全力，一定会收获到很多令你意想不到。我认为只要竭尽全力加上勤奋努力就等于那可望而不可及的成功。

在我刚入学的几天里，白云在天空上密布着，火辣辣的太阳

高高地挂在天空上，耀眼的金色光芒穿透那透明的玻璃，太阳一个劲儿的烤着我的被子。“叮铃铃”这令人讨厌的声音打破了睡觉时的那一份宁静，闹钟被我无情的按了下去，继续趴在床上睡觉。此时已是六点半了，妈妈残酷的掀起我的被子把我从睡梦中带了回来。我就是这样每天都赖床不起。

时间飞逝，一场残酷而又恐怖的考试就要来临。卷子一张张传到我手上时，我傻眼了，该背的不背，老师说过要找时间背，晚上还要写作业，早上又要睡懒觉，课间还要补作业，看来我只有利用早上的时间来背书了。天下没有后悔药。铃声响起，开始收卷子。我垂头丧气的离开了。当卷子飞速的改完时，我的心顿时的慌了。卷子发到我的手上时，我只是呆呆的看着，旁边的人想要看我考了多少，我迅速藏起来。我曾经以为这门学科是我的强项，才刚及格。

回到家时头也不回，饭也不吃的进入房间。伤心难过哭都没用，只是反省了一下自己，一直在问自己，我真的竭尽全力了吗，我真的努力了吗，我真的只有这水平吗，我真的考不过别人吗，我把这些问题的原因写在一张纸上，实际上的问题是懒。成天不用早上的大好时间读书却用在了睡觉。

我决定早上五点半起床读背不会的内容尤其是语文上的文言文，注释和问题还有译文，读背英语上的词组，课文和单词。如果早上不想起来时就想想成绩，受到刺激后就会立刻起身，拿起书开始读背。

经过这几十天的刻苦努力和勤奋，考试又如期来临，虽然恐怖但只要记得牢固就一定会战胜的。看到卷子后我感觉一身轻松，太简单了真想快点动笔。就这样考试过去了。卷子发下来时比上次明显好得多。主要原因是因为我战胜了懒惰。

俗话说得好“勤奋加努力加细心就等于成功，只要功夫下到了真正克服懒惰了一定会上成功。从此以后，我不再懒惰。

克服障碍演讲稿篇五

如何克服人际交往障碍

人际交往是人们社会生活的重要内容之一，自我的发展、心理的调适、信息的沟通、各种不同层次需求的满足、人际关系的协调，都离不开人际交往。每一个人，都希望善于交往、都，希望通过交往建立起和睦的家庭关系、亲属关系、邻里关系、朋友关系、同学、同事关系……而这些良好的社会关系可以使个人在温馨怡人的环境中愉快地学习、生活和工作。但在实际的交往过程中，总是或多或少地存在着一些不尽如人意之处，影响了人际交往的正常进行。

你所想的最终会变成现实，所以，你应该在潜意识里树立正确的信仰。这是你能做的最重要的事情。尝试重复大声的说：“每天我都会变得更加更加自信。”在洗澡时，在工作时，在超市，在任何地方任何时间！

你也可以使用视觉化的方法——想象自己在社交场合变得自信，感到自己非常棒。或者尝试自我催眠——这是我最喜欢的让新的理念植入思想的方法。

周围充满那些与你一样人际交往障碍的人，只会帮你辨明你的人际交往障碍。但是如果你和一些可以改变你，推动你克服人际交往障碍习惯的人在一起，而且他们不会直接批评你，这样你会得到更多的帮助。也许这样的朋友不容易找到——如果你的朋友可以平衡支持与批评，那么你应该与他多多交往。

你每到一个地方都会不可避免的要接触新的东西。如果你不会游泳，你可能被淹到，那的确很令人恐怖。可是当你深深的吸一口气跳进水里，你就尝试了新东西，也许这有一点让人畏惧，但是可以让你成长。

