

2023年大学生自学自讲活动心得体会 沟通心得体会(通用9篇)

心得体会是我们在经历一些事情后所得到的一种感悟和领悟。心得体会对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写心得体会呢？下面小编给大家带来关于学习心得体会范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

大学生自学自讲活动心得体会篇一

下面是几点自己的培训之后的体会，也算是给自己的目标吧。

第一、行知汇元

行知汇元是大学出去实习培训的一家软件培训机构的名称，对于培训的内容差不多已经忘了差不多了，现在能够记住的也就是这个名字了。名字非常好，行代表行动，知代表知识。知识很重要，但最主要的还是行动起来，只有行动起来，知识才能发挥它应有的作用。当时看老狐狸精的时候，感觉很新奇，很有道理，觉得收获很多，不管是和陌生人交际，和领导下属应该采取什么行为，哪些事能做，哪些事不能做，也能总结的头头是道。直到听了这次培训课程，然后回顾这么些年自己的言行举止，真是一塌糊涂，依然很幼稚，无知，甚至有时候的行为会让人感觉很愤怒。原来，所谓的沟通技巧，所谓的管理方式和自己并不遥远，他们影响着我生活的每一分每一秒，讲师有几次说起，他年轻时所做对现在的生活影响很大的行为，比如给领导搬家，比如给领导写周报等，我也尝试回想了一下以往的行为，却越想想怕，点睛的一件没想到，败笔到不少…以后一定要谨记，慎言慎行！

第二、别太急于表现自己

第三、不要回避目光接触

这一条其实是ter创始人jack dorsey的每日必做和不做清单里面的一项。人们相互间的信息交流，总是以目光交流为起点，目光交流发挥着信息传递的重要作用，而刻意的回避目光接触是不自信最明显的表现。

第四、认真负责，避免浮躁

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！

大学生自学自讲活动心得体会篇二

（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的上下关系，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空间，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。

大学生自学自讲活动心得体会篇三

沟通是为了对方，为对方好是根本出发点，那么学习完沟通你有什么心得感悟呢？不妨写一写吧。那么接下来给大家分享一些关于学习沟通心得体会，希望对大家有所帮助。

学习沟通心得体会 1 说道沟通，我的话就多了。沟通是架起人与人这件的桥梁。我也不清楚这是谁说过的！不过，这句话对我留下的印象确是永远忘不了了！原来我并不把沟通这两个字放在我的字典里，可现在我把它看为人生的重要一步！以前的时候，我考试都是很马马虎虎。考完试后就仔仔细细的检查一遍，可是考卷交上去一回想，还是错了一道计算题。怪不得妈妈老说：难得不错，简单的就错！太马虎了！之后，我每天做什么事都没精神，一脸郁闷。生怕小周公布成绩让母亲知道会伤心，说我不争气。

后来，我决定和母亲说清，让她有心理准备。妈妈得知了，他嘻嘻的朝我笑，对我说：你不用担心，只要你努力了，靠70分我都无所谓！听了这话，我心里立刻平静了、开心了，

做什么都是都精神抖擞!以后的考试中我一点也不担心了，压力没了，十分轻松。成绩一下子有了飞跃性的提升。

和自己的知心者沟通，可以令有难题得你得到知心者的指点迷津。也可以让无聊的你觉得有趣不已。更可以让无助的你等到帮助!沟通是架起人与人之间的桥梁!学习沟通心得体会
2 如果两个人话语投机，他们便是好朋友;如果两个人可以倾心相许，那么他们便是好朋友。

人类是群居动物，只有人与人之间相互沟通才能构成社会。一个人不可能孤立于种族之外生存，无论这个人能力有多大，一旦它脱离这个社会，他便很难生存了。

有许多流落荒岛的人并不是饿死或病死的，而是由于内心的空虚无人相伴而死。可见人与人之间的沟通是必要的。人的内心是十分需要交流的，没有交流的人是空虚的，没有快乐的，彼此之间的交流是精神上的享受，它会让人感到快乐觉得生活是一件很有趣的事。

