

幼儿园大班安全教育教学计划 幼儿园大班安全教育教案(精选8篇)

当我们经历一段特殊的时刻，或者完成一项重要的任务时，我们会通过反思和总结来获取心得体会。大家想知道怎么样才能写得一篇好的心得体会吗？下面是小编帮大家整理的优秀心得体会范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

演讲后的心得体会篇一

你们好！

我们的人生并不是一条平坦的阳光大道，路上有黑暗，我们的心会迷失。这时候，我们就需要一盏灯引导我们走出迷宫。而那盏灯，就是我们的梦想。

今天，我们在这里谈论梦想，或大或小。但我不想说什么梦想世界和平，梦想环境美好的空话。于我而言，此时此刻看，我只想与你们谈论自己的未来。

我有一个梦想，梦想我有一辆车，一辆能坐下四个人的车，拉着我的友人奔向大海。一路上我们听着激情澎湃的歌，开着无关痛痒的玩笑，轮番地开着夜车。饿了，去路边陌生但有特色的饭馆吃饭；累了，去干净的旅馆做一个悠长的梦。等到达一望无际的大海。在夜晚的沙滩上生起篝火，我们围坐在火堆旁嬉笑打闹。喝着啤酒，红通通的脸上都是肆无忌惮的笑，对着叠着影子的月亮歇斯底里地喊着。没有忌讳，没有拘谨，因为我们是的的朋友！

我有一个梦想，梦想以后能再见到许久没有联系的朋友们，和他们聊聊那个时候的事情，那个时候的人都过得好不好。想找个机会坦诚地告诉他们，这辈子能和你做朋友很幸福！

我有一个梦想，梦想以后进入社会，我身边的人不会那么功利，不会那么自私。梦想自己有一天不会为了金钱而去施计陷害，不会为了利益而弄丢单纯的快乐，不会让朋友看到穷凶极恶的我而敬而远之。

我有一个梦想，从今天开始，帮自己一个忙，不再承受身外目光，不必在意他人的评价，为自己活着；从今天开始，帮自己一个忙，做喜欢的事情，爱最亲近的人，抛弃伪装的面具，不再束缚情感的空间；从今天开始，帮自己一个忙，卸下所有的负担，忘却曾经的疼痛，抚平心灵的创伤，让自己活得轻松而充盈。从今天开始，看书、写字、唱歌、涂鸦，给每一个日子取一个温暖的名字，做一个赏心悦目的人。

我有一个梦想，就是单纯的充实的过着每一天。

你们可能会笑我的梦想太过平庸。可是无论是什么样的梦想，都不是一种简简单单的口号，它更是一种实际的行动！梦想，是生命中最有意义的一种信仰。梦想，就是不相信命运就等于命+运，相信除了你自己，没有人能书写你的命运。

我们要相信，其实天不暗，阴云终要散；其实海不宽，此岸连彼岸；其实路不险，条条路可攀；其实梦想不遥远，一切都会实现……不论多么伟大抑或是多么平淡无奇的理想，也要不断的向上！

所以，当你有一个美丽的梦想时，记住一定要勇往直前，只有你尽力了，才有资格说你运气不好。我相信，多年后的那个你，一定会感谢现在拼命努力的你！

谢谢大家，我的演讲完毕！

演讲后的心得体会篇二

首先，魏书生教育思想的总体框架是：

一个核心——育人，以及由此生成的素质观、人才观、质量观、教育观、教学观、教师观和学生观。

二个原则——民主与科学，以及由此而折射出的教育、教学和管理规律。

三个统一——社会本位与以人为本的统一，传统教育与现代教育的统一，主体思想与发展思想的统一，以及由此整合而反映时代精神、强调以人为本、促进主体发展、借鉴与创新相结合的现代教育思想。

四个关系——人和社会的关系，人和工作的关系，人和他人的关系，人和自我的关系，以及由此扩展开来的富于哲理的思考。无论任何人，要改变客观世界，都首先要从主观上改变自己、超越自我，方能达到“天人合一”的境界。

