

最新沟通心得体会(精选10篇)

心得体会是个人在经历某种事物、活动或事件后，通过思考、总结和反思，从中获得的经验和感悟。通过记录心得体会，我们可以更好地认识自己，借鉴他人的经验，规划自己的未来，为社会的进步做出贡献。接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看一看吧。

沟通心得体会篇一

参加了《高效沟通技巧》的培训，让我感触颇深，现在与大家一同分享下。

首先，能否顺利沟通的关键点在于沟通的态度，态度最主要就在于真诚。以真诚的态度开始沟通之后，那么就要注重谈话的内容，有的人一上来就问东问西，而问的目的并不是不关心对方，而是八卦，为了满足自己的好奇心，这样是不好的，要避免问对方觉得尴尬的问题或者对方觉得这是隐私的问题，在这过程中要有耐心，注意倾听，不要随意打断别人的说话，当对方说完之后再发表意见。否则对方会觉得这次沟通只是在满足你的好奇心，和你在夸夸其谈。还有一点就是要抱着愉快的心情和对方交谈，把快乐的心情传递给对方，否则一张苦瓜脸别人是不喜欢和你沟通的，若是要好的朋友那另当别论。

其次，就是在沟通之前要有一个事件、异议或需明确的事项，然后通过语言交流或其他方式，获得双方一致认定的一个结果。在这个过程中，我们需了解了沟通对象的人际风格，并顺应他的性格去沟通问题，创造良好的沟通氛围，会加大双方之间有好的合作关系，取得彼此认同的协定结果。

培训后，我会从中吸取经验运用到工作中，更好的与员工沟通，与员工达成共同的目标，为公司的发展贡献自己的力量。

沟通心得体会篇二

世界上没有不好看的颜色，只有搭配不好的颜色。先要认清自己是什么“颜色”即个性，再根据自己的个性选择与别人交往的方式。知彼者，智也；知己者，大智也。沟通的一个前提就是：知己知彼。

以下是我通过沟通技巧这门课以及我日常生活经验中得出的感悟。

在我们和人沟通的过程中，往往会因为一句话而引起他人的不悦，所以要避免说错话。说话之前，先想想自己想说什么，该说什么。很多人往往心直口快，根本没想到自己的言词可能对别人造成的伤害。因此说话不能不经过大脑，要经过考虑，学会换位思考。如果因为自己的一时失口，或者在与人交流的时候做错了什么，这时就一定要立刻道歉。勇于认错是很重要的，所以一但当你发现自己的言语伤害到他人的时候，千万不要碍于面子不肯道歉。每个人偶尔都会说错话。可是自己一定要察觉自己说了不该说的话，然后马上设法更正，之后再解释。

指明他哪些行为有问题，而不是整个人都有问题。一个人要改变某些特定、确切的行为，要比改变个性容易。

表达意见之前，都必须先确定，对方已经准备好，愿意听你说话了。什么时候开口才是最好的呢？其实要遇到最好的时机很困难，但是要遇到适于交谈的时机却不是难事。比如说：在公共场所，或有其它朋友、同事在场时，应避免谈论涉及隐私或一些敏感的话题。还有当对方感到烦躁时，也尽量避免继续谈论下去。

勇于认错是很重要的，所以一但当你发现自己的言语伤害到他人的时候，千万不要碍于面子不肯道歉。每个人偶尔都会说错话。可是自己一定要察觉自己说了不该说的话，然后马

上设法更正。留意他人的言语或其它方面的反应，藉以判断是否需要道歉。如果你确实说错话了，就必须立刻道歉，勇于承认错误，不要编借口，以免越描越黑。

如果能先试着了解对方的感觉，你只要能找出背后真正的原因或需求，就能够用另外一种说词去化解一场冲突。智慧的人用心说话。

要懂得如何去说，也要懂得如何去聆听。缺乏聆听的技巧，往往会导致轻率的批评。一个人会任意的批评或发出不智的言论往往是因为他不管别人要说什么，只想主控整个对谈的场面。仔细聆听别人对你意见的回馈或反应，得知对方是否了解你的观点或感觉。而你也可以看出对方所关心、愿意讨论的重点在哪里。

当然，除了这些，生活中还有许多我们需注意的细节。有的人和人交谈时，时常把它看成是一种竞赛。一定要分出个高下。如果你常在他人的话里寻找漏洞，常为某些细节争论不休，这种竞赛式的谈话方式必须被舍弃，而采用一种随性、不具侵略性的谈话方式。这样当你在表达意见时，别人就比较容易听进去，而不会产生排斥感。

在沟通技巧课上，我们采取全班轮流演讲的方式来锻炼我们在众人面前演讲的能力，我们要学会克服害羞，胆小，恐惧等不良情绪。长久以来，我们渐渐适应了这种环境，开始放松，舒适，敢于表达自己的想法并以此来影响别人。