美国航天局为了登入太空，曾用一只大猩猩做实验。他们将这只大猩猩放到航天飞船中。飞船中有充足的食物，星星不会在空中饿死。他们将载有大猩猩的飞船升入了太空。可当飞船着陆时，科学家们发现，大猩猩竟然死了。这让科学家们很惑，经过详细的调查发现大猩猩并不是因为太空中的射线所杀，而是由于孤独寂寞而死。而实验证明许多单人升空的航天员都会出现一些心理障碍。所以如今，航天飞行一般都是两人以上的航天员一起升空。实验证明，无论是人还是动物，都需要沟通。

人与人之间的沟通是多种形式的，有语言上的，精神上的，甚至连一个眼神，一个动作都可以按做沟通。

沟通造成的。子女有许多事情都不和父母说，最后造成严重的后果而无法收拾。由于子女不和父母沟通，所以父母越来越

越难以理解子女的想法，最终导致家庭不和。

可见沟通是必要的。人与人之间的沟通才是构成社会的根本。

学习沟通心得体会 3 在日常生活中处处需要沟通，沟通能使人从误会变成理解；从不知变成懂得；从忧郁变成快乐。沟通是人们不可缺少的一个生活习惯。如果一个人缺少了沟通，他就等于缺少了和社会接触的能力，以及失去了朋友和事业，可以得知沟通在生活中是多么重要啊。

在我读小学的时候，我就是个腼腆的女孩子，遇到困难的事情也总是憋在心里，自己承受痛苦。当朋友来关心我时，我也不会告诉她，然后自己悄悄地走开。因而朋友被我拒之千里之外，慢慢地，我由一个快乐的女孩变为一个孤僻冷漠的人，友谊之花渐渐地走向凋零的边缘。因此我的话就更少了。当老师发现我成绩有所下滑时，就叫我去办公室找她。当我去办公室的途中，心里面很害怕面对老师，可是当我在外面看见那穿着朴素，身材矮小，满脸和蔼的老师心里也放松了许多。在老师与我的交谈中我体会到了与平时不同的老师。她真像我们的“妈妈”。通过这次的沟通我与老师的关系更密切了，而我也找回了当初快乐的日子。友谊之花也像被“拯救”过一样重新绽放。

沟通还能增加我们与亲人之间的感情。比如说当我们与父母产生代沟时，就可以利用沟通来与父母和平解决，看他们的意见和我们的意见有哪些不同，通过商议来解决。

在这个时期，我们正处于青春期，因此在某些方面我们在谈话时会产生矛盾。因为大人以前都生活在封建社会当中，而我们又生活在科技世界，所以我们之间的意见就有所不同。所以我们就需要互相沟通来发表一下自己的意见，然后再通过商量就可以化解矛盾了，这样既能使我们与父母之间的矛盾化解，又能让我们的亲情更进一步。看来沟通在我们身边无处不在。

沟通是一门技术，能让人口若悬河；沟通是一座桥梁，能让人与人之间更亲密；沟通是一份乐趣，能让人们高高兴兴；沟通是一把钥匙，打开人们封锁的心灵。

学习沟通心得体会 4 人与人之间最重要的就是沟通，无论是朋友之间，亲人之间还是师生之间。这个道理我们都懂，但很少会有人去细细体会这其中的奥妙，沟通，能让我们在快乐幸福时，让更多人体会到我们的心情，和我们一起快乐和开心；沟通，能让我们在痛苦和悲伤时，让更多人分担我们的伤感，把我们的痛苦一减再减，沟通对我们来说是多么重要啊！一天晚上，我一个人孤零零地走在放学回家的路上，快到家时，我看到一位身穿蓝色运动装，头戴蓝色鸭舌帽，脚踩蓝色运动鞋的“纯蓝派”女生，她大步流星的走着，我认识她，她就是隔壁新搬来的住户，是我的邻居。可是我要不要跟她打招呼呢？我们只见过两次面，我不认识她，她也不认识我，可是我们又是邻居，迟早要认识，于是我加快了脚步。可是，走近了一看，她冰冷着个脸，似乎很难以接近，我有些犹豫，不过我还是大声的说：“嗨，你好，你要上哪里啊？”一瞬间，她放下了冰冷的脸，笑盈盈的和我攀谈起来。