五个支柱——以培养自学能力为宗旨的学科教学论，以培养自我教育能力为宗旨的班级工作论，以学会学习为宗旨的学习方法论，以养、教结合为宗旨的家庭教育论，以规则与威信相结合为学校管理论，以及由此派生的一系列相关的丰富多彩的独到理论和具体方法。

其次，对魏书生的语言的评价：魏书生老师是位极具人格魅力的人，他有一句话是这样说的：你看别人都是天使，你就生活在天堂中；你看别人都是魔鬼，你就生活在地狱中。他从来都是站着演讲的，不管演讲时间是半天还是一天；他的面容一直是平和亲切的，就像在跟你面对面谈心；他从不讲多么高深的大道理，也不用什么华丽的词语，只是谈一些身边的与生活、工作、学习有关的小事情，幽默有趣，有时还带着一点点自私的念头，却很有一番见地，让人有听君一席话，胜读十年书之感。于是，你迫切地想了解他，接近他，为他身上的那种难以言说的魅力所吸引。没有豪言壮语，没有空洞说教，从容中蕴含巨大的凝聚力与感染力，拉近了人与人之间的距离，把普通人的的人生观、价值观与时代的脉搏紧密联

系起来，是心与心的交流，也是一首爱国敬业的颂歌。魏书生是个实实在在的人。

第三，魏书生对教师职业的迷恋，源于教师是最有利于培养真诚、善良、美好的职业。带着这份朴素的情感，他放弃许多机会、经过多次申请，终于成为一名教师、一名终身教师，以至在担任众多的行政及兼职工作时都不曾离开三尺讲台。教育的理想主义，体现在教育教学中，是那些闪烁人性光辉的举措：对待犯错误的学生，唱歌、写说明书、做好事、写心理病历，坚持每天做100次仰卧起座、俯卧撑，“一分钟竞赛”、“学会使用‘边角余料’”等等行为习惯的养成，对教育、对教学、对学生，魏书生有着真真实实的情感。

第四，魏书生对学生爱的教育。自爱爱人的魏书生，魏书生爱自己，爱家人，爱他人，尤其是爱学生。魏书生爱学生，尤其是爱那些差生。魏书生认为差生最不容易。每天课听不懂，还要硬着头皮听，不懂装懂，装模作样，天天如此，日日如此，年年如此，这需要多大的毅力呀，因此给他们一些关爱，帮助他们进步也应是教师义不容辞的责任。魏书生对于犯了错误的学生，不是简单地加以训斥了事，而是通过让学生写心理病历和说明书的方式来提高学生的自我教育、自我管理、自我约束能力。

(1) 一般人都是一课一课地教，而魏书生是“一学期的教材”“只有30多节课就讲完了”。

(2) 一般人都是对学生的作业精批细改，至多只不过是研究如何改法，比如是少作多改还是多作少改等，从来就没有想到“不改”。而魏书生则是“1979年以来，我没批改过一本作业，没批改过一本作文”。

(4) 一般人都是遵循课程标准，十分注重课时的，教师不上课堂，怎么说都不对，这是普遍认识。而魏书生居然不管这一套，他彻底地放手让学生自己去学了。他说过：“十年来，

每年还是要有四个月以上时间外出开会。”除节假日不算，这四个月多少还要占去较多的课堂教学时间。对于一般教师来说，这简直不可思议。

(5)一般人教课都是遵循“循序渐进”的原则，引导学生逐步由浅入深，由易到难。而魏书生也是一反常理，让学生“自学整册教材”。效果是怎样的呢？居然是新学期一开学就可以安排学生进行“期末考试”。照常规来看，这实在让人感到太越轨了。

魏书生就是这样，他有哲学家的头脑，改革家的胆量，科学家的严谨；有儒家的礼让，有释家的胸怀，道家的超脱；有社会活动家的阅历，演讲家的口才……这一切，成就了他作为一代教育家独有的魅力和风范，以一颗平常心快乐地生活、工作、学习着。

