2023年沟通心得体会免费(模板10篇)

心得体会是指一种读书、实践后所写的感受性文字。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。

沟通心得体会免费篇一

沟通是人际交往中至关重要的技巧，无论是在家庭生活还是工作环境中，都需要有效的沟通来实现各种目标。在我与他人的交往过程中，我积累了一些沟通心得和体会，希望通过这篇文章与大家分享。本文将分为五个段落，分别探讨积极倾听、尊重他人观点、语言表达清晰、非语言沟通以及善于解决冲突这五个方面。

首先，积极倾听是有效沟通的前提。在与他人交流时，经常遇到的问题是我们自己过于关注自己的观点，而忽视了对方的感受和观点。为了改变这种状况，我们应该积极倾听对方的意见和想法。当对方说话时，我们要专注地听，不打断，不插话。通过倾听，我们能够更好地理解对方的需求和观点，从而更好地回应他们。

其次，尊重他人观点是良好沟通的基础。在沟通中，我们不可能总是被人接受或同意。每个人都有自己独特的思想和观点。当我们与他人进行观点交换或辩论时，我们应该尊重他们的观点，即使我们不同意他们。表达我们的意见时，我们应该尽量客观中肯，避免使用侮辱性的言辞或语气。尊重他人观点不仅能增加沟通的和谐度，还能通过尊重促使他人更加理解我们的观点。

第三，语言表达要清晰明确。在沟通中，清晰地表达自己的意思是至关重要的。使用措辞明确、简洁的语句有助于我们

与他人明确沟通的目的和需求。我们应该尽量避免含糊不清或误导性的语言。另外，还需要注意语速和语调的问题。如果我们说话过于快，可能会导致信息传递不清晰，而如果语调不合适，可能会让对方误解我们的意图。因此，语言表达的清晰性对于有效的沟通至关重要。

第四，非语言沟通也是沟通的重要组成部分。除了语言表达外，我们的非语言沟通也给他人传递了很多信息。例如，我们的面部表情、姿势和眼神都能帮助他人理解我们的意图和感受。因此，我们应该学会运用这些非语言沟通方式，增强我们的表达力。另外，我们的非语言沟通也可以增加我们与他人的亲近感和信任感。例如，微笑和眼神接触可以使对方感到受欢迎和重视。

最后，善于解决冲突是沟通的重要技巧之一。在人际交往中，冲突是难以避免的。当冲突出现时，我们应该尽力避免争吵或让情绪主导我们的沟通。相反，我们应该学会控制情绪，倾听对方的意见，并寻找解决问题的方法。如果我们能够以合作的态度解决冲突，我们不仅可以建立更好的人际关系，还可以找到更好的解决方案。

总结起来，通过积极倾听、尊重他人观点、语言表达清晰、非语言沟通以及善于解决冲突这五个方面的实践，我逐渐积累了一些关于沟通的心得体会。沟通是相互理解和关心的一种方式，只有我们与他人进行有效的沟通，才能够建立良好的人际关系，促进个人和团体的发展。因此，我们应该不断地改善自己的沟通能力，并应用这些心得和体会到我们的日常生活中。

沟通心得体会免费篇二

“多彩贵州” 演讲评析

图文并貌的“多彩贵州”，经过同学的精彩演绎，让我们在

短短的几分钟内感受到了贵州的生态环境和文化底蕴，也让我对贵州产生了浓厚的兴趣，这就是“沟通”的魅力。

沟通是人与人之间进行信息交流的必要手段，每一个社会人都离不开沟通。“多彩贵州”通过大量的图片信息，通过“红、绿、白、蓝、黑”五个颜色诠释贵州的多彩，给予我们美轮美奂的视觉冲击，架构清晰，同时，它也在内容上利用了“舌尖上的贵州”这种近期最为热门的词汇，在适当的尾篇介绍，吸引着我们的眼球了。介绍者利用通过信息结构激发受众的技巧，通过提问式的开场白，开门见山的将信息传达给我们。此外，我们可以明显看到介绍者提前做过了自我沟通，贵州是她的家乡，她对贵州有着深厚的情感，这样才更能做到“要说服他人，首先说服自己”，她首先从内心认同家乡贵州的多姿多彩。

沟通不仅要讲究技巧，还是一种态度。沟通双方的态度是会影响沟通的效果，在沟通中，我们要尊重与你沟通的对方，同事也要学会去适应对方，了解对方在想什么。介绍者正抓住了像我这样未去过贵州人的心理，使用恰当的沟通节奏，考虑倾听者的观点和立场，注重每个细节，比如开场的互动、简明扼要的幻灯片制作、放慢演示的速度、手势强调重点、眼神的交流等，实现了有效的沟通。所以，在与别人的沟通中，要有一个好的态度，或许在沟通中“态度决定一切”并不合适，但是，拥有一个正确的态度可以事半功倍。

在沟通这个过程中，我们只要认真考虑沟通的七个要素，就更可能成功，它们是发起者、听众、目标、背景、消息、媒体和反馈。“多彩贵州”的发起者是一名同学，听众是课堂上的其他同学，目标是让同学们在短时间内认识贵州，并喜欢上它，背景是mba的专业课程，消息是ppt上的内容和朴实的语言，媒体是ppt与语言介绍，反馈是互动方式以及同学们的反应。应用这七个要素将确保你确实是在参与沟通过程，也更可能会成功。

当然，本次介绍也有些遗憾的地方。比如，贵州有很多少数民族，少数民族文化也是一个很好的介绍素材，而介绍者仅从地理风貌和美食文化吸引眼球，缺少人文特色，不够全面；还有就是丰富的画面和朴实的语言是沟通的基础信息来源，如果能配上有贵州特色的音乐，将会更加引人入胜；此外，基于沟通的背景是在mba课程班上，所以应秉承mba的特点，增加交流和互动环节，以更好达到沟通的效果。

通过管理沟通课程的学习，我认为要做到以下三点才能与他人实现更好的沟通：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，学习谦和、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，没有技巧的沟通就像是没有加润滑油的机器，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。