陶老师还组织我们全班同学做了一个小游戏，全班同学手拉手围成了一个密闭的圆，然后同时转身再转回，看全班同学是否能回到原始状态，队伍是否一致。通过这个游戏，我们明白了团队合作的重要性，拥有了有效和周边的甚至与整个团体沟通的勇气与技巧。

沟通技巧是一门很有意思的学问，它贯穿与生活的始终。沟

通，不仅仅是父母与孩子的沟通，还有夫妻之间的沟通，朋友之间的沟通，可以说人活在这个世界上就必须要与人沟通。而且沟通的方式也很多，常见面的可以当面沟通，不常见的可以电话或是短信的形式来进行沟通，会上网的更可以通过网络来沟通，甚至连肢体语言也可以进行沟通，良好的是造物主赐予我们美好事物之一。良好的沟通可以使父母及时的了解孩子的状况，能够更好的来帮助孩子，孩子也能通过沟通来了解自己的父母，从而达到父母与子女之间的和睦相处，是幸福家庭必不可少的一点，而且我认为现在人们现在所说的代沟，就是平时缺少良好的沟通，大家都是生活在这个社会的人，就算生活的环境不一样，但只要多沟通，还是能更好的相处。

沟通可以分为语言沟通和非语言沟通，其中语言沟通仅占7%，而非语言沟通却占93%。沟通不仅是人类亲和动机的需要，还可以促进人的身心健康。沟通的形式多种多样，有单向沟通和双向沟通，正式沟通和非正式沟通，浅层沟通和深层沟通。一旦确定了沟通目标，就需要选择合适的沟通形式以达到该目标。沟通和管理一样，没有最优答案，只存在满意解答。沟通技巧课程涉及的内容很广泛。它包括听话的技巧，交谈的技巧，辩论技巧，演讲技巧，说服的技巧，谈判技巧，团队沟通的技巧，日常生活中的沟通，工作中的沟通，跨文化沟通和现代沟通手段。

从这门课程中，我主要懂得了普通人用嘴说话，聪明人用脑说话，智慧的人用心说话。所谓“沟通”——“沟”是行为，“通”才是目的。沟通的前提是，知己知彼；沟通的根基是，诚实守信。

沟通心得体会篇三

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。

沟通心得体会篇四

管理沟通学是一门研究组织内部和外部沟通的学科，通过学习管理沟通学可以帮助我们提高沟通能力，有效地管理团队，提高组织的绩效。在学习过程中，我深刻认识到了沟通在管理中的重要性，并获得了一些宝贵的心得体会。

首先，管理沟通学让我认识到沟通是管理的基石。沟通是人类社会中不可缺少的一环，它贯穿于我们的日常生活和工作中。而在管理中，沟通更是至关重要的一项能力。没有良好的沟通，团队成员无法明确理解工作目标、任务和要求，团队协作无法展开，工作效率低下。因此，在管理中，我们必须重视沟通，并不断提升自己的沟通能力，以确保团队的协

作和事业的顺利推进。

其次，管理沟通学让我意识到了沟通是双向的。在过去的工作中，我往往只是单向地传达信息，而忽视了倾听和理解员工的反馈。然而，通过学习管理沟通学，我明白了沟通应该是双向的，不仅要传达信息，更要倾听员工的意见和想法。只有通过积极的倾听和互动，我们才能真正建立起有效的沟通渠道，让员工感到被尊重和重视，提高工作的积极性和创造性。

第三，管理沟通学使我了解到有效的沟通需要选择合适的方式和工具。在现代社会，沟通渠道丰富多样，我们可以利用面对面交流、电话、邮件、社交媒体等多种方式进行沟通。然而，并不是每种方式都适用于所有的情况和环境。在选择沟通方式时，我们需要根据具体情况和目标来选择合适的工具。例如，对于一些重要的决策或敏感的话题，面对面交流可能更适合，可以更好地表达自己的想法，建立更紧密的联系。

第四，管理沟通学让我认识到沟通需要注重语言和非语言的表达。语言是我们进行沟通的重要工具，在选择词汇和句子结构时，我们需要尽量准确地表达自己的意思，避免产生误解。此外，在沟通中，非语言的表达也是非常重要的。我们的身体语言、表情、姿态等都会传达出我们的情感和态度，如果非语言与语言不一致，很容易破坏沟通的效果。因此，在沟通中，我们需要注重提高自己的非语言表达能力，保持一种积极和开放的态度。

最后，管理沟通学让我认识到实践是提高沟通能力的关键。沟通是一项实践性很强的能力，只有通过实践才能真正提升自己的沟通水平。通过学习管理沟通学，我开始尝试在工作中运用一些学到的技巧和策略，与团队成员进行更加有效的沟通。通过与团队成员的实际互动，我不断优化自己的沟通方式和方法，提高了沟通效果。因此，我认为，在提高管理