演讲后的心得体会篇三

在传统观念里，认为老师肩负着培养人才的重任，老师的使命就是“传道”、“授业”、“解惑”。传道，就是教书育人。作为老师首先要教学生“做人”，老师应该成为传授和解惑的人师。如何理解人师？就像习说的那样，要教会学生有理想信念，首先老师要有理想信念，应该成为传道的“人师”。

说老师是“筑梦人”，要帮助学生筑梦、追梦、圆梦。作为老师，我这样理解：我们要打造一支“中国筑梦人”的队伍，使我们的教师队伍有理想信念、高尚品德、业务精湛，才能保证我们的学生受到很好的教育，成为栋梁之材。

“筑梦”就是要培养人，要培养德、智、体、全面发展的接班人，要培养符合国家建设需要的人才，特别是能够敢于冲锋陷阵，敢于创新拼搏的当代青年。“筑梦”同时是要培养、造就能够为国家分忧，忧国忧民的国家栋梁，这就要求我们

的老师水平非常高。

以北师大为例，学校希望老师要有“爱心”，一个好老师，没有爱就没有教育；同时我们要求教师要“静心”、“安心”，学校鼓励老师安安静静地从事教育事业，踏踏实实地搞学问，扎扎实实为国家服务，使学生成为国家的栋梁之材。

同时，我认为好老师还应该要有“创新精神”。现在社会变化非常快，科技发展日新月异。我们要以“变”应“变”，老师要终身学习，改善自己的教学方法来从事教育。在革新教学方式方法外，老师还要坚持“以不变应万变”，即为教育的理念不变，培养德、智、体全面发展的理念不变，培养社会需要的人才不会变。

打造“中国队筑梦人”的国家队，要使我们的老师更有“责任心”，更有“事业心”，更有使命感，为国家培养一批有社会主义核心价值观的优秀学生。

八个“以”深化教育改革

大学老师是一支理想信念较高，具有高尚道德情操的队伍。他们的职责就是“教书育人”。在北师大，我们特别注重教师素质的培养，实行“师德一票否决”。我们要求老师心无旁骛地教学，北师大有一个传统那就是“课比天大”，不允许任何老师上课迟到。

在师德方面，学校有些措施是一直在执行的。例如，“学生评教”这个制度规定，每个学期学生都会对老师进行评教；学校领导和职能部门也几十年如一日坚持查课、巡课。北师大已经进入了深化教育改革的关键阶段，学校在深化改革方面有以下几点考虑：深化改革最重要的目的是调动师生员工的积极性，为建设世界一流大学做贡献。北师大的深化改革主要是明确几个“以”：以培养创新型人才为核心；以学科建设为龙头；以人事制度改革为先导；以奖励贡献为导向；以优化资

源配置为保障;以院系改革管理为基础;以依法治校为方略;以调动师生员工的积极性为目的。

全社会都应成为育人课堂

教育进入了新常态，最重要的一点就是要以培养人才为中心。培养什么样的人才，关系到国家的命运。我认为要把社会主义核心价值观的培养纳入学生培养的全过程，青年是国家和民族的希望，是国家和民族的未来，他们的价值观将引导社会未来的价值观，所以价值观是非常重要的。大学要帮助学生扣好“人生的第一颗纽扣”，培养社会主义核心价值观。

“立德树人”不仅仅是大学的任务——全社会都应成为育人的课堂。大家应该共同努力，为我们的大学生、青年树立正能量。

我作为一名大学教师，面对这场世纪盛会更是热血沸腾，激情四射，也更加明白了：在实际教学和管理工作中同样要认真贯彻落实精神，以最饱满的热情投入到工作中去，时刻保持谦虚谨慎、勤奋刻苦工作的作风，不断保持一股强大的活力和不竭的动力，尽自己最大的力量做好本职工作，以饱满的工作热情对待每一名学生，每一位家长。用自己的言行感染学生，影响学生，做最幸福的教师，做学生成长引路人，培养幸福学生。