地美妙。也正因为有了沟通，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。

《管理沟通》这门课对社会打拼的我来说非常宝贵。在此，感谢楼园老师带给我们带来的精彩课程。

沟通心得体会免费篇三

第一段：引言（约200字）

沟通是人与人之间交流思想、传递信息、建立联系的重要方式。在我与他人的交流中，我积累了一些关于沟通的心得体会。首先，我认识到沟通是双向的，不仅要善于表达自己的想法，也要懂得倾听他人的意见。其次，沟通需要恰当的语言和表达方式，不能过于直接或冷漠。最后，沟通的目的是增进理解和合作，而不是争吵和冲突。在接下来的文章中，我将详细阐述这些心得体会，希望能对读者有所启发。

第二段：沟通是双向的（约250字）

沟通是一种交流的过程，需要参与者彼此倾听和表达。我曾经在交流中犯下了一个常见的错误，就是过于关注自己的表达，而忽略了他人的意见。后来我意识到，倾听是一个重要的沟通技巧，它能让我们更好地理解他人的观点和感受。在与他人交谈时，我会刻意地用眼神和姿态示意我正在倾听，同时用简短的肯定语言回应他们。通过倾听，我收获了更宽广的视野，也更容易与他人取得共鸣和理解。

第三段：恰当的语言和表达方式（约250字）

语言和表达方式对于沟通的效果至关重要。一方面，过于直接或冷漠的语言容易引起争吵和冲突，这在一些重大事务上特别明显。我曾经在工作中遭遇过这样的状况，当我对一个同事提出批评时，他受到了伤害，我们的合作关系也再难修复。另一方面，过于含糊或模棱两可的语言也会导致沟通不畅，甚至误会的发生。因此，我意识到合适的表达方式是一种重要的沟通技巧。我尽力用温和而坦诚的语言表达自己的观点，并且对于敏感话题，我会提前考虑自己的措辞，以避免因此引起不必要的争议。

第四段：沟通的目的是增进理解和合作（约250字）

沟通的目的是使自己的观点、想法或感受能够被他人理解并接受，进而产生合作。因此，在沟通中，我始终记住要传递积极的意愿和合作的心态。这意味着在交流过程中要注重双方的感受，时刻考虑对方的需求和利益。当遇到意见分歧时，我会尽力找到共同点，并以合作的态度寻求解决方案。这种心态和行为的转变不仅提高了沟通的效果，也增进了彼此间的信任和合作关系。

第五段：总结（约250字）

通过与他人的交流，我积累了一些关于沟通的心得体会。首先，沟通是双向的，要善于倾听他人的意见。其次，恰当的语言和表达方式对沟通的效果至关重要。最后，沟通的目的是增进理解和合作，需要以积极的意愿和合作的心态参与交流。通过将这些心得体会应用于日常生活和工作中，我发现自己沟通的能力和效果都得到了提升。希望本文能对读者有所启迪，引发对沟通方式和技巧的思考和反思。

沟通心得体会免费篇四

第一段：引言（大约200字）

在现代社会中，跟进是很重要的一部分，尤其是在各种交易和业务中。跟进可以提高沟通的效率，改善合作关系，加强信任和忠诚度。在实践中，好的沟通技巧和跟进方法是实现跟进目标的关键。在本文中，将分享几种有效的跟进和沟通方法，并结合自身的体验和案例解释。

第二段：知识分享（大约300字）

1. 及时性

跟进的关键是及时，及时做出反应、回答问题、回复邮件和电话，可以充分展现出你的专业性，提高客户的忠诚度和信任度，获得更好的口碑与用户体验。如果无法在时间范围内回复或回答，则需提前告知客户，并要求适当延期。

2. 对话平衡

在沟通中，让对方表达他们的意见和观点是非常重要的。了解他们的看法和需求，可以帮助您解决他们的问题，并提供最合适的解决方案。但同时，也要注意对话平衡——不要让对方霸占对话，限制你的自由发言权。有效的对话平衡可以促进双方间的沟通和理解，避免沟通上的误解和偏见。

3. 理解他人

德卡尔曾经说过：“我思故我在。”我认为，作为一个成功的沟通者和跟进者，我们应该学会“我听故我在”，聆听对方意见，了解他们的想法和需求，协助和支援他们实现与创新目标。

第三段：案例解释（大约300字）

我前一段时间接手了一个客户，他们有一个等关键问题需要解决，但他们没有找到好的方法解决。通过及时响应和对话，我终于回答了他们所有的问题，并提供了可行的解决方案。同时，在整个过程中，我也尽可能地与客户沟通，尝试理解他们的许多问题，确保我们达成了一个更好的解决方案。最终，这位客户的问题得到了满意的解决。而且，在这个过程中，我们建立了更强的合作关系。这种沟通与跟进的方式，不仅成功地为客户提供了有效的解决方案，还加强了我们之间的合作关系。

第四段：总结（大约200字）

通过本文我们可以发现，好的沟通和跟进不仅可以提高效率，改善合作关系，而且还可以使我们建立更强的信任和忠诚关系。在日常营销中，我们应该学会及时回复客户的需求，平衡沟通，理解他人，为他们提供可行的建议和方案。只有这样，我们才能更好地满足客户的需求，达到最终的目标。

第五段：展望未来（大约200字）

最后，我们要记住，优秀的沟通者和跟进员需要不断学习，不断发展。面对未来，我们应该继续通过新的交流方式和技术，提高跟进和沟通的效率和质量。关注客户的意见和观点，保证沟通和对话平衡，及时回复客户的要求，帮助他们成功完成业务目标——这些都是我们未来跟进和沟通时应该注意

的重点。

沟通心得体会免费篇五

管理沟通是在企业管理中很重要的部分。沟通很重要。下面是带来的，希望对大家有帮助。

11月26日参加了张晓东培训师讲解的管理与沟通课程，令我学习到了一些新的知识，感悟到了一些平时忽略的细节。这次培训表面上看有点零散、不系统，但细想起来，所讲到的点点滴滴都是我们工作中的方方面面，虽然有一些问题没有深入的讲解，但还是让我们能够领略其中一些深层次的东西。

