

最新沟通协调