沟通能力上，实践是非常关键的。

总之，通过学习管理沟通学，我深刻认识到沟通在管理中的重要性，并获得了一些宝贵的心得体会。沟通是管理的基石，我们需要重视并不断提升自己的沟通能力。沟通是双向的，需要注重倾听和理解员工的反馈。沟通需要选择合适的方式和工具，并注重语言和非语言的表达。最后，实践是提高沟通能力的关键，通过实践不断优化自己的沟通方式和方法。相信通过不断地学习和实践，我会在以后的工作中获得更大的进步。

沟通心得体会篇五

沟通是人际交往中一个至关重要的技能，而口才作为沟通的重要组成部分，在我们的生活和工作中起到了非常重要的作用。通过学习沟通与口才，我深切体会到了它们的价值和重要性。在这篇文章中，我将分享我在学习沟通与口才过程中的心得体会。

第二段：好的沟通是有效沟通

在学习沟通与口才的过程中，我深刻认识到好的沟通必须是有效的沟通。有效沟通意味着信息的准确传达和理解。为了将信息准确地传达给对方，我们要注意语言清晰、表达流畅、思路连贯。同时，我们需要关注对方的反馈，及时调整自己的表达方式，确保对方能准确理解我们传达的信息。通过不断的实践和反思，我逐渐提高了我的口头表达能力，能够用简洁明了、有逻辑的方式传达我的意思。

第三段：沟通需要倾听和善于提问

在学习沟通与口才的过程中，我意识到沟通不仅仅是关于表达自己的观点，还需要倾听和善于提问。倾听是一个重要的沟通技巧，它能够帮助我们更好地理解对方，并表达我们的

关心和尊重。而善于提问则是一个帮助我们深入透彻地了解问题本质的重要方式。通过学习倾听和善于提问，我能更好地与他人进行互动，达成更有效的沟通。

第四段：练习与反馈的重要性

在学习沟通与口才的过程中，练习和反馈是非常重要的环节。通过不断地练习和实践，我可以更好地掌握沟通技巧。例如，我会模拟一些场景，与同伴进行角色扮演，以提升我的沟通技巧。此外，及时的反馈也是我提升口才的一个重要助力。通过听取他人的建议和意见，我可以发现自己的不足，从而更好地改进。

第五段：结尾

通过学习沟通与口才，我认识到它们对我们的个人和职业发展的重要性。好的沟通和口才可以帮助我们更好地与他人合作、解决问题，并取得更好的成果。练习和反馈则是提高口才的关键。在未来的学习和工作中，我将继续努力提升自己的沟通和口才技巧，以更好地与他人交流和合作。

沟通心得体会篇六

在为期15天的交通系统中层管理者培训班的学习中，我参加了培训班组织的各项培训活动：认真进行了破冰训练和拓展训练，参加了不同主题的讨论，自学了交通管理干部培训教材《改变管理办法，提高管理水平》和其他参考书籍，用心听取了《领导力与执行力系统的构建》、《绩效管理》、《情商与影响力》、《领导者人格和心态的重新构建》、《当好领导正职和副职的艺术》、《压力管理》、《沟通与冲突管理》、《企业文化建设理论与操作》、《管理认知与决策》、《交通文化与和谐交通》、《现代人力资源管理及开发》、《学习型组织与管理创新》等一系列首都知名教授关于管理艺术和文化建设方面的讲课。在学习教育中，我坚持认真学

习、积极思考、结合实际、深入探讨，感到收获很大，体会很多，其中主要有以下几点感受：

一、通过学习，我提高了对领导和管理方面的认识。

经过一系列现代管理知识讲座的灌输和课后的探讨，我了解了现代管理的概念，明确了管理是一门专业，是一门难度很大、应用很灵活的专业，是一种特殊的职业，需要不断地进行学习，管理的本质就是差别化。也区别了领导和管理的不同：首先，领导工作不是个人行为，领导应该是一个开发者，他的工作目标应该是更加有效的使用自己掌握的人力资源，使其发挥出最大的潜能，不要总觉得手下的人不好用，要努力检讨自己，是否尽力开发了这些资源。其次，领导不是一个事无具细的指导，也不是权威的训斥，而是搭台让人唱戏。第三，领导班子的核心领导力是领导能力、团结程度和分工明确程度的合成结果。

二、通过学习，我有效学习了领导和管理知识，掌握了一些方法。

本次学习，让我系统学习了许多领导和管理方面的知识，受到了一次全面、系统、深刻的管理和领导的理论知识的教育，填补了许多在领导和管理知识方面的不足和空白，不仅使我的管理理论水平有了较大提高，而且大大提高了我的管理认识水平，看到了许多自己以前没有认识到的问题和不足，特别是在学习和讨论中，认真进行反思和总结，从而对自己在管理方法和领导艺术等方面有了一个全新的认识，发现了自己不少不足和误区，如领导干部素养不够；缺乏沟通的技巧；不懂压力管理，从而为自己以后如何提高自身领导能力和素质指明了努力的方向。其中感受较深的主要有以下几个方面：一是让我了解了平均主义的根源，知道了员工为什么对绩效考核难以从内心接受，明白了为什么考核很难产生管理者期望的效果，学会了对待五种不同的员工应该采取不同的激励措施和办法。二是了解了管理者的角色意识，明确了管理者