这只是一个小小的插曲，其实这就是沟通，在这小小的沟通的交流之中，让我感受到沟通和交流所带来的愉快和幸福。

沟通是人和人之间交流最原始和简单的程序，是连接心与心的桥梁，是治疗孤独和寂寞的良药，更是化解冷漠的风，，，，一个阳光明媚的下午，我正为一道难题而烦恼，我的妈妈一会送牛奶，一会削苹果。而我却不领我妈妈的情，把一句冷冰冰的话抛给妈妈：“我正在做题，别烦我了！”妈妈听后什么也没说，就回房了。但我做完题，才恍然大悟，我跑向爸爸妈妈的卧室，向妈妈道了歉，妈妈特别懂我，她并没有生气，沟通如雨丝般细小但不乏晶莹闪亮，他奔向大地，汇成溪流，义无反顾的流进心灵交汇的江河；沟通如雨滴般无声胜有声，一滴一滴的流坠，碾着时光的足迹，终于滴穿了人也人之间如石般的隔阂。

学习沟通心得体会 5 我觉得，沟通为一门艺术，真的!有人说，春是华丽的;有人说，春上绚丽的;还有人说，春是高贵的。而我却要讲，只要你与春天沟通，它就是淳朴自然的，举世无双的!我想每个人总会有宠物罢，或小猫，或小狗，从它到你家的第一天，你便与它交流。它吃饭时，你或许叫它的名字，或摆着小铃铛，不管怎样，它总是耷拉着舌头，摇头摆尾的跑过来。你给它吃的时，它又会高兴的乱蹦乱跳。你家的小狗也许会才艺表演，你一声令下叫它握手，它会伸出小爪子蹠到你的脚上，你叫它做恭喜恭喜，它会抬起俩前腿，抱成拳。

你应该是每天都在沟通，与父母，与同学，与朋友，与老师。

我觉得，与父母沟通是最最有意义的沟通，因为父母总是无微不至的关怀我们的学习和健康，从我出生那一刻，父母就与我们沟通，先是儿语，什么筷筷饭饭勺勺。到一句话(简单的)叫爸爸妈妈哥哥姐姐再到说话，识字一切的一切都存在沟通的关系。

只要你用心与他人沟通，那么，很快会取得别人的信任。

学会沟通吧!它可让你快乐，充实!

沟通学习心得体会

学习《有效沟通》心得体会

学习沟通的心得体会

沟通培训学习心得体会

大学生自学自讲活动心得体会篇四

在xx集团公司组织下，我们公司参与了“魅力沟通，潜能拓展”训练活动。通过参加这次拓展训练活动，我的身心得到了锻炼，虽然训练是幸苦的，但是我们都信心十足，勇于表现，团结友爱，个人能力得到了充分的发挥，圆满完成了训练任务，在我的人生中留下了难忘的记忆。

1、团队的力量是无穷的。

在训练中，我们取得良好成绩，得益于团队成员都有强烈的集体荣誉感。通过完成一个个集体项目，我们手拉手心连心，充分发挥集体智慧，个人的力量都有效发挥出来了。但我们在平时的工作和生活中，由于处在一个相对比较封闭的圈子里，没有如此强烈的集体感，也就没有这样强烈的必胜的信念。所以团队的能力发展起来就会大打折扣。组织管理者要合理设置团队的目标，并采取有效的激励措施。

2、个人习惯如何融合到集体的生活中来。

我们的集体是临时组建起来的，每个人都有不同的生活习惯、爱好、长处和短处，这些习惯，有些有利于团队，有些有害于团队。所以我们要正确区分工作时间和休息时间，个人时间和团队时间，不要把生活中的不良习惯带到工作中来，积极、快速的转换自己的角色和状态准确定位，服从安排，扬长避短，乐于奉献。

3、竞争机制的建立和队伍建设的重要性。

在我们的生活中，竞争无所不在，我们可以感受到工作过程中，来自方方面面的竞争，但是我们很多时候忽略了公司内部的竞争。内部竞争机制的建立和完善是公司保持活力和积极向上的保证。通过这次活动我们看出，为了完成任务，取得胜利，就必须合作，必须建立团队。但不是有了团队就万