所以，如果你想克服人际交往障碍，你必须走出去，身处社交世界里，那个让你感到不自在的地方。关键是一一不断的挑战自己，你不能让害怕阻碍自己前进。

延伸游泳这个例子，机会就像游泳一样，你不跳进去，永远得不到。如果你属于那种极度人际交往障碍的人，那么站在1000人面前讲话并不是明智的行为。先尝试5个人，当你能够轻松应付的时候，再增至10个人。然后试试20个人，以此类推增加。

有种叫做“洪水治疗”的方法，就是突然让你暴露在大量的你害怕的东西面前，然后得到治愈——这点我表示怀疑。也许它在某种情况下有效，但如果没有善加利用，造成的伤害会比帮助更多。所以，一切都要循序渐进。

人际交往障碍的人通常会把事情想得很严重。如果你犯了一个错误，如果你的声音颤抖，如果你忘了台词，如果没有一个人为你讲的笑话而发笑……那又怎么样？会杀了你么？我不这样认为，把眼光放长远吧。

一位我很敬佩的人曾经告诉我害羞是种骄傲。他的意思是人际交往障碍的人总是花太多的精力去关注他们自己，他们在别人眼中如何，想要把事情做得很完美。这里有个很明智的建议——多想想他人，少关注自己。事实上，其他人也在关心自己，没有人会真正关注你。所以，停止以自我为中心吧。

一味的想象是不可能克服人际交往障碍的。如果你只是想着如何克服人际交往障碍，你最终得到一个结论——那就是没有任何改变。但是，当你真正进入到社交场合，你会发现这里是另一番天地。克服任何恐惧症不是一个“大脑”的活动——这些东西天生是不合情理的。解决的办法只有一个，那就是行动。所以，行动——做你感到害怕的事情，停止一味的想象。

尝试独自外出。人际交往障碍的人不仅会和别人在一起感到不舒服，还会和他们自己有同样的感受。所以，出去吧——自己独自吃晚餐，独自看电影。据我观察，最有自信的人喜欢独自出入公共场合。

读书可以帮你克服人际交往障碍。读一些关于增加自信克服人际交往障碍的书，这会鼓励你让你更加自信。

克服人际交往障碍虽然需要一定时间，但是你可以做到。它需要你的社交技巧，正确的态度，良好的精神状态。变得自信与外向会使你的生活比现在1000倍的好，现在就去行动吧，不要拖延！

克服障碍演讲稿篇六

仰卧起坐一直是我的弱项。

几个星期前，老师开始让我们每天做仰卧起坐了，还告诉我们，一分钟做45个是优秀。我开始头痛：好久没做仰卧起坐了，再说，仰卧起坐一直是我的弱项，唉，该怎么办呢？更可怕的是老师说要是今天的成绩比前面差的话是要扣分的。所以我每天仰卧起坐都是拼尽全力。

第二天，老师说要亲自给我们测一次仰卧起坐，想看一下我们有没有努力练习。我十分紧张，也许是因为自己做得太少的缘故吧。计时开始了！我提醒自己不要想其他的事儿，于是我就拼命地做啊做……没想到，我竟然做了46个！优秀了！老师在我的锻炼纸上打了一个鲜红、明亮的个数——46个！再看看那些男生，有的做了二十多个，有的做了三十多个，魏青云才做了1个！“哈哈哈哈哈……”我笑得合不拢嘴。

从此，我对仰卧起坐这件事放松了警惕。

倒霉事来了。以后，我每天在家都只能做40个或43个，根本就达不优秀！老师在锻炼纸上打了一个又一个可怕的“——1”！每次回家，我都跟妈妈说：“做46个的那次，老师一定是计错了时间！”“那你跟老师去说呗，跟我说有什么用？”妈妈说。看妈妈的那副表情，我就知道妈妈在和我开玩笑，而且，老师怎么可能计错时？我懊丧不已，谁知道我会做到46个呢？噢，无可救药的46个啊！