胜任工作的六个方面的表现，沟通的五项基本原则和解决冲突的四个出发点。三是了解了影响领导班子团结的七个主要因素和一个成功领导者的七个方面的个人能力需要。四是了解了在社会转型期间如何在七个方面重塑领导者的人格和心态。五是学习了现代管理者潜能开发的多脑法则、优先次序法则和授权原则。六是明确了管理工作中沟通的重要性，学习了如倾听、语言表达、沟通心理等沟通技巧的运用。七是了解了情商的内容和利用情商提高领导力的方法。八是学习了了压力管理的原理和解压的艺术。九是学习了当好领导正副职的原则和艺术，了解了与领导相处的方法。

三、通过学习，我开拓了视野，更新了管理理念

通过对与管理相关知识的学习，我从各个不同的角度了解了管理工作的方法和艺术，大大开拓了视野，更新了管理理念，其中感受较深的主要有以下几点：一是在管理中的第五类员工（能力强，态度差）还可以细化为态度有点差、比较差和十分差三类，不同人员要不同对待。二是管理人员要注重目标，不能有太多自我意识，管理人员潜意识常有要职工完美情结，容易遵循城市丛林法则，崇拜强者，不吝惜弱者。三是薪酬和考核追求不了结果公平，但一定要追求过程公平。末位淘汰是猛药，要少用或不用。四是在管理中存在一些潜规则与规则同时发生作用，制度要严格遵守，以身作则，最怕灵活和例外。五是老百姓有一些如只管今天的事情、忘记已经得到的好处、要求领导者不断做好事、不患寡，患不均等现实主义倾向。六是情商对领导影响力的作用符合二八原则。七是要光明思维、阳光心态。八是影响人行为的主要是界于世界观和行为之间的心智模式（假想和成见）。九是压力管理要把握每个人的不同状况，要理解下级的压力释放。十是换位要到位，到位要到当事人等等。这些新理念将引导我进入新的管理学习空间，不断联系实际，更进一步提高自己的管理水平和艺术。

管理运用学习领悟

首先我认为无论是企业还是个人，一个好的完善的计划必定能够帮助我们更快更有效的确定行动方向，从而能达到事半功倍的效果。无论办什么事情都应明确目的和意义，有个打算和安排。有了计划，就有了明确的奋斗目标，具体的工作程序，就可以更好地统一大家的思想，协调行动，增强工作的自觉性，减少盲目性，调动员工的积极性和创造精神，合理地安排和使用人力、物力，少走弯路，少受挫折，保障工作顺利进行，避免失误。计划一旦形成，就在客观上变成了对工作的要求，对计划实施者的约束和督促，对工作进度和质量的考核标准。这样，计划又反过来成了指导和推动工作前进的动力。总之，搞好工作计划，是建立部门正常工作秩序，提高工作效率必不可少的程序和手段。编制好工作计划，对于我们的工作，都有十分重要的意义。为提高工作效率，我们还编制了相关工作计划进度表，部门每一个人在工作例会上必须对自己一周的工作完成情况进行汇报，然后由经理再对部门的工作做出总结，通过表格计划管理有效的加快了工作进度。

其次个人还应该具备良好的心理素质和抵御压力的能力和具备良好的素养。我们要为公司广结良缘，广交朋友，形成公司与政府部门之间沟通的桥梁，形成人和的氛围和环境。为此要把握交往的技巧、艺术、原则。能力+人脉=成功。维持良好的人脉关系有效的实现工作成功的目标。学会掌握沟通技巧，沟通虽不是技术的问题，但这是保障工作的最基本的职责。对这句话我不仅认同也深有体会，结合工作中遇到的各种情况，让我深刻体会到沟通在工作中及生活中的重要性，高效的沟通可以起到意想不到的效果。

然后在工作中要明确自己所负责的是什么工作，分清什么阶段该做什么，什么环节该做什么，理清了各个环节、各阶段、各条线之间的逻辑关系和相关性，我们的工作思路就更清晰了。同时为了更清楚的了解各职能部门审批流程和审批所需的前置条件，我们编制了工程建设项目及报建流程图，有了这些流程的规范模板，我们就有了参考目标，很快能熟悉每

一个环节，工作做起来也得心应手。

所谓找到正确的方法，以量化工具来规范、标准化的实现项目化管理。掌握正确的方法，用正确的方法做正确的事情。

最后我认为团结是非常重要的。俗话说得好一个巴掌拍不响，这不正是告诉我们这个道理吗？人类社会越来越依赖集体的努力以及越来越多的、有组织的群体规模的扩大，管理人员的任务也就愈发重要了。因此，管理者必须具有敬业精神和服务意识，还要有解决突发性事件的能力，最重要的是要靠得住、会办事、能共事、不出事等各方面的素质。