这次培训给我印象比较深刻的有三方面的问题，一是思想和学习的问题，二是企业二次创业中可能遇到的现实问题，三是如何做好企业的员工以及基层团队的领导。

一个人具备什么样的心境、站在什么样的高度、受到过什么样的教育、培训，进行过怎样的学习，决定了这个人的行为处事方式。心有多大，舞台就有多大，只要敢想敢做，就没有做不成的事情。关键看你想怎么样，想要得到什么样的结果。授课中，张晓东老师讲到：任何问题都有三种以上的解决方法，现在解决不了的关键是因为我们还没有找到合适的方法。这种理论是我第一次听到，曾经总以为很多问题是无法解决的，现在回想起来，并非如此。很多困难在特定的时候，转变思路就会发现新的突破点。没有人做不了的事情，关键在于如何去做。作为一名中层员工、管理人员，个人思想很重要，自己的思想是否适应企业及部门的发展需要，能否带领本部门员工顺利完成领导交付的各项工作任务，是否能为企业的发展献计献策至关重要。

张晓东老师讲到的企业二次创业过程中经常遇到的问题在我们公司也同样存在，那么如何进行改革、改革过程中需要注意什么就是我们在今后的工作中要面临的问题了。现在公司

的管理中存在着一些制约企业发展的习惯或思想，只有下决心去改革，突破制约的瓶颈，才能保证企业发展有新的突破。市场变化莫测，只有触角灵敏、尖锐，企业的改革顺应市场大气候的变化，公司才能基业长青。各公司、各部门应以大局为重，抛开个人或部门的小利益，保障公司、集团的整体利益。

自己在企业中是一个什么样的员工?是不是最有价值的员工?自己都为企业做了什么?应该是每一个员工应该考虑的问题。有些人终日抱怨，却没有想到自己为企业究竟付出过什么。企业是追求利益最大化的，通过自己的努力为企业能够创造多少利润，才是个人价值观的真正体现。同样，作为一名员工是合格的，那么作为一个领导呢?有一句话叫做：做事先做人。做领导更是如此。做人应正直，做事应公正、思路清晰，通过自己的人格魅力来影响员工。

首先非常感谢公司给予这次培训的机会，尤其对于我们做技术出身的人员，管理沟通是个误区或者说是欠缺，通过本次学习有以下收获：

一.通过管理行为来规范个人思想。对于技术性强的部门□it部要有一套标准规范的技术指导书。1.硬件方面：标准的网络布局图，电脑维护技术标准手册，设备保养计划，让技术人员参照技术指导书作业;2.软件方面：做项目方案可行性分析，解决方案分析，系统流程，各部门使用的erp系统要作系统的作业指导书，通过标准化作业来规范企业的操作流程，统一思想;3.内部技术授权，根据技术人员的能力分配权限，技术必须在权限范围内作业，以防止系统混乱。标准化作业将是it部将来工作的方向和重点。

二.认同企业立足自己的文化，企业的高管来自企业内部。加强本部门团队建设，让下面的技术人员各有所长，既分工又协作，打造一个协助高效团队。

在上架子，真诚聆听下属员工的声音，尤其是一线技术员工，他们的心声真实反映生产的真实状态。只有了解到问题才能行之有效解决问题。同时下属也必须尊重管理者的决定。总之，各部门应该积极主动的沟通。

真诚希望企业部门内部和谐，部门与部门之间沟通达成默契。公司的发展能一步一个台阶。

人与人之间最宝贵的是真诚、信任和尊重。其桥梁是沟通。关心员工善于听取员工的意见和建议，充分发挥其聪明才智与积极性。企业决策广泛征求员工的意见，参与的员工越多，获得支持的员工越多。一言堂排斥参与，只有争议、争辩、斗智，才能增强员工的主人翁意识，才能集思广益，才是真正的沟通。

沟通是从心灵上挖掘员工的内驱力，为其提拱施展才华的舞台。它缩短了员工与管理者间的距离，使员工充分发挥能动性，使企业发展获得强大的原动力。

沟通是一门学问，也是一门艺术。说沟通是学问是因为任何沟通都是有其本身的目的，把握住沟通的目的，同时掌握沟通的要领，将相互的理解或者思想表达出来是需要练习和实践的;说沟通是一门艺术，讲的是沟通是技巧，其中包括语言的，非语言的，外部因素，交流双方对事件的认知度等等。

沟通的目的有很多，最浅显的一个目的便是信息的传递，信息的传递包括了单向和双向传递，而此时，信息传递的有效性，及时性，保真度等等都是需要重要考虑的方面;沟通的高一级别的目的在于沟通的影响性，也就是我们通常所认为的去说服沟通的一方的行为，思想等。

有效地改善沟通工作中的沟通并不总是看起来那么容易，但它却是一个工作基础，你可以利用它来建构你的团队，显示你的领导能力并提供及时的指导。你需要从基础出发来决定

使用如何来补救工作沟通不顺的现状。当信息输入之后无法得到输出时，沟通实际上就是封闭的。在一部分团队成员能够访问到一些确切的信息，其他成员不能的情况下会出现沟通封闭。管理者的关键性职责就是提供定期的信息反馈，例如状况汇报，工作日志，会议记录或仅仅是一张发表工作信息的通知、便条。

你应该提供一个完整确切的工作信息来避免团队中出现错误的沟通和混乱。另一方面，你应该确保你给客户或其他成员提供了正确的信息，而不是给他们提供过量的不相关的或是重复性的信息。优秀的管理者知道如何计划他们的沟通工作，了解每一个团队成员需要什么类型的信息，并在工作中采用了很广泛的沟通方式。总之，在工作中我们要善于沟通应用沟通才能达到更好的工作效率。

部门改善计划：

1、定期给其他员工开展沟通培训课程，提高全队沟通意识。

2、通过沟通，提高成员的团队协作意识，进一步提高工作效率。

3、增强外部沟通，和内部沟通的能力。

4、与各部门之间多开一些现场协调会。

明年沟通的目标：进行沟通理论的进一步学习和实践，把沟通与实际相结合，取得工多更好的工作实效。

沟通心得体会免费篇六

篇1：管理沟通培训心得 11月26日参加了张晓东培训师讲解的管理与沟通课程，令我学习到了一些新的知识，感悟到了一些平时忽略的细节。这次培训表面上看有点零散、不系统，