今天在学校里老师讲的一切，使我为自己的放松而感到十分的后悔。老师说：“有很多同学扣了好多次分，是什么原因？是应付作业！看到下面每天进步一点点没有？但是这些字对这些同学是没用的。我们应用一颗平常的心去看这些体育运动，没达标的同学更是要每天进步……”接着，老师又让上次她测的成绩比家里测的成绩要好的同学举手。很多同学举手了，我也举手了。我恍然大悟：原来老师并没有计错时，而是那天，因为有老师在，大家都认真了。我也检讨了自己，虽然老师没有点我的名，但是我也扣了很多分啊！这就说明，我要更努力、更认真了。

晚上，妈妈不停地鼓励我这次仰卧起坐一定能做好。这次我做得飞快，我感觉风在我身边不停地吹着。啊，这次终于优秀了！亮丽的个数再次回到我的锻炼纸上！啊，我战胜了困难！我真开心呀！

看来，世上无难事，只怕有心人，只要你坚持、努力、认真，那么胜利就一定在你的眼前！

克服障碍演讲稿篇七

相信我们每个人都有属于自己的一个梦，这个梦可以是理想，也可以是想要达到的某个目标，但是，实现自己梦的人却很少，大部分原因就是因为在懒惰。

我们总是在给自己定下目标的时候兴奋不已，于是在刚开始

的时候，我们总是雄心壮志啊！但过了一段时间，我们累了，因为懒惰的原因，我们总是会想说，“算了吧！”或者是，“我做不到”“我想放弃”。从而，我们会降低自己的目标，或者说是看清自己。

我自认为这样的生活很没意思，不知作者你怎么看？我们不是达不到，我们不是没有能力，我们不是没有潜力可挖掘，而是因为我们的懒惰。既然懒惰阻碍了我们的成功，那么，就把它永远丢掉！

每个人都有惰性，上帝是很公平的，成功说容易就容易，说困难就困难。觉得容易的人，是勇于挑战自己的人，是知道想要成功就是要比别人付出更多人。只要克服了惰性，挖掘自己的潜能，就成功了，很简单啊！只要想成功，只要有信念，成功就是很容易的，什么懒惰，什么能力差，什么办不到，都不是理由！

觉得成功比登天还难的人，从一开始就没有想过要成功啊！你都觉得难了，还可以成功吗？从一开始，就全盘否定自己，如果说这样就成功了，所付出的并没有多少，你真的快乐吗？真正的享受到了成功的喜悦了吗？这样，那生活可真没意思。

某位成功人士说：“我们会成为什么样的人，会有什么样的成就，就在于先做什么样的梦。”指的是定一个目标，根据自己所定的目标，心中有了这样一个目标，我们便会全力以赴的去实现。那战胜懒惰是必须的。

换句话说，战胜了懒惰，就离成功不远了，所以，跟你的懒惰说拜拜吧！

克服障碍演讲稿篇八

随着社会发展，生活节奏越来越快，我们好像也越来越忙了，越来越不懂得如何去沟通了，人人似乎都得了严重的“沟通

障碍症”。下面本站小编整理了沟通障碍的相关知识以及要怎么克服沟通障碍，供你阅读参考。

no.1感受不同

不同年龄、国籍、文化、教育、职业、性别、地位、个性的人，对于同样的情境会有不同的感受，这往往是许多沟通障碍的根源。

比如你爱吃甜粽子他却爱吃咸粽子……“天呐，这完全无法理解!!!”

no.2缺乏兴趣

沟通过程中最大的一个障碍，就是对方对你不感兴趣，或者对你说的话不感兴趣。因为一些人所关心的事情，另一些人并不一定关心，为了能更好沟通，这时就需要调整话题。

比如：

a□“天呐富坚老贼又休刊了!”

b□“这次c罗表现不太出色哦，但我觉得意大利还是让人期待的。”

这要怎么聊下去……

no.3表达困难

比如在表白时：

a□“你愿意死后住进我家的祖坟吗?”