管理工作做得好，把一个公司的人、财、物三方面以最大程度的合理性结合起来、组织起来、调动起来，搭配合理，就能以尽可能少的时间完成最大限度的工作，就能以尽可能少的开支为企业创造最大限度的经济利益。管理工作做得好，就能人尽其才，用兵如神，不但用尽可能少的人做好了工作，而且能使手下的每一个人都有施展才能的机会，使每一个人都能得到充分的锻炼。人才是企业之本。有了一支素质高、水平高、力量雄厚、结构合理的人才队伍，再加上使用得当，企业就会在任何时候都立于不败之地。

我们还需不断的去学习、体会及实践，在今后的工作中，要将所学的知识进行揣摩、深入体会，真正运用到工作中去，达到学以致用。

沟通心得体会篇七

第一段：引言（150字）

作为一名管理学的学生，我深知沟通在管理中的重要性。然而，我也深感自己在沟通方面存在着诸多不足。因此，我决定系统地学习管理沟通学，并将所学应用于实践中。通过这一学习过程，我深化了对管理沟通的理解，取得了实质性的

提升。

第二段：理论学习（250字）

在管理沟通学的学习中，我接触到了很多理论知识。其中最重要的理论莫过于傅立叶的“静态管理模式”和“动态管理模式”。静态管理模式强调沟通者之间信息的传递和接收，而动态管理模式则注重在沟通过程中的互动、共创与认同。这些理论为我提供了一个更加清晰的思考管理沟通问题的范式。我开始更有意识地关注自己与他人之间的信息传递和接收过程，深入思考如何改进沟通策略，以提高沟通效果。

第三段：实践演练（250字）

除了理论学习，我还积极参与了沟通实践。在课堂中，我努力发言，提出自己的观点，与他人进行讨论。这一过程让我更加深刻地体会到了合作与互助的重要性。在项目管理中，我主动与团队成员沟通，及时反馈工作进展，协调解决问题。通过这些实践，我逐渐改变了过去沟通不畅的现象，提高了自己的沟通能力。

第四段：困难与挑战（300字）

然而，我也面临着一些困难和挑战。首先，由于对沟通理论知识的掌握不够详细，我在实践中仍然存在一些误区和不足。其次，当沟通的对象是上级或者高级管理者时，我常常感到缺乏自信和对话的勇气。最后，在跨文化沟通中，我遇到了许多文化差异和语言障碍的挑战。面对这些困难，我积极寻求帮助和指导，不断学习和实践，逐渐克服了自身的不足。

第五段：心得与收获（250字）

通过学习管理沟通学，我不仅加深了对沟通的理解，还提高了自己的沟通技巧和能力。我逐渐意识到沟通具有双向性和

相互影响性，不仅要注重自己的表达，也需要积极倾听他人的意见和观点。此外，我还注意到沟通需要在不同的场景和情境中采取不同的策略和方式。一对一的沟通需要注重个体差异和情感共鸣，而团队沟通则需要强调协同与合作。通过学习管理沟通学，我深细了解了如何在不同场景下灵活运用沟通技巧以及倾听和反馈的重要性。

总结（200字）

通过学习管理沟通学，我深入理解了沟通在管理中的重要性，并通过实践演练不断提高了自己的沟通能力。在这一过程中，我也遇到了一些困难和挑战，但通过坚持不懈的努力和不断学习，我克服了这些障碍，取得了实质性的提升。我相信，在今后的学习和工作中，我将继续运用所学的管理沟通知识和技巧，与他人更好地沟通和合作。

沟通心得体会篇八

在沟通之前要有一个事件、异议或需明确的事项，然后通过语言交流或其他方式，获得双方一致认定的一个结果。下面本站小编整理了学习沟通技巧心得体会，供你阅读参考。

通过一周余世维“有效沟通”的学习，明白了有效的沟通对于个人和企业都是必不可少的，一个人和企业想要成功，就必须学会有效的沟通。

余世维博士首先讲述了沟通的目的，一是沟通是为了控制成员的行为，看看员工是否按照你的意思去做，如果不经过沟通是不会知道的。二是激励员工，改善绩效。三是表达情感，分享挫折与满足。四是流通信息，强化你的信息，不让信息断裂。这就要求我们在平时的工作中，加强与员工的交流，切实指引员工的行为，不断激励员工有效的提高工作效率，与员工共享挫折的教训与成功的喜悦，把握工作的持续、良