但细想起来，所讲到的点点滴滴都是我们工作中的方方面面，虽然有一些问题没有深入的讲解，但还是让我们能够领略其中一些深层次的东西。这次培训给我印象比较深刻的有三方面的问题，一是思想和学习的问题，二是企业二次创业中可能遇到的现实问题，三是如何做好企业的员工以及基层团队的领导。一个人具备什么样的心境、站在什么样的高度、受到过什么样的教育、培训，进行过怎样的学习，决定了这个人的行为处事方式。“心有多大，舞台就有多大”，只要敢想敢做，就没有做不成的事情。关键看你想怎么样，想要得到什么样的结果。授课中，张晓东老师讲到：任何问题都有三种以上的解决方法，现在解决不了的关键是因为我们还没有找到合适的方法。这种理论是我第一次听到，曾经总以为很多问题是无法解决的，现在回想起来，并非如此。很多困难在特定的时候，转变思路就会发现新的突破点。没有人做不了的事情，关键在于如何去做。作为一名中层员工、管理人员，个人思想很重要，自己的思想是否适应企业及部门的发展需要，能否带领本部门员工顺利完成领导交付的各项工作任务，是否能为企业的发展献计献策至关重要。张晓东老师讲到的企业二次创业过程中经常遇到的问题在我们公司也同样存在，那么如何进行改革、改革过程中需要注意什么就是我们在今后的工作中要面临的问题了。现在公司的管理中存在着一些制约企业发展的习惯或思想，只有下决心去改革，突破制约的瓶颈，才能保证企业发展有新的突破。市场变化莫测，只有触角灵敏、尖锐，企业的改革顺应市场大气候的变化，公司才能基业长青。各公司、各部门应以大局为重，抛开个人或部门的小利益，保障公司、集团的整体利益。自己在企业中是一个什么样的员工？是不是最有价值的员工？自己都为企业做了什么？应该是每一个员工应该考虑的问题。有些人终日抱怨，却没有想到自己为企业究竟付出过什么。企业是追求利益最大化的，通过自己的努力为企业能够创造多少利润，才是个人价值观的真正体现。同样，作为一名员工是合格的，那么作为一个领导呢？有一句话叫做：做事先做人。做领导更是如此。做人应正直，做事应公正、思路清晰，通过自己的人格魅力来影响员工。篇2：沟通培训活动心

得体会 人与人之间最宝贵的是真诚、信任和尊重。其桥梁是沟通。关心员工善于听取员工的意见和建议，充分发挥其聪明才智与积极性。企业决策广泛征求员工的意见，参与的员工越多，获得支持的员工越多。“一言堂”排斥参与，只有争议、争辩、“斗智”，才能增强员工的主人翁意识，才能集思广益，才是真正的沟通。沟通是从心灵上挖掘员工的内驱力，为其提拱施展才华的舞台。它缩短了员工与管理者间的距离，使员工充分发挥能动性，使企业发展获得强大的原动力。

沟通是一门学问，也是一门艺术。说沟通是学问是因为任何沟通都是有其本身的目的，把握住沟通的目的，同时掌握沟通的要领，将相互的理解或者思想表达出来是需要练习和实践的；说沟通是一门艺术，讲的是沟通是技巧，其中包括语言的，非语言的，外部因素，交流双方对事件的认知度等等。沟通的目的有很多，最浅显的一个目的便是信息的传递，信息的传递包括了单向和双向传递，而此时，信息传递的有效性，及时性，保真度等等都是需要重要考虑的方面；沟通的高一级别的目的在于沟通的影响性，也就是我们通常所认为的去“说服”沟通的一方的行为，思想等。

有效地改善沟通工作中的沟通并不总是看起来那么容易，但它却是一个工作基础，你可以利用它来建构你的团队，显示你的领导能力并提供及时的指导。你需要从基础出发来决定使用如何来补救工作沟通不顺的现状。当信息输入之后无法得到输出时，沟通实际上就是封闭的。在一部分团队成员能够访问到一些确切的信息，其他成员不能的情况下会出现沟通封闭。管理者的关键性职责就是提供定期的信息反馈，例如状况汇报，工作日志，会议记录或仅仅是一张发表工作信息的通知、便条。你应该提供一个完整确切的工作信息来避免团队中出现错误的沟通和混乱。另一方面，你应该确保你给客户或其他成员提供了正确的信息，而不是给他们提供过量的不相关的或是重复性的信息。优秀的管理者知道如何计划他们的沟通工作，了解每一个团队成员需要什么类型的信

息，并在工作中采用了很广泛的沟通方式。总之，在工作中我们要善于沟通应用沟通才能达到更好的工作效率。部门改善计划：

1、定期给其他员工开展沟通培训课程，提高全队沟通意识。

2、通过沟通，提高成员的团队协作意识，进一步提高工作效率。

3、增强外部沟通，和内部沟通的能力。

4、与各部门之间多开一些现场协调会。 明年沟通的目标：进行沟通理论的进一步学习和实践，把沟通与实际相结合，取得工多更好的工作实效。篇3：沟通实训心得体会 通过了为期一个星期的实训，我不但从中懂得了很多沟通的技巧，也懂得了很多做人的道理。真的是听君一席话，甚读十年书啊。与人交流要求我们巧妙地运用听和说,而不是无所顾忌地谈话。交流技巧再高的人也是一点一点磨练出来的，以前只是学习书面知识的我，对沟通不是非常的了解，但上了许老师的沟通技巧实训课，我有了很大的收获。第一堂课老师教我们学习能力，它包括书本学习的能力、向别人学习的能力与自我学习的能力。目前，我只具备了基本的学习能力，还需通过各项努力来提高自己的各项能力。这样才能成为更好的沟通者。这个社会是一个以貌取人的社会，爱美之心，人皆有之！对于大多数女性来说，在当今的经济时代，美丽的外表常常是工作的筹码。美好的外表和良好的气质能够提升我们的魅力，它能帮助我们更好地找到工作。穿衣服不仅为了漂亮，而且也是为了自己的人生和事业。在当今这个以貌取人的社会，我们只能用这样的形式来创造自己的未来。许老师在课堂上讲了每个人都有其自身所匹配的着装风格，我的着装风格是古典型和自然型，所以在以后的工作场合中，应该穿比较端庄、高贵、经典和自然的服饰。不过有了这些还是不够的，更重要的是，我们需要良好的沟通能力。良好的沟通能力能够提升我们个人的竞争力，获得生活和事业的