事无忧了，一个有竞争力的团队，要有完善的组织体系、要领导有力、分工明确，要互相信任、理解和包容。这样我们的目标、任务就能够完成得又快又好。

4、正确的决策、强有力的执行就会实现目标。

一个团队在有效设置目标后，只有充分发挥大家的智慧，才会形成正确的决策。从群众中来，到群众中去，这在我们金刚队的每次决策中都完美地体现出来了。所以我们很快能够抄到完成任务的有效的、科学的方法。正确的决策需要强有力地执行，大家一切行动听指挥，拧成一股绳。执行过程中协调和反馈也相当重要，平时工作中，目标制定了，但分配下去就没有了下文了，没有及时地总结、反馈、巩固成果，所以往往收效不大。如何解决执行难的问题是每个成员应该认真思考的问题。

5、我们如何面对平凡的生活，充满激情地去完成工作。

我们发现，在集体游戏活动中，我们干劲十足，完成任务又快又好，但一旦回到工作岗位上，一旦生活重归平静、平凡，我们很难说还能够把自己的精神调节到最佳状态，满怀激情，全力以赴去过好每天的生活、完成好手头的工作任务。讲老实话，要突破自己、改变自己很难，但如果不突破，重复同样动作，只会得到同样的结果。所以我们要每天有所改变、有所进步，在工作中同样做到最好。

拓展训练是结束了，正如训练前培训老师所讲的一样：拓展不只是一种训练，是体验下的感悟，是震撼下的理念。我相信每一个人体验完了、震撼完了，都会从拓展中得到了或多或少的启发，但我们是否能真正把拓展中的精神运用到实际工作中去，能真正把在拓展中得到的启示运用到工作和生活的困难当中，还需要一个更长的磨练时间，我们只有坚定信念，不断地磨练自己的意志品质，才能不断发展，向着人生的更高目标前行。

大学生自学自讲活动心得体会篇五

《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。

大学生自学自讲活动心得体会篇六

此前也看过相关书籍，但把高效沟通阐述的如此全面、深入的还没有，实用性强是此书的最大特点之一。

它所阐述的内容能够做到浅出，很容易让人理解及实际操作，即既能从实际上升到理论，亦能从理论讲解到具体操作细节，从而使其内容不显得乏味、空洞。

沟通，自从出生哪一刻起就已随之而来，从最基本的衣食住行到较为复杂的七情六欲、商务谈判，无不渗透着沟通的身影，如果没有沟通，想象不出人类是以何种状态生存！可见沟通对于我们自身及整个人类的重要性，从而体现了深入学习沟通的必要性。

在这短短的3分钟内，需要你阐明要点，需要你所述有凭有据，需要你洞察对方的点点滴滴，随之应变……如果不是经过扎实的学习及其日积月累的实践，也许再有十分钟也是罔然。古人云：“尽信书则无书”，读此书时亦报常态：“用一种批判一种质疑的方式来读书，”取其精华，去其糟粕”，“利之为我所用”！

《有效沟通》通篇阐述的是一条条标准，总结了如今社会沟通的经验之谈，学会过后大有裨益，受益匪浅！

大学生自学自讲活动心得体会篇七

今天学习了《非暴力沟通》，首先了解到暴力沟通的类型和特点，告诉自己要引以为戒，更重要的是学习了非暴力沟通的方式和操作步骤，可以让自己在人生路上更好地前行。

观察事实

表达感受

讲述需求

请求帮助

这是非暴力沟通提供的沟通方式和具体的操作步骤，对于生活中、工作中的我们都具有指导帮助意义，有很强的可操作性。

虽然沟通效果要因人而异，但我觉得它确实能帮助我们创设良好的沟通氛围，而这良好的沟通氛围的创设应该是有效沟通的前提。

因为观察事实，表述事实，所以我们不会轻易给别人下定义，也就叫停了给别人贴标签这种会伤人使对方尤其是小孩子产生自我暗示的道德评判行为。让对方看到他自己的问题，而不是对我们可能不甚恰当的评判产生抵触心理，进而导致沟通无法进行下去。这样也避免了评价的随意性，甚至是不自觉中流露出的嘲讽或指责等不好的情绪。比如，学生们不喜欢老师翻旧账，所以咱们可以也是应该做的是就事论事，这样可以让学生无可辩驳，以保证沟通的进行。