性的发展方向。

沟通的基本问题是心态，这要求我们管理者要端正沟通的态度，绝对不能有一点自私、自我、自大的心态，要从如何提高工作效能出发，加强与员工的交流。沟通的基本原理是关心，这要求我们要时刻关心员工的成长，随时随地注意员工的状况与难处、需求与不便、痛苦与伤心，这要求我们管理者要主动的和员工进行交流，当员工出现困难要主动支援和主动反馈，使整个沟通管理处于积极的畅通的状态。在进行沟通时要注重沟通的方法，考虑沟通对象的态度、知识、社会文化背景，正确使用沟通的艺术，排除各种障碍。

沟通还要注意上下左右沟通的问题，与别人沟通的时候，应该是多听少讲，至少是听在前面讲在后面，要掌握倾听的技巧。当上级下达任务时，要仔细听明白，有一点模糊的及时询问，以便工作正确的执行；向上级汇报工作时要将事情讲明白，不要胆怯；给下级下达任务时要学会反问，使下级正确的理解，这样才能把事情做得更好。

沟通除了语言交流之外，肢体语言也是非常重要的一部分。通过余世维教授课程的学习，也学到了如何握手、如何递、接名片……在哪些场合哪些动作该做哪些动作不该做，这些小小的肢体语言都代表作不同的含义。

所以，沟通不是一种说服，而是一种感染、一种形象展示、一种言行一致的体现。

这学期通过学习了《人际沟通》这门课程，让我对这方面了解到很多，也学习到很多东西。每个个体都生活在各种各样现实的、具体的人际关系之中。人际关系交往的好与坏：可以看出你在社交活动中是：如鱼得水呢还是处处碰壁。怎样才能健立良好的人际关系呢，就需要学会沟通。我现在从大小两方面说明一下人际沟通的重要性：从小处讲，就是从我们老百姓的身边讲起：人际沟通也是不可缺少的，只有与其他人进行有效

的沟通,你才能了解周围人的性格品德,他的产物就是你与其他人的融洽程度.说白了,只有良好的沟通,才能使你与其他人和平相处.你与家人亲戚之间,朋友之间,同事之间都只有通过互相沟通,才能了解对方的内心世界,知道对好忌什么,才使自己在日常生活不至于碰壁.按照通俗的讲法——好的沟通能力代表着良好的人缘.良好的沟通,你也能发现到对方的优点与缺点,用发现到的检验一下自己,取长补短,从说话到接人待物,都要向着别人可以接受的方面去说去做,当然务必要求尽善尽美,只要让别人能接纳你,这就代表着你成功了。

在人际交往中,切忌死板,不要用同样的交往方式去交往所有人,所谓林子大了什么样的人都有,三教九流,人生百态,学会变通,随机而动.但需强调一点,不择手段.我们在人际交往中,切记让人感到你与人家交谈存在某些自私的目的,这样对方也会对你敬而远之,这是一种奇妙的感觉,有时在听别人阐述一种观点时,好像是另一个“我”在述说,所以我有时就会在不经意间会心一笑,也许她辞不达意,也许她用词不当,也许她语气不好,也许她态度恶劣,但都不影响我理解真正的意思.她是她,我是我,她没有必要,我也不会强求她用我的语法,用我熟悉的词汇,用我习惯的方式来阐述观点.这就是尊重别人就等于尊重自己.

你要用心的去关心别人,别人也同样的关心你,这就是人类最原始淳朴的人际关系.涉及到我们的生活,学习,工作中,都要学会尊重对方.尊重领导,关心同事,多交流,使自己成为社会的一分子.只有彼此尊重,两者之间才更深发展的机会,换言之,这就是说彼此尊重是人类社会交往的最底线.在交往中,一定做到想别人所想,用自己宽容的心去包容别人,切莫去计较过多的小事.哪怕自己会吃一点小亏.正所谓吃亏是福,把自己的眼光放远一点,你就会对眼前的一些不快之事自会一笑了之。

总之,人与人交往要尊重彼此!

在日常生活中,每时每刻我们都和别人在沟通,有言语上的

沟通也有肢体上的沟通，而怎么样才能更好的表达自己的想法，怎么样才能更好的和别人融洽的沟通呢，这个学期我们通过学习《活学活用，沟通技巧》和老师细心的讲解，让我们了解了沟通也要讲究技巧，很好的沟通技巧能与人融洽的沟通。

良好的沟通能力让你处事圆通良好的沟通能力让你走向成功。

这是书本封面的两句话，看似简单却贯通了整本书的内容，本学期我们学习的有各种各样的沟通技巧，如：语言沟通，礼沟通，情感沟通，形象沟通，目的性沟通，等等。通过书本上的形象的故事，和老师给我们观看的各种形象的关于沟通的视频片段，让我们了解了各种各样的沟通。沟通的方式有很多种，别人都喜欢听你对他说关心的话，赞美的话，感谢的话，认同的话，或是给他信心的话，而不是硬碰硬的和他说话，硬碰硬的说话只能起到相反的效果。