双丰收。沟通是无处不在的。人与人之间要经常沟通才会有感情、友情，甚至亲情也需要经常沟通，不然的话日子久了，渐渐地会产生一点生疏的感觉，心理上觉得好像有些事不方便讲，不好意思讲等。就把这份本来可以维系并发展下去的友情给淡化了。在职场上，我们通常看到一些管理者恃才自傲，在与别的部门有工作上的交涉时一概文字化，规范化，文件来往，文字冷战。各部门之间也谈不上配合。好像在他们的管理理念中处理事情根本不需要沟通与协调，于是便造成各部门之间各司其政，各部门间处理工作上的事务的时候各有心事，层层关系如履薄冰。如果一个人不与人沟通，在整个团队进程中，会显得势单力薄，俗话说：一个好汉三个帮，经常不与人家沟通，别人很少会主动凑过来，时间长了会自然而然地被淘汰出局，成为孤家寡人了。没有沟通的团队，是不会有长足的进步的，因为他们不与人交流，不借鉴别人的好的经验，学不到新的方法、新的知识，无法实现现实生活、工作中所需要的知识技术等方面的知识的更新，固步自封，久而久之，渐渐地落后，渐渐地被淘汰。所以我们要学习沟通课，通过沟通课我们能够得到更多的关于沟通的知识和技能，更好的帮助我们学习与工作。老师教我们内在与外在的形象，与人沟通之外，还教我们要有一颗“感恩”的心。感恩之心，就是对世间所有人所有事物给予自己的帮助表示感激，铭记在心。感恩之心是一种美好的感情，没有一颗感恩的心，我们这样的孩子永远不能真正懂得孝敬父母、理解帮助他的人，更不会主动地帮助别人。人的一生中，从小时候起，就领受了父母的养育之恩，等到上学，有老师的教育之恩，还有朋友的帮助之情。他们都是我们一生中最重要的人。在课堂上，同学们都讲了自己或身边的亲情、友情和爱情。很多的故事都很感人，同学们听了之后都流眼泪了，真的是超感人的。篇4：沟通实训心得体会 沟通是建立良好关系的开始，医生良好的沟通可能是最有效的药，医生的沟通技巧可以给患者及其家属安心，保持平和的心态。在这次的人文技能培训中深深体会到了沟通的重要性，现今国内社会医患关系紧张，有很大一部分原因是由于医生不能与患者做到良好的沟通。在这次的人文技能培训中的角色扮演的练

习中体会到了病人在患病时作为弱势群体情绪易波动，如果医生没有良好的沟通技巧与耐心的解答很容易引起患者及其家属的不满，甚至会导致医疗纠纷，如果医生能够运用人文的技巧与病人沟通，即使医生犯了一些小错误都可以得到病人的理解。这次培训通过沟通医德、与患者及其家属的建立和谐关系、病史采集、解释问题制定双方同意的治疗方案、病情告知这五个模块的理论学习，同时进行了各部分的角色扮演来对理论学习内容的进一步理解和运用。在角色扮演过程中，不论是扮演医生或者是病人都有很深的体会和很大的收获。以前一直以为医生拥有精湛的专业知识就足够为病人治好病而就能够成为一名优秀的医生，经过这次的学习，让我理解到了一个优秀的医生不仅要有精深的专业知识而且也应该拥有正确的科学价值观，职业化的服务态度，与人沟通的能力，医疗工作的管理能力及医疗团队的合作精神和心理适应能力。医生给患者看病不仅要了解病情，也要了解患者，希波格拉底说过：“了解什么样的人生病比了解人生什么样的病更重要”。医生看的不仅是病，而是一个整体有感情的人，医生通过人文的技巧沟通与关怀，了解病人所患的病也也了解病人各方面，与病人一起商讨制定更好的治疗方案，病人需要的不仅仅是药物或器械的治疗，优秀的医生能给予更好的人文治疗方案——有时去治疗，常常去关怀，总是去安慰。这样的治疗才能更好的给予病人帮助，能让病人的病情更快的好起来，医生也会赢得病人的信任与尊敬，成功的达到医患双方双赢。培训中最具特色的就是角色扮演环节，在这个项目中让还是医学生的我从以前学习传统的医患沟通方式学到了人文的共同技巧，通过病史采集，病情告知等方面都学到了很多与病人沟通的技巧，通过扮演病人也了解到了病人的所思所想，更好的理解到了病人需要什么，运用人文的技巧探讨病情如“您还有什么其他问题”？您还想了解什么？等话语能让病人说出更多有关与病情的信息，也有助于医生对病情做出正确的诊断，而且也很赢得病人的尊重。也体会到良好的沟通可以避免许多问题，不至于闹成医疗纠纷。医生是病人的医生，病人是医生的病人，两者是有密切的关系，只有双方通过更好的沟通，医生才能更好的了解病

人及其所患的病，同时制定出更好的方案，病人也在医生的帮助下治疗疾病，医生也能完成自己神圣的职责，双方达到共赢。篇5：聚成学习《高效管理沟通技巧》心得 首先非常感谢公司给予这次培训的机会，尤其对于我们做技术出身的人员，管理沟通是个误区或者说是欠缺，通过本次学习有以下收获： 一．通过管理行为来规范个人思想。对于技术性强的部门（it资讯）部要有一套标准规范的技术指导书。1.硬件方面：标准的网络布局图，电脑维护技术标准手册，设备保养计划，让技术人员参照技术指导书作业；2.软件方面：做项目方案可行性分析，解决方案分析，系统流程，各部门使用的erp系统要作系统的作业指导书，通过标准化作业来规范企业的操作流程，统一思想；3.内部技术授权，根据技术人员的能力分配权限，技术必须在权限范围内作业，以防止系统混乱。标准化作业将是it（资讯）部将来工作的方向和重点。二．认同企业立足自己的文化，企业的高管来自企业内部。加强本部门团队建设，让下面的技术人员各有所长，既分工又协作，打造一个协助高效团队。三．沟通更多是人性化沟通，心灵扶摸。（现状）印染行业的特殊性造就公司内部多个小“团体”，各股势力互相排斥心理，严重影响企业内部之间的沟通。1.个人觉得企业，生产过程是一个需要既分工又需要协作的生产流程。所以各部门要换位思考，沟通中的一个部门出现了段裂，整个生产过程的结果是不能转化的结果。2.部门内部：企业管理者应该放下高高在上架子，真诚聆听下属员工的声音，尤其是一线技术员工，他们的心声真实反映生产的真实状态。只有了解到问题才能行之有效解决问题。同时下属也必须尊重管理者的决定。总之，各部门应该积极主动的沟通。真诚希望企业部门内部和谐，部门与部门之间沟通达成默契。公司的发展能一步一个台阶。