b□“……你这是在咒我?”

no.4缺乏知识

高尔基说书籍是人类进步的阶梯，培根说知识就是力量，知识能够拓宽眼界，改变人的思维方式，能够让人更有思想，语言更有深度。如果让一个博士后和一个高中没毕业的人聊天，场面可能就会有点惨不忍睹。

比如：

a□“你是传媒大学毕业的？”

b□“是啊。”

a□“学的都是传销方法吧，改天教教我？”

no.5工具选择

随着我们越来越忙碌，平日里与朋友、家人在一起的时间会越来越少，这时如果没有一个适当的沟通工具，那么以后的相处可能就会愈发困难了。

比如：

a□“我上个月给你写了一封信你看到了吗？”

b□“我觉得那封信可能寄丢了，你写了什么吗？”

a□“我忘了……”

no.6刻板印象

俗话说经验是把双刃剑，有经验的人是好的，但那些经验也容易让人形成对某件事或某个人的刻板印象，与别人沟通起来就容易妄下结论不欢而散。

no.7情绪失调

应避免在情绪激动的时候跟他人沟通，以免语无伦次或口无遮拦。但反过来说，适当的情绪也不完全是坏事，因为如果你的声音里没有一点情绪，对方大概也不会想听你说话。

情绪失调的情况下聊天可能变成这样：

a□“你今天真漂亮。”

a□“

一、设计固定沟通渠道，形成沟通常规

这种方法的形式很多，如采取定期会议、报表、情况报告，互相交换信息的内容等等。

二、沟通的内容要确切

三、平等原则

在人际交往中总要有一定的付出或投入，交往的两个方面的需要和这种需要的满足程度必须是平等的，平等是建立人际关系的前提。人际交往作为人们之间的心理沟通，是主动的、相互的、有来有往的。人都有友爱和受人尊敬的需要，都希望得到别人的平等对待、人的这种需要，就是平等的需要。

四、提倡平行沟通

所谓平行沟通是指车间与车间、科室与科室、科室与车间等在组织系统中同一个层次之间的相互沟通。有些领导者整天忙于当仲裁者的角色而且乐于此事，想以此说明自己的重要性，这是不明智的。领导的重要职能是协调，但是这里的协调主要是目标的协调、计划的协调，而不是日常活动的协调。

日常的协调应尽量鼓励平级之间进行。

五、诚心诚意的倾听

有人对经理人员的沟通做过分析，一天用于沟通的时间约占70%左右，其中撰写占9%，阅读占16%，言谈占30%，用于倾听占45%。但一般经理都不是一个好听众，效率只有25%。究其原因，主要是缺乏诚意。缺乏诚意大多发生在自下而上的沟通中。所以，要提高沟通效率，必须诚心诚意地去倾听对方的意见，这样对方也才能把真实想法说出来。

六、沟通要有认真的准备和明确的目的性

沟通者自己首先要对沟通的内容有正确、清晰的理解。重要的沟通最好事先征求他人意见，每次沟通要解决什么问题，达到什么目的，不仅沟通者清楚，要尽量使被沟通者也清楚，此外，沟通不仅是下达命令、宣布政策和规定，而且是为了统一思想协调行动。所以沟通之前应对问题的背景，解决问题的方案及其依据和资料，决策的理由和对组织成员的要求等做到心中有数。

七、相容原则

相容是指人际交往中的心理相容，即指人与人之间的融洽关系，与人相处时的容纳、包涵、宽容及忍让。要做到心理相容，应注意增加交往频率；寻找共同点；谦虚和宽容。为人处世要心胸开阔，宽以待人。要体谅他人，遇事多为别人着想，即使别人犯了错误，或冒犯了自己，也不要斤斤计较，以免因小失大，伤害相互之间的感情。只要干事业、团结有力，做出一些让步是值得的。