三思而后言，在我们和人沟通的过程中，往往会因为一句话而引起他人的不悦，所以要避免说错话。说话之前，先想想自己想说什么，该说什么。很多人往往心直口快，根本没想到自己的言词可能对别人造成的伤害。因此说话不能不经过大脑，要经过考虑，学会换位思考。如果因为自己的一时失口，或者在与交流的时候做错了什么，这时就一定要立刻道歉。勇于认错是很重要的，所以一但当你发现自己的言语伤害到他人的时候，千万不要碍于面子不肯道歉。每个人偶尔都会说错话。可是自己一定要察觉自己说了不该说的话，然后马上设法更正，之后再做解释。

沟通技巧在生活中是非常重要的，记得我学习沟通技巧之前，到外面吃饭叫服务员点餐的时候都喜欢说“喂，服务员……”，“喂，小姐……”学习了沟通技巧之后，每当周末到南宁市外面吃饭的时候，把“喂”字取消掉了，使得服务员态度对我非常友好，怪不得以前每次点餐的时候服务员态度差的，原来是自己的沟通没有技巧，“喂”字，容易让

人觉得不友好。一个人的外在形象会直接影响别人对他的印象，无论在何种场合与人沟通，你都要提前审视一下自己，看自己的表情是否柔和，语言是否温和，否则就该调整好自己的精神，调整好自己的语调，再于人沟通。而在我们日常生活的时候，使用甜言蜜语也是最好的技巧，如看见别人穿新衣服，可以对他说你今天好漂亮啊，好帅啊，什么之类的赞美的话，要常对人说谢谢，书上说世界上没有人会拒绝溢美之词，再不习惯首赞美的人，也会在“糖衣炮弹”下没了脾气。因此如果自己平时在沟通时，失口，或者做错了什么，应该主动承担错误的同时对对方赞美几句，很快对方的气就能消了。

人与人的沟通，其实就是情与情的沟通，因此我们在与对方沟通的前提一定要是真诚的，真诚的与人去交流才能更好的交流更有效的去交流。

通过学习了这门课程，让我懂得了那么多的沟通技巧，让我在日常生活中能更好的和别人的去沟通，和别人建立好更好的关系，让生活更加欢乐融洽。

沟通心得体会篇九

在我参加工作以来，我意识到学习管理沟通技能对于个人的职业发展和团队的协作效率非常重要。在实践中，我积累了一些心得体会，分享给大家。首先，沟通的关键是倾听和表达能力。其次，有效的沟通可以提高团队的协作效率。再次，沟通技能需要不断学习和提升。最后，管理沟通技巧的运用可以塑造个人形象和风格。

首先，作为一个优秀的沟通者，倾听和表达能力是必不可少的。在与同事和上级的交流中，我们应该虚心聆听他人的意见和建议，尤其是在工作中遇到问题时。通过倾听他人的观点，我们可以更好地了解问题的本质，并且取得更好的解决

方案。此外，良好的表达能力也是有效沟通的基础。我们应该能够清晰地表达自己的观点和意图，以便让别人理解我们的意思。只有通过倾听和表达，我们才能建立起良好的沟通关系，促进工作的顺利进行。

其次，有效的沟通可以提高团队的协作效率。在团队合作中，沟通是联系每个成员的纽带。只有在信息共享和交流畅通的情况下，团队才能更好地协作，完成工作。良好的沟通不仅可以帮助团队成员更好地协同工作，还可以有效地解决冲突和问题。通过及时的沟通，我们可以避免误解和误解，保持团队的和谐和凝聚力。

再次，沟通技能是需要不断学习和提升的。无论我们在工作中是否已经拥有了较高的沟通技能，我们都需要不断学习和提升自己。沟通技能不是一成不变的，它需要不断的实践和反思。通过与不同的人 and 不同的情境进行沟通，我们可以不断学习和提高自己的沟通技能。同时，我们也需要关注沟通的新方法和新技巧，以适应快速发展的工作环境。

最后，管理沟通技巧的运用可以塑造个人形象和风格。作为一名管理者，我们需要与团队成员和上级保持良好的沟通，以管理团队和推动工作的进展。优秀的管理沟通技巧可以增加我们的权威和影响力，让他人相信我们的能力。通过积极主动地与团队成员和上级沟通，我们可以塑造出自己独特的管理风格和形象，提升个人的职业发展和领导能力。

总之，学习管理沟通技能是我们在职业生涯中必不可少的一部分。通过不断学习和实践，我们可以提高自己的倾听和表达能力，并实现有效沟通的目标。通过良好的沟通，我们可以提高团队的协作效率，解决问题和冲突。同时，我们也要不断学习和提高自己的沟通技能，以适应快速发展的工作环境。最后，运用管理沟通技巧可以塑造我们的个人形象和风格，提升职业发展和领导能力。为了取得工作的成功和职业的发展，我们应该不断学习和提升管理沟通技能。