沟通心得体会免费篇七

家园沟通的案例

我们班有个小朋友名字叫赵玉翔，这个孩子聪明活泼，但就有打人的习惯，把小朋友打坏气哭是经常发生的事，我们本班的几位教师对他批评又教育，可是一转身的功夫，他就又忘了，遇到不合意的事上手就打，这真让我们头痛。这一天，在美术课上，他故意用铅笔去扎旁边的小朋友，我发现后赶快制止，并大声训斥了他，他仰着头很不服气，我真生气他影响了正在的教学，我决定这件事告诉他的家长，请求家长来对他进行教育。

离园时，他的爷爷来接他，我不容分说很气愤的向他爷爷说了此事，本想和他一起找出办法，可谁知平时挺和蔼的爷爷突然上前对着孩子就一耳光。

实例：

这天，我们的区域活动开展地热热闹闹的，小朋友们都沉浸在自己所参加的活动中。当我巡视到建构区时，告状的声音忽然出现了。廖奕帆用委曲地对我说：“黄老师，曹曾翔把我造好的房子弄倒了。”我叫过翔翔想了解一下具体的情况，还没等我开口，翔翔就很着急地说：“黄老师，我不是有意要把他的房子弄倒的，是他先把我的盒子抢走的，我想要搭一艘轮船，是他先抢我的，真的。”两人的口气都那么肯定，我只好寻求其他几个小朋友的帮助。他们的回答和曹曾翔的是一致的，然后我再让帆帆说一说到底是怎么一回事。此时，帆帆还是认为是翔翔的错，一直强调自己行为的理由。帆帆的表现让我觉得应该和他的妈妈好好交流一下。第二天下午，我上完兴趣班后，等着帆帆的妈妈来接他。帆帆妈妈看到我很客气地打了招呼，我马上上前，和帆帆妈妈交谈了一下近期帆帆在幼儿园的良好表现。帆帆妈妈很高兴听到老师表扬自己的儿子，也把他在家的好的和不好的表现敞开心扉地和我聊了起来。我也抓住这个机会把昨天发生的事情告诉了她。帆帆妈妈也早就意识到了儿子的这个不好的习惯。还告诉了我帆帆在家里因为撒谎，强词夺理，把家里雇来的阿姨气哭了。妈妈也在发愁该怎么让儿子改掉这个坏毛病。妈妈

说：“有时候我气起来就狠狠地打他一顿，打了会好一点，可是没过多久又是这样，真不知道该怎么办。我们帆帆太皮了，黄老师你也给我好好管管。”“一为地打是没有用的，其实你们帆帆是很聪明的，就是因为你们太忙了，没时间去管他，要管的时候又太过严厉了，所以，帆帆只有用撒谎这个方法来逃避你们的责罚。对于帆帆最好的方法就是你们多陪陪他，多和他讲道理，我们两位老师也会和你们配合，把帆帆的这个坏毛病改掉。”听了我的话，帆帆妈妈欣慰地笑了，感谢我们老师对帆帆的关心，以前还不好意思和我们谈论孩子不好的地方，现在明白了，为了帆帆好，要多和老师沟通。时间很快就过去了，太阳已经下山了。学校里已经听不到孩子们的声音了。帆帆妈妈不好意思地说打扰了我这么多时间，有礼地打了招呼离开了。

反思：

家长工作是幼儿园工作中非常重要的一部分，作好家长工作不仅能使幼儿园的各项工作顺利开展，更能使家园一致，促进儿童的全面发展。作为一名新刚接手本班的教师，如何才能让家长愿意与我交流，能和我有话可讲是我正开始摸索的。由于家长对我还不熟悉，因此，他们并不会主动向我询问孩子的在园情况，而这也说明在家长工作方面我还需作出更大的努力，赢得家长对我的信任。

而这位妈妈也是在我主动向她提出交谈要求后才开始和我敞开心扉地交流的，说明我在和家长交流方面还做得不够好，家长对我的熟悉程度没那么高。

比较容易接受。其次，在双方交流时可运用一些非语言的反馈，如我在与她交流时，通过观察他们的眼睛及其他非语言线索来了解他们是否在接受我的信息。

再次，在与家长沟通时，应积极倾听，并能进行“角色换位”思考，提高倾听的效果。最后，我认为沟通时平和的态

度很重要，当沟通双方由于某种原因产生情绪问题时，沟通往往没有任何效果，因此，作为教师，应调整好自己的情绪，平和地与家长交流。

浅谈家园沟通技巧的有效方法 作者：吴爱如

来源：《中国科教创新导刊》2013年第12期

摘 要：幼儿园教师能否让家长在教育上取得共识、共商教育策略、协同进行教育。关键在于掌握与家长沟通的技巧，获取家长的理解，支持并主动参与，共同寻找教育幼儿的最佳切入点，从而提高教育质量，发展幼儿个性。

关键词：主动参与积极支持平等合作 真诚友善

《幼儿园教育指导纲要》指出：“家庭是幼儿园重要的合作伙伴，应本着尊重、平等、合作的原则，争取家长的理解，支持和主动参与，并积极支持、帮助家长提高教育能力。”在幼儿期，对儿童影响最大的也是家庭，家园共育可以说是素质教育的立足点，教师要与家长建立平等合作的伙伴关系，共同生成适宜于促进每个幼儿最大限度发展的教育。可见，家庭教育是幼儿教育的一个重要的组成部分，做好幼儿园的各项工作，必须从做好家长工作开始。