清晰而准确地表达自己的感受，教会我们认真而负责任地审视自己的情感情绪，教会我们准确表达，有节制地表达，也让我们反思自己的情绪是否有过激的成分或部分，是否会对对方造成伤害，尤其是在面对小孩子时，我们是否是在真诚沟通而非无能地宣泄自己不可控制的情绪。我们无形中也是在做出一种理性处理问题的表率，教会我们的孩子或学生学会认知自己的情绪，表达自己的情绪，同时要会控制自己的情绪。

讲述需求，首先要做的就是反问自己：我的需求是什么？我们的需求就是前面提出的感受的根源。既然是在交流中，就要让自己的需求可以在太阳下曝光晾晒，而非不可告人的阴暗。《巴黎圣母院》中的弗洛罗，道貌岸然，阴暗、阴损，就是他的需求不可告人。久而久之，他自己给自己挖掘了坟墓。需求的提出先要经过自己理性的过滤，是否正当，是否合理，是否合情。所谓名不正则言不顺。我觉得在这个过程中人会变得更加理智和成熟，会真正的成长。因为正确的需求应该是出于爱，出于帮助别人，让别人自由、快乐的，让孩子健康成长。

请求帮助而不是命令对方。做久了老师，习惯了命令的说话方式。既然我们的初衷是希望人们包括我们所爱的家人、学生的改变和行动是出于对生命的爱，那么我们就要让对方接受，进而做出改变，有所行动。所以我们表达的方式很重要，语气很重要，把请求表达得具体明确很重要。

今天我是走近非暴力沟通，把这些理念和做法落到实际行动中尚需学习、实践、磨练，尚需不断反思、完善，也许过程漫长，但我至少接收到一种较好的思维模式，沟通方式，同时也学习一种做人的准则，体谅他人，做自己生活的主人，做自己情绪的主人，用爱去关注生命的成长。

大学生自学自讲活动心得体会篇八

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。

无论在生活中，还是在工作中，沟通无所不在。无论你从事的是何种职业，你都需要与人打交道，需要与各式各样的人去沟通，这需要用你的外表，你的举止，你的语言来打动对方或营造一种氛围。而我们楼宇交收部是与多个部门有着业

务往来的部门，在工作期间的种种工作的处理，都直接影响到楼宇是否能顺利给业主，影响到部门的形象和个人的素质。因此我们需要在日常的工作善于与别人沟通，注意自己的沟通方式，注意场合和自己的场合，在沟通中决不能喧宾夺主，更不能居高临下，尤其是在我们面对业主时，更需要注重语气及礼仪。业主至上，更需要尊重，尊重仍是礼仪之本，也是待人接物之道的根基之所在，与业主建立良好沟通的关系，有利于我们日后工作的顺利完成。

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恼的时候，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。

大学生自学自讲活动心得体会篇九

通过一周的学习，很高兴能有机会可以学习这次团队激励与沟通培训。五天的团队激励与沟通学习，让我受益匪浅，通过这次学习我对团队有了进一步的认识，同时我也发现到了工作学习中存在的一些问题，学到了一些解决问题的方法。下面我就谈一下我在这次学习中的一些看法和收获。

在我们的日常学习中，很多学习都不是由某一个人来独立完成的，而是由整个团队的所有成员共同协作来完成的。一项学习中的任何一个环节出了问题或者任何一个人工作失误都有可能导致整个学习失败，因此在学习中一定需要一个优良的团队，只有所有团队成员齐心协力才能高效率高质量地完成学习。

有的团队中，领导老师很喜欢那些工作学习能力很强的队员，却往往忽视了那些学习能力一般的队员，在学习中他们以为只要培养几个优秀的学生就可以了，但是他们却没意识到，学习不是由某个成员完成的，而是由整个团队完成的，只有所有的成员的能力都提升了，整个团队的能力才能提升。这就像木桶原理，木桶中盛水的多少不是取决于木桶上最长的木板高度，而是最短的木板高度。