沟通心得体会篇十

随着企业的发展壮大，企业的层级变多，组织结构和人员构成变得更为复杂，对管理人员的管理技能和沟通能力的要求也更高。下面小编为大家搜集整理的管理沟通学习心得，希望大家喜欢！

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。

在为期15天的交通系统中层管理者培训班的学习中，我参加了培训班组织的各项培训活动：认真进行了破冰训练和拓展训练，参加了不同主题的讨论，自学了交通管理干部培训教材《改变管理办法，提高管理水平》和其他参考书籍，用心听取了《领导力与执行力系统的构建》、《绩效管理》、《情商与影响力》、《领导者人格和心态的重新构建》、《当好领导正职和副职的艺术》、《压力管理》、《沟通与冲突管理》、《企业文化建设理论与操作》、《管理认知与决策》、《交通文化与和谐交通》、《现代人力资源管理与开发》、《学习型组织与管理创新》等一系列首都知名教授关于管理艺术和文化建设方面的讲课。在学习教育中，我坚持认真学习、积极思考、结合实际、深入探讨，感到收获很大，体会很多，其中主要有以下几点感受：

一、通过学习，我提高了对领导和管理方面的认识。

经过一系列现代管理知识讲座的灌输和课后的探讨，我了解

了现代管理的概念，明确了管理是一门专业，是一门难度很大、应用很灵活的专业，是一种特殊的职业，需要不断地进行学习，管理的本质就是差别化。也区别了领导和管理的不同：首先，领导工作不是个人行为，领导应该是一个开发者，他的工作目标应该是更加有效的使用自己掌握的人力资源，使其发挥出最大的潜能，不要总觉得手下的人不好用，要努力检讨自己，是否尽力开发了这些资源。其次，领导不是一个事无具细的指导，也不是权威的训斥，而是搭台让人唱戏。第三，领导班子的核心领导力是领导能力、团结程度和分工明确程度的合成结果。

二、通过学习，我有效学习了领导和管理知识，掌握了一些方法。

本次学习，让我系统学习了许多领导和管理方面的知识，受到了一次全面、系统、深刻的管理和领导的理论知识的教育，填补了许多在领导和管理知识方面的不足和空白，不仅使我的管理理论水平有了较大提高，而且大大提高了我的管理认识水平，看到了许多自己以前没有认识到的问题和不足，特别是在学习和讨论中，认真进行反思和总结，从而对自己在管理方法和领导艺术等方面有了一个全新的认识，发现了自己不少不足和误区，如领导干部素养不够；缺乏沟通的技巧；不懂压力管理，从而为自己以后如何提高自己领导能力和素质指明了努力的方向。其中感受较深的主要有以下几个方面：一是让我了解了平均主义的根源，知道了员工为什么对绩效考核难以从内心接受，明白了为什么考核很难产生管理者期望的效果，学会了对待五种不同的员工应该采取不同的激励措施和办法。二是了解了管理者的角色意识，明确了管理者胜任工作的六个方面的表现，沟通的五项基本原则和解决冲突的四个出发点。三是了解了影响领导班子团结的七个主要因素和一个成功领导者的七个方面的个人能力需要。四是了解了在社会转型期间如何在七个方面重塑领导者的人格和心态。五是学习了现代管理者潜能开发的多脑法则、优先次序法则和授权原则。六是明确了管理工作中沟通的重要性，学

习了如倾听、语言表达、沟通心理等沟通技巧的运用。七是了解了情商的内容和利用情商提高领导力的方法。八是学习了压力管理的原理和解压的艺术。九是学习了当好领导正副职的原则和艺术，了解了与领导相处的方法。

三、通过学习，我开拓了视野，更新了管理理念

通过对与管理相关知识的学习，我从各个不同的角度了解了管理工作的方法和艺术，大大开拓了视野，更新了管理理念，其中感受较深的主要有以下几点：一是在管理中的第五类员工（能力强，态度差）还可以细化为态度有点差、比较差和十分差三类，不同人员要不同对待。二是管理人员要注重目标，不能有太多自我意识，管理人员潜意识常有要职工“完美”情结，容易遵循城市丛林法则，崇拜强者，不吝惜弱者。三是薪酬和考核追求不了结果公平，但一定要追求过程公平。“末位淘汰”是猛药，要少用或不用。四是在管理中存在一些潜规则与规则同时发生作用，制度要严格遵守，以身作则，最怕灵活和例外。五是老百姓有一些如只管今天的事情、忘记已经得到的好处、要求领导者不断做好事、不患寡，患不均等现实主义倾向。六是情商对领导影响力的作用符合二八原则。七是要光明思维、阳光心态。八是影响人行为的主要是介于世界观和行为之间的心智模式（假想和成见）。九是压力管理要把握每个人的不同状况，要理解下级的压力释放。十是换位要到位，到位要到当事人等等。这些新理念将引导我进入新的管理学习空间，不断联系实际，更进一步提高自己的管理水平和艺术。

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，心灵抚摸。(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。