演讲后的心得体会篇四

在20xx年五月13日在肇庆的波海公园举行游美丽绿道树自强不息建幸福广东”——肇庆、珠海、江门三地万名残疾人畅游美丽绿道启动仪式。我参加了这次活动的志愿者工作。那是风和日丽的日子，虽然下了点雨，但也不能阻挡我们服务的热情。

接着我后来主要负责的工作是陪同一位残疾小朋友畅游绿道。

我喜爱他们!因为他们身上有着正常小孩子所没有的可爱之处!

他们坐在轮椅上兴奋着，那一张张的笑脸，那样的无邪，没有忧虑，没有烦恼…。开心自在。虽然他们治理不正常人，但又怎样。他们一样活得比我们某些正常人更精彩更快乐更阔达孩子们总是那么的可爱!坐在轮椅上，看的是那样的认真，那样的入神。玩的时候，有时那样的忘乎所有，自由自在……!似乎世界上没有其它，只有我们的存在，我觉得，我好似也变成了小孩子，跪倒地板上，真的和小孩子们玩到了一快，快乐到了一快，心灵沟通到了一块。听到孩子们那动人而天真的笑声，我的内心开心极了!感觉，此时，我就是世界上唯一的，最幸福的人。

面对相机的镜头，他们做出各种各样的pose□灿烂的笑容照亮我们每一个人那枯燥的心灵，我感受着他们喜悦的气氛中，洗礼了我在现实中已丢失童真的心灵。我是幸福的，所以我应该每天都积极面对现实每一件不愉快的事，要淡定冷静地处理。相信明天会更好!

在此，我还有一个心愿，希望以后能够多多的参加这种活动，走向街头，深入社区，用自己微薄的力量，为社会奉献自己的一片爱心，为需要帮助的人们作出自己仅有的贡献!为他们送去爱心，送去温暖，为构建和谐社会做出自己应有的贡献!

只要人人都献出一点爱，世界将变得不再冷淡，人们将会不再“孤独”下去。愿我们的爱，能早日唤醒人们沉睡的心灵。

这仅仅是作为志愿者为人们服务的开始，也是我学习进步的开始。今后会有更多的志愿者活动，当然我也会积极的加入。通过参加的这些活动让我知道只要你付出就有回报，对方的一句“谢谢”，一个笑脸，一个眼神，一个动作，足以体现出我们志愿者的价值所在。当今后人们问起的时候，我会很骄傲的告诉他，我是一名志愿者。我参与、我奉献、我快乐!

演讲后的心得体会篇五

大家好!

世上有很多东西，给予他人时，往往是越分越少，而有一样东西却是越分越多。您也许会惊奇地问：“那是什么呢？”我将毫不迟疑的回答您：“那就是爱!”爱，不是索取，不是等价交换，而是付出，是给予，是自我牺牲。

“谁爱孩子，孩子就爱他，只有爱孩子的人，他才能教育孩子。”教师应用自己博大的爱去温暖每一位学生。教师只有热爱学生、尊重学生，才能去精心地培养学生，只有爱得深，才能更认真、更耐心、更细心地对学生进行教育。“爱”源于高尚的师德，“爱”意味着无私的奉献。我认为教师对学生的爱，不是出自个人的恩怨，而是出自社会的需要、教育的需要。这种爱是稳固的、深厚的，是与教师所肩负的社会责任紧密相连的。

当我第一次站在孩子们面前的时候，一切都让我新鲜、好奇。看看这张脸、摸摸那个头，多像一枚枚蓓蕾仰着小脸，渴求着阳光雨露。每天清晨“老师，您早。”那童稚的问候，给我带来了一天的快乐和生机;每天傍晚随着一声声“老师，再见。”给我留下明天的希望之光。孩子们纯洁的心、圣洁的情、深厚的意，净化了我的心灵，激起了我对教育事业深深的爱，我真正地体会到了一个教师所有的幸福和快乐。那间教室里放飞的是希望，守巢的是自己;那块黑板写下的是真理，擦去的是功利;那根粉笔画出的是彩虹，流下的是泪滴，奉献的是自己。