一个好的团队，一定要发挥所有队员的作用，提高所有队员的学习能力，这样才能高效率的完成学习。有的团队中，可能所有成员的个人能力都很强，但他们在共同完成某一项学习的时候效率却不是很高，甚至效率很低，这是因为团队成员只注重个人努力而不注重团队协作，或者有的团队中可能每一个成员都很努力，但是每个人努力的方向不同，这样大家收获的也可能只有苦劳。

因此，要创建一个好的团队，一定要有统一的目标，统一的思想 and 统一的行动。在学习中大家朝着同一个目标，劲往一处使，才能充分发挥团队的力量。

学习生活中，学习过程反映一个人的学习态度，学习结果反映一个人的学习能力。传统的思想告诉我们，在学习中首先要有一个良好的学习态度，因为这样，我们在学习中往往比较重视学习过程，好多人往往把学习过程放在了第一位。但是我们仔细一想，我们所需要的却是结果，而不是过程。这就好比一个人打井，他很努力，一天挖了好几个井，每个也都很深，但是么有一个出水的，这个人的学习态度很认真，也很努力的去学习，他费了很大的气力，却是徒劳无功，因为一口没有水的井并不是我们想要的，我们要的是一口水井。

现实中我们很多人都犯了挖井人犯的错误，都是为了做任务而去完成任务，这样看似把该做的都做了，但是却没有得到想要的结果。我们只有把结果放在第一位了，那么我们在学习中才能冲着结果这个终极目标去努力，当我们在学习中遇到

困难和阻碍的时候，我们才能努力去想办法解决，去得到我们想要的结果，而不是把精力放在学习的过程中。

我们的团队在学习中可能经常出现一些小的问题，尽管这些问题可能暂时对整个团队的影响不大，但是我们一定要及时想办法解决这些问题，因为这些小问题可能经过累积，会形成影响整个团队学习能力的大问题。

俗话说“千里之堤，溃于蚁穴”，小的问题我们不重视，当出现大问题的时候，我们想解决已经来不及了。当团队中的某个成员犯了小错误，一定要按照原则及时处理，如果不处理，或者处理不及时，这都有可能给其他团队成员一个错误的信息——这个错误不重要。那么其他成员有可能会效仿，错误如果蔓延，那么你到时想处理可能也无从下手了。由此可见，一个人的小错误如果处理不及时，也会给团队带来很大的影响。

团队执行力的主体是团队，而不是团队中的某一个领导，或者某一个能干的成员，只有我们所有的团队成员共同努力，一起学习，一起成长，在学习中相互帮助，相互协作，这样我们团队的执行力才会提高，我们的团队才能成为一个优秀的团队。只要我们整个团队，团结一致，那么我们一定会，所向披靡，战无不胜！

监督就是最好追踪考核，确保一个组织按照规划的时光进度表去实现目标，不断监督和跟进，就能有效暴露出规划和实际行动之间的差距和问题，使管理者采取相应的行动来协调和纠偏，以期按时完成阶段性和整体性的目标，监督如果得不到严肃的对待，容易造成职责不明确，无法考核，对目标的完成得不到保障，结果是执行不到位，结合实际工作。

建立执行力的团队：提高计划潜力，工作千头万绪如何保证按时完成，就务必掌握工作的轻重缓急，要科学规划，合理计划明确各项工作的`主次和时光限制，便于进行合理的便筹，

实现有效管理及提高工作效率，保证每个人明确工作的进度、标准，及时的对自我的工作进行总结和调整，并增强指挥潜力，引导每个人指挥自我，管理自我，这样既能提高每个人的协调潜力，又增强每个人合作意识和团队意识。还要加强过程控制，对执行的检查、监督，技能促使每个人从思想上给予重视，强调执行速度，又能促使团队内部的交流和沟通，明确掌握工作进度和工作标准，控制的过程即使抓落实，讲考核的过程，又是增强沟通，统一思想的过程。一个团队如果没有共同的目标，没有凝聚力。他们就会缺乏关爱，缺乏付出，勾心斗角；而一个优秀的团队，他们有共同的目标，他们追求共赢，勇于创新，永远把团队的利益放在第一，愿意去付出，去鼓励，去支持别人。