八、提倡直接沟通、双向沟通、口头沟通

美国曾有人找经理们调查，请他们选择良好的沟通方式，55%

的经理认为直接听口头汇报最好，37%喜欢下去检查，18%喜欢定期会议，25%喜欢下面给写汇报。另外一项调查是部门经理们在传达重要政策时认为哪种沟通最有效，共51人可多项选则、，选择召开会议做口头说明的有44人，亲自接见重要工作人员的有27人，在管理公报上宣布政策的有16人，在内部备忘录上说明政策的有14人，通过电话系统说明政策的仅有1人。这些都说明倾向于面对面的直接沟通、口头沟通和双向沟通者后多。

一个企业的领导者每天应到车间科室转转，主动问问有些什么情况和问题，多和当事者商量。日本不主张领导者单独办公，主张大屋集体办公，这些都是为了及时、充分、直接地掌握第一手资料和信息，不仅了解生产动态，而且也能了解职工的士气和愿望，还可以改善人际关系。某些工厂工人连车间主任和厂长都见不到，这不是成功领导者的形象。

克服沟通障碍不只是工作方法问题，更根本的是管理理念问题。发达国家的现代企业流行的“开门政策”、“走动管理”，是基于尊重个人、了解实情、组成团队等现代管理理念，沟通只是这种理念的实现途径。因此，如何克服沟通障碍，以及如何建立高效、通畅的沟通渠道，都不应就事论事地解决，而应站在管理理念和价值观的高度，妥善地加以处理。

克服障碍演讲稿篇九

大家好！

中学生取消早、晚自习和双休日补课，看起来时间宽松了，但是从某些方面来说，反而是增加了压力，因为学生必须在没有老师监督的情况下自主学习，这样一来也许有的学生会比以前用更多的时间来复习。同时中、高考迫在眉睫，复习时间一天比一天少。学生和家长不能只看到考试的压力。为

了更有效地学习，必须关注学生生理和心理的健康状况。怎样来减压，现介绍几种简单方法：转移视线。心里不要总是想着考试的事，可散散步、听听音乐或和家长聊聊天，甚至可以看看电视，但不要看电视连续剧。音乐尽量选择节奏比较舒缓的轻音乐，以免音乐把心情搞得更糟。这样暂时把注意力放到别的地方，可以有效地起到缓解压力的效果。

调整心态。心理压力过大产生的原因主要是由于对事物看得过重引起的，如中考、高考前自己告诉自己，这次一定要成功，要不然就完了，这样反而会影响自己的正常发挥。所以应该保持一颗平常心，相信天道酬勤，考试时自然就能正常发挥了，甚至会超水平发挥。

找人倾诉。这是一个排除内心压力和烦恼非常有效的方法。向老师或家长把自己的心情和苦恼说出来，与他们更好地沟通；找一个可以耐心倾听自己诉说的朋友，把苦恼与困难都说出来，也许朋友不能帮你解决什么问题，但他几句安慰的话一定可以让你感到轻松。

适当锻炼。在连续学习两个小时以上时大脑开始变得疲惫，效率就开始下降，这时不如出去活动一下，跑跑步、踢踢球或者洗个澡等等，甚至去空旷的地方大声地喊几声，发泄发泄一下心情都有减压的效果。

好书帮你。一本好书更是可以让人受益终生，优美的散文、诗歌不仅可以使人心旷神怡，更可以让人暂时忘却烦恼和忧愁。学生可以暂时抛开教科书，看一些别的课外书，放松心情，但必须保证自己不沉迷于看课外书。

压力就是动力，但是过大的压力只会是百害而无一利。减轻压力的方法还很多，关键靠学生自己控制。学生必须要保持充足的睡眠时间，忌烦时抽烟等。学校、家长和学生必须为学习创造一个良好的环境，老师不要一味地强调考试，家长不要一味高标准地要求孩子，学生要自己控制好自己的学习