身为一名人民教师，我深深地懂得，教师对学生的爱，不能局限于个别的对象，而是面向全体学生。教师所肩负的是对一代人的教育使命，并非对个别人的教育任务。这种责任和爱能超越一切，汇聚成一股无可阻挡的力量，我用我的爱心感化着学习困难的学生。当然，教师对学生的爱，不是无原

则的，而是始终与对学生的严格要求相结合的。要爱中有严，严中有爱，爱而不宠，严而有格，严慈相济，平等对待每一个学生，尊重学生的人格。

唐代韩愈曾经为我们老师写过一篇文章，里面写到：“师者，所以传道、授业、解惑也。”说的就是我们教师教育学生的第一目的是“传道”，即教授做人的道理，第二才是知识技能。教育学生是不是多上几节思想品德课，让学生背诵日常行为规范就可以了呢？不是的。我国古代大教育家孔子曾说：“其身正，不令而行，其身不正，虽令不从”作为教师我们要在日常教学中发挥模范、表率作用，注意自己的行为举止，言谈风貌。教师的一言一行都对学生起着潜移默化的作用。教师的素质直接影响着学生的学风和学校的校风，教师的形象直接关系到学生素质的培养。“学高为师，身正为范”，用自身的榜样作用和人格魅力，让学生佩服，从而仿效。“桃李不言，下自成蹊。”相信合格的教师才能塑造出合格的学生。

岁月匆匆，我在教师岗位上已经工作了一年，经过了这300多个日日夜夜，我也经历了很多的酸甜苦辣。但是常言说的好：为了孩子的一切，为了一切的孩子。而这个目的的达成，我仍需努力。

让我们用慈爱呵护纯真；用智慧孕育成长；用真诚开启心灵；用希冀放飞理想，我将用自己的双手和大家一道默默耕耘，共同托起明天的太阳！

演讲后的心得体会篇六

听完演讲后，首先我感觉到我们应该坚持做好每一件简单的事，每件简单的事情都很重要。我们要做的第一件事是坚持锻炼好身体，身体是革命的本钱，每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子。利用公家的时间，锻炼好自己的身体，何乐而不为呢？，所以我始终坚持一个观点：“不动

摇、不懈怠、不折腾”。只不过，要天天坚持着在做，始终如一地在做。”把简单的事情千百遍地做好，一个把大家都认为非常容易的事情非常认真地去做好。

其次，我感觉到的是我们要有知足和感恩的心态，这种心态让我们能够坚持自己的信念，实现我们所希望实现的人生价值。魏老师的境界深深打动了。的确，不管做任何平凡的工作，只要钻进去就会享受其中，快乐忘我；只要钻进去才能静下心来，达到“松、静、匀、乐”的境界。世俗之人总会有这样那样的欲望，因为有了这么多的欲望，心态也就很难平和，心情也就会受到影响。而魏老师却能平和而感恩地活着，就像他说的，只是想当一个老师而已。而当他把老师这个事情做好的时候，其它的所谓名与利的到来也就顺理成章了。

让我感动的是魏老师对教育，对学生的疯狂热爱。在教育中，他总是把学生放在第一位，他特别重视学生养成习惯的培养。他认为行为养成习惯，习惯形成品质，品质决定命运……他总把学生看作他的朋友，他能够记住每个学生所需要做的任何一点点小的任务。从魏老师的言谈中，我可以听出他对学生的感情是如何的深。我们都会说：“爱岗敬业”“爱生如子”这八个字。是呀，这八个字说出来很简单，但要始终如一地做到却很不容易。而我们的魏老师做到了，不是一天，也不是一年，而是始终如一地做到了。