利用与家长接触的一切机会与家长交流，积极寻找教育幼儿的最佳切入点，从而提高教育质量，发展幼儿个性，是幼儿园教育的一个重要组成部分。如何使家长与教师产生教育上的共鸣积极配合幼儿园的工作！关键是与家长的交流能否让家长接纳，让家长愿意敞开心扉与教师交流。因此应注意方式，因在交流中，双方难免会谈到孩子的缺点。教师应巧妙使用语言，先肯定孩子的优点，然后找出不足，这样家长会比较容易接受。

浅谈家园沟通的艺术与技巧

观看了常瑞芳教授的讲座，感触颇深。我认识到家园沟通对幼儿的发展也是十分重要的。幼儿园教师能否让家长在教育上取得共识、共商教育策略、协同进行教育.关键在于掌握与家长沟通的技巧,获取家长的理解,支持并主动参与,共同寻找教育幼儿的最佳切入点,从而提高教育质量,发展幼儿个性.沟通能力是幼儿教师的基本功，沟通艺术与技巧也是幼儿教师的必须课。作为一名幼儿教师，沟通能力是必不可少，反思了这两年工作以来，我与家长的沟通上存在着许多错误，需要改正。

不管不问的。有一次在画画的时候，这个孩子，拿着画笔在画对面孩子的眼睛，当时我急忙呵斥并阻止这一行为，之后又对这个孩子教育了一番。在放学后，我把这个孩子留在了最后，当着孩子的面，把这件事情告诉了孩子的妈妈，并建议孩子的家长注意孩子的习惯问题，孩子的妈妈还是不以为然，当时我就有点生气，对孩子的妈妈说道：“如果你们不管，我们管作用也不大。”现在回想起来，我的方式方法很不妥当，在和家长沟通前没有做细致的工作，考虑不周，太急于求成，认为几句话就可以让家长改变态度，没有很好的控制自己的情绪，对待家长语气生硬，当着孩子面，对孩子的影响也不好。而且，没有达到沟通的预期效果，而且适得其反。

通过本次的研修学习，对于我在家园沟通上的问题，我总结了几点方法：

一、与家长建立平等的和谐关系。在和家长沟通时，不要把家长作为孩子来教育，也不要把自己视为专家去教育他们。有人说：教师会有职业病。教师看到不对的事情时，会习惯性地不由自主地去说服教育，并没有过多的去考虑所面对的人。

二、在进行家园沟通之前，必须要了解幼儿的家庭状况，包括幼儿家庭的经济状况、家庭成员的政治面貌以及家长的文

化、品德修养水平、对子女的教育要求等，根据这些情况选择与家长沟通的方式方法。

三、通过开展丰富多彩的家园互动活动，使家园合作的形式多样、情趣化。如：通过亲子运动会活动，激发家长积极合作的态度，开展丰富多彩的亲子活动，可以让家长参与幼儿园的活动，亲眼目睹幼儿在园的表现，了解自己孩子与其他幼儿之间的差距。同时也增加了父母与孩子之间的亲情，更有助于增进家园之间的相互联系与了解，也是家园联系的桥梁与纽带。

不能在语言中流露出不信任，以免使沟通变成了争执。尽量少使用专业语言，非说不可的，也要给予必要的解释说明，这样才能使双方的沟通障碍尽可能减少。只有让家长听得清楚，听得明白，才能达到谈话的目的，避免误解。由于幼儿家长文化水平的参差不齐，特别是幼儿的爷爷奶奶与教师在年龄、经验、文化背景、思想观念等方面存在差异，因此教师要根据家长的实际情况使用适当的语言。

五、提高自身专业基础知识，以专业赢得信赖。对于刚参加工作的新教师来说，有必要努力学习，提高自身专业基础知识。很多家长对于年轻的新教师持怀疑、不信任的态度，总会抱着“这么年轻，有没有能力把我们家孩子教好啊？”这样的态度。所以，我们新教师要多看书，听专家的讲座，学习优秀教师的经验等。让家长朋友看到，“我们是有能力把您的孩子教好的。”

家园沟通，确实是一门艺术，想要把这个工作做好，不是一朝一夕的事情，我还需要继续努力，路漫漫其修远兮，吾将上下而求索。我相信，只要我们怀着一颗真诚的心，就可以在幼教这块肥沃的土地上散发着光和热，让可爱的孩子们健康快乐茁壮的成长！

沟通心得体会免费篇八

沟通是人与人之间交流最为基本的方式，不管是在生活中还是工作中，都需要进行各种形式的沟通。在沟通的过程中，每个人对话的风格和习惯都不一样，有时候沟通会非常顺利，有时候则会出现各种问题。在这个过程中，我们需要总结经验，从中得到启示，提升我们的沟通能力，这也是我写这篇关于沟通心得体会的文章的原因。

第二段：学习沟通的重要性

沟通是人与人之间了解、交流、互相理解的桥梁。通过沟通可以有效的解决问题，拓宽视野。而好的沟通能力不仅仅可以在日常生活中用到，也是一个人成功、职业发展的重要因素之一。在工作中，要完成任务，实现强大的团队协作和合作必须依靠沟通。我们必须认识到沟通的重要性，学会主动表达、积极理解，才能更好的沟通。

第三段：如何提升沟通能力

为了提高沟通能力，需要掌握以下几个技巧：第一，有效的倾听。我们需要认真听对方说话的内容，理解对方的意见和想法。第二，使用肯定的语言。我们不要用否定的语言和批评的口吻，这样容易产生反感，应该尽量使用肯定的语言，提升对方的自尊心。第三，尊重对方，对话过程中应该尽量避免议论、攻击和贬低对方，尊重每个人的观点和意见。第四，适当使用体态语言和面部表情。适当的面部表情和体态语言可以让对方更好的理解我们的想法，增强沟通的效果。