和休息，以减少压力。相信学生在适当的压力下会取得更理想的成绩。

克服障碍演讲稿篇十

沟通是如此重要，以至于各公司为了沟通耗用大量的人力，但是为什么不是都卓有成效呢？是不是通过沟通都做到了资料齐全、上下通气、行动协调、人际关系融洽呢？回答是否定的。这是因为一个有效的沟通必须包含诸多的要素和步骤。在每一个要素和每一个步骤中都可能存在着各种障碍，它们直接影响沟通效能的发挥。

这种方法的形式很多，如采取定期会议、报表、情况报告，互相交换信息的内容等等。

在人际交往中总要有一定的付出或投入，交往的两个方面的需要和这种需要的满足程度必须是平等的，平等是建立人际关系的前提。人际交往作为人们之间的心理沟通，是主动的、相互的、有来有往的。人都有友爱和受人尊敬的需要，都希望得到别人的平等对待、人的这种需要，就是平等的需要。

所谓平行沟通是指车间与车间、科室与科室、科室与车间等在组织系统中同一个层次之间的相互沟通。有些领导者整天忙于当仲裁者的角色而且乐于此事，想以此说明自己的重要性，这是不明智的。领导的重要职能是协调，但是这里的协调主要是目标的协调、计划的协调，而不是日常活动的协调。日常的协调应尽量鼓励平级之间进行。

有人对经理人员的沟通做过分析，一天用于沟通的时间约占70%左右，其中撰写占9%，阅读占16%，言谈占30%，用于倾听占45%。但一般经理都不是一个好听众，效率只有25%。究其原因，主要是缺乏诚意。缺乏诚意大多发生在自下而上的沟通中。所以，要提高沟通效率，必须诚心诚意地去倾听对方的意见，这样对方也才能把真实想法说出来。

沟通者自己首先要对沟通的内容有正确、清晰的理解。重要的沟通最好事先征求他人意见，每次沟通要解决什么问题，达到什么目的，不仅沟通者清楚，要尽量使被沟通者也清楚，此外，沟通不仅是下达命令、宣布政策和规定，而且是为了统一思想协调行动。所以沟通之前应对问题的背景，解决问题的方案及其依据和资料，决策的理由和对组织成员的要求等做到心中有数。

相容是指人际交往中的心理相容，即指人与人之间的融洽关系，与人相处时的容纳、包涵、宽容及忍让。要做到心理相容，应注意增加交往频率；寻找共同点；谦虚和宽容。为人处世要心胸开阔，宽以待人。要体谅他人，遇事多为别人着想，即使别人犯了错误，或冒犯了自己，也不要斤斤计较，以免因小失大，伤害相互之间的感情。只要干事业、团结有力，做出一些让步是值得的。

美国曾有人找经理们调查，请他们选择良好的沟通方式，55%的经理认为直接听口头汇报最好，37%喜欢下去检查，18%喜欢定期会议，25%喜欢下面给写汇报。另外一项调查是部门经理们在传达重要政策时认为哪种沟通最有效，共51人可多项选则、，选择召开会议做口头说明的有44人，亲自接见重要工作人员的有27人，在管理公报上宣布政策的有16人，在内部备忘录上说明政策的有14人，通过电话系统说明政策的仅有1人。这些都说明倾向于面对面的直接沟通、口头沟通和双向沟通者后多。

一个企业的领导者每天应到车间科室转转，主动问问有些什么情况和问题，多和当事者商量。日本不主张领导者单独办公，主张大屋集体办公，这些都是为了及时、充分、直接地掌握第一手资料和信息，不仅了解生产动态，而且也能了解职工的士气和愿望，还可以改善人际关系。某些工厂工人连车间主任和厂长都见不到，这不是成功领导者的形象。

克服沟通障碍不只是工作方法问题，更根本的是管理理念问题。发达国家的现代企业流行的“开门政策”、“走动管理”，是基于尊重个人、了解实情、组成团队等现代管理理念，沟通只是这种理念的实现途径。因此，如何克服沟通障碍，以及如何建立高效、通畅的沟通渠道，都不应就事论事地解决，而应站在管理理念和价值观的高度，妥善地加以处理。