魏老师以人为本的班级管理，他相信每一个人的能动性和创造性。魏老师经常说这样一句话“凡是学生能干的事，班干部不要干；凡是班干部能干的事，班长不要干；凡是班长能干的事，班主任不干。”，他提高了学生对管理的认识，最大程度地调动了学生参与管理的积极性，解决了学生服从管理、投入管理的问题。所以我们要尽量让他们都能发挥他们的才华，尽量让每位学生都是自己的助手，自己也是每位学生的助手。发展学生的人性、个性。不同的学生有不同的生活背景，在学习智力、学习目标、学习途径和方法上都存在着差

异，我们要尊重学生间的这种差异。同时让自己树立为班服务的思想，对学生管理不要出现“我管你服”的现象，总觉得自己是管理他们，只有走进学生的心，才能让学生服从管理，要与他们建立互助的师生关系。魏老师曾这样说教室是学室，教材是学材，把教师当作学习上的共同的探讨者和交流者。转变教室、教材、教师的观念，那学生对学习自然就感兴趣了。老师要把自己定位于耐心帮助学生解决困难的服务员。这样，面对学生的各种举动，老师都能用平和的心态，去理解，去应对。

最后我也懂得了一个道理，这也是魏老师的原话：多改变自己，少埋怨环境；用平平常常的心态、高高兴兴的情绪，去做平平凡凡的工作。他讲得很实在，“少埋怨环境”不是“不埋怨环境”。在生活 and 工作中会有许多的不尽人意的事情。“教师是人类灵魂的工程师，是天底下最光辉的职业。”所以，从为了自己着想的方面，为了让自己每天快快乐乐，心情愉快，漂漂亮亮的角度，也应该保持一种积极、乐观的处世态度。人应该用理想主义的态度去激励自己发展，凡事往好处想，相信前途是光明的。

魏先生之所以有这样崇高的精神境界，我想这除了自己想得开之外，应该和他丰厚的知识积淀是有很大关系的。人应该不断地学习，不断地提高自我的素质，这样自己知道得越来越多，有了很深的积淀，哲学原理“量变到一定程度就会有质变”，精神境界也就不断地得到提高。

魏老师对教师职业的由衷热爱，辛勤耕耘，敢于创新，更值得我学习。可以这么说，经过这场洗礼，让我净化了自己，重新认识了自己，找到了自己人生的坐标。我会以积极乐观的心态来不断充实自己，磨练自我，超越自我。！

演讲后的心得体会篇七

大家好！我演讲的题目是《人生要奋斗》。

人生要奋斗，因为只有奋斗，成功的鲜花才会绽开笑脸；只有奋斗，事业的大门才会向你敞开；只有奋斗，你才会为生活的强者，成为命运的主人。

人生要奋斗。虽然奋斗的道路是漫长的、是坎坷的、是长满荆棘的，但是，只要确信自己的道路是正确的，就应该勇往直前，决不回头，就应该努力奋斗，决不退缩。在这条难走的道路上，只有不断跋涉，困难的坚壁才能凿开，成功的道路才会开通。

人生要奋斗。爱因斯坦曾经说过：对真理和知识的追求并为之奋斗，是人的品质之一。是的，拥有敢于奋斗这种高尚品质的人，定是一个卓越的人，一个强者。平庸的人听从命运，强者主宰自己的命运。

人生要奋斗。纵观古今中外的伟人，不都是付出了一番努力之后，才取得一番成就吗？在众多伟人的一生中，有的经受过流浪饥饿的岁月；有的遭遇过飞来横祸的摧残；也由于的承受着失败煎熬和冷嘲热讽。但是他们都凭着顽强的毅力和不屑的努力，成为了一个个、出类拔萃发人。他们中间，有的创造了史无前例的奇迹！伟人们的丰功伟绩，和他们的坚持不懈的奋斗是离不开的。有奋斗才会有成功！

人要奋斗。在奋斗精神面前，死神、苦难都失去了它们的“威力”。没有什么困难和逆境能够阻挡奋斗者前进！因为，成功的信念永远在他们心中闪现着，攀登人生高峰的目标永远激励着他们不懈努力，不懈奋斗！