第四段：沟通的误区

在沟通中，有些误区我们需要注意，比如抱怨、攻击、争论、冷漠等。太多的抱怨会让人感到烦恼，争论和攻击对方会唤起人的防御心理，冷漠则会让人觉得对方不关心自己。我们

需要避免这些误区，更好的与他人沟通。

第五段：结论

良好的沟通能力是每个人关注的焦点，它直接关系到我们在日常生活和职场中的表现，也是一个人职业发展的重要因素之一。通过总结经验和启发互相学习，我们可以不断提高沟通能力，与他人更好地交流。所以，提高沟通能力必须重视人与人之间的相互理解，磨合和包容，建立互信，减少沟通误区，创造积极、融洽的工作和生活环境。

沟通心得体会免费篇九

又是一个美好的春天，古人常说“一年之计在于春”，在二零一九的初春季，集团公司及时组织召开了集团直属部门、子分公司及集团公司直属项目的中高层领导干部“项目管理经验交流会”和“领导艺术与管理沟通”的培训，通过此次学习交流让我影响深刻的是北京大学总裁班客座教授王剑侠老师所讲授的关于批评的艺术，课上王老师通过案例、视屏、情景模拟教学的方式给我们生动的展示了一个员工在犯错时接受批评教育的生动画面，总的来说批评教育要把握好七个原则：一是迅速、面对面、私下进行；二是就所犯错误的事实达成一致；三是询问和倾听；四是对事不对人；五是说明某项工作的重要性；六是就补救措施达成一致；七是以褒奖的语调结束批评。但在批评时具体采用何种手段何种方式还要分场合、分人、分时间，不同的方式方法会起到的不同结果，但一般批评的方式有以下几种：

一、以鼓励的方式巧妙的批评，这种方式可以不从正面提出批评，而是从侧面绕一绕，巧妙地给予鼓励和提醒，即在批评中饱含着鼓励和鞭策，在鼓励中饱含着信任和期望，在信任中维护其自信和勇气，使其认识到自己的错误而又不丧失自尊，从而起到预期的批评效果。这种方式不仅可以使人改掉坏毛病，而且能增强被批评人养成良好习惯的信心。

二、以商讨的方式温柔的批评，采取这种方式时应该以诚恳、平和的态度，热情的关怀去帮助和引导他们，适时地用适当的语言指出其不足之处，心平气和地同他商讨不良行为的后果以及纠正的办法，使他们感到诚恳的批评是对自己的关心和爱护，从而接受批评进而改正错误。

三、以提醒的方式善意的批评，这种批评是从善意的立场出发，采用及时提醒和暗示的方法，做到言辞诚恳，以情感人，使被批评人容易接受，并且意识到自己的言行已构成或即将构成错误，要能分清是非，能约束自己，避免继续再犯。

四、以沉默的方式无声的批评，实施这种无声的批评，首先要创造一种紧张、严肃的气氛，批评者表情要严肃，态度要冷漠，眼神要专注，使被批评人在严肃的气氛中感觉到批评人的不满和责备，产生一种心理压力，并在自我反省及检查中领悟到自己的不足或过错，从而达到“无声胜有声”的效果。

五、以谴责的方式严厉的批评，在对待个别平时表现极差而又屡教不改的，或者所犯错误性质较严重、影响较坏的。对这些人则不能采取轻松、委婉的批评方法，更不能姑息迁就，而是要进行公开的严厉的批评。批评的态度要愤慨有力，有理有据；表情要严肃认真；批评时不可含糊其辞、目标不明，也不宜威胁鄙夷、讽刺挖苦，更不能嬉皮笑脸、漫不经心，要让犯错误的人及旁人都认识到错误的严重性和危害性，理解和体会到批评人的良苦用心。

总之，“人非圣贤孰能无过”无论你在何种岗位处于何种地位都会遇到批评与被批评的问题，因此批评是一种普遍存在教育方式，具有其艺术性，在批评的过程中只有适时恰当的采用其合适的方法因人而异、因事而施、有的放矢、对症下药才能使你的批评取得良好的效果。

沟通心得体会免费篇十

沟通是人际交往中至关重要的一环，它是信息传递、理解和交流的过程。作为一个普通人，我们每天都会进行大量的沟通，但是沟通的效果并不总是如我们所愿。经过多年的积累和经验，我对沟通有了一些心得和体会。在这篇文章中，我将分享一些我在沟通中所掌握的技巧和方法，以帮助大家更好地进行沟通。

第二段：在沟通中重视语言和声音的使用

语言和声音是沟通的两个基本元素，它们能够对交流过程和结果产生深远的影响。在沟通中，我们应该尽可能地使用简洁明了的语言，不使用过于专业或晦涩的术语和文言文。此外，我们还需要注意语气和音量的控制，避免使用尖锐或过于强势的语言。声调温和、语调平稳的话语更容易让人愿意听取和理解。因此，了解语言和声音的使用技巧是沟通的一个重要方面。

第三段：倾听是沟通的关键

倾听可以让你更好地理解对方，理解他们所表达的意思和情感。当我们听取别人的意见、建议和想法时，我们应该保持心态开放、不带偏见和刻板印象，积极接受对方的意见和信息。与此同时，我们还应该准确理解对方所说的话，尽量不要误解或曲解。可以在听取的过程中适时发表一些反馈、询问或总结性的话语，以表明自己已经完全理解了对方所说的话。

第四段：尽量避免争吵和冲突

在沟通的过程中，冲突和争吵很容易出现。我们尽可能的避免这些情况，可以做一些如下的事情：1. 在沟通前清理心情，保持平静的心态；2. 明确沟通的目的和主题，不要离题或扯

开沟通的重点；3. 沟通中的重点是沟通，而不是争吵或攻击；4. 避免使用过激的语言和行为，尽可能以和平的方式解决问题。

第五段：总结和建议

沟通是人际交往中不可或缺的过程。要在沟通中取得好的效果，我们需要灵活运用语言和声音的技巧，注重倾听和理解对方的意见和情感。同时，我们还要尽可能地避免冲突和争吵，这样才能让沟通真正达成其它的目标。最后，我希望读者能够在今后的人际交往中更加注重沟通的质量和效果，运用好沟通技巧，建立和谐、稳定的人际关系。