人生要奋斗。在奋斗的大路上踏尽崎岖又契而不舍的人必将能达到成功的彼岸。奋斗的旗帜只有在困苦中才能升起来，只有经过奋斗，昨天的梦想才可能成为今天的现实。

人生要奋斗，朋友们，让我们架起奋斗的桥梁，共同奔向成功的彼岸。让我们张开奋斗的翅膀，共同飞向灿烂的明天！

谢谢大家！

励志演讲心得5

演讲后的心得体会篇八

有幸在阔别十一年之后再次回到课堂心情并没有紧张。有的只是期待和对交流的向往。因为我们现在来学习相对以前来讲是有本质区别的，现在需要知道学什么、需要什么。

高效沟通一直是一个重要的研究课题，对于企业的管理工作来说一直是基础中的基础。因为没有沟通就没有信息的交流。企业经营没有了信息流还经营的下去那才是奇闻呢！

沟通过程中一个很重要并且是必要的前提是：沟通是双向的。当然一对多（比如开会）或者多对多（比如谈判）的沟通完全看成是很多个一对一的沟通组成的。这个道理一说出来大家都明白，但是在沟通过程中真正重视这个道理的可能并不见得多。其实我个人认为在这个过程中实际上也是要完成两个任务。首先是获得信息。然后是把你的信息完整无误的产地给对方并影响对方的行动。第一个任务很好理解，就是从别人嘴里得到消息。这个人物完成的最出色的就是间谍了。我不是间谍，无从知晓他们的世界。但是我觉得只要你懂得引导和沉默。基本上你能得到你想要的的所有消息。另外的一个任务看起来比第一个任务的技术含量要高很多。因为你要让另外的一个人明白你说的话并且干你想让他干的事情。不管那个人是你的上级、同事还是下级。这一点在操作上有点难，但是在理解上应该并不是很困难。所以想提高沟通的效率就要增加沟通的技巧。这也是我们来听课的目的。

沟通的技巧就像打仗的兵法，虽有成法可循但是绝对没有固定的规律。篡改一下《孙子兵法》就是：沟通无常态，信息

无常型。沟通的技巧因人而异，因性格而异、因时间而异、因地点而异。。。。。。但是有一点是共同的：只要一方具有良好的沟通技巧就可以提高沟通的效率，这就是对职业经理人的要求。别管你跟谁沟通，只要你懂得技巧并灵活使用，就能提高沟通的效率。

沟通的技巧虽然大部分都差不多，但是还是需要讲一下。

沟通的最基本的技术要求当然是准备。不多就两个层面：宏观的准备和微观的准备。

宏观的准备是只个人的能力的提高，具体表现在提高eq（情商）和iq（智商）上。这里头以提高iq最难，因为这里边天然的成分最多。如果是在难就放弃算了。因为提高iq的投入产出比最低。可以放弃的原因除了前边说的提高起来困难以外，还有一个原因就是iq过的去就行了，不是很高的人一样可以成功。这样以来我们主要的工作重心就要放在提高eq和aq上了。不断的提高自己的eq和aq将是提高沟通能力里的终极大法！

微观的准备就是指在具体的沟通过程初始阶段作的准备工作了。包括对沟通对象背景、性格、喜好、擅长、专业等情况的了解。俗话说“知己知彼，百战不殆”当然沟通不是打仗，沟通的成功达到的是双赢效果。

并不是说准备充份了，沟通就成功了。有时候准备越成功沟通越失败！为什么？因为沟通的时候没有一种重要的技巧，那就是：不要把你的观点强加给别人。你自认为准备很充分，自认为条例很清楚，自认为结论很正确，自认为别人应该接受。别忘了别人不是你，人家有不接受的可能。特别是当别人的反对被你粗暴的打断的时候。打断上级、打断客户、打断同事、打断下属。。。。。。会发生什么大家应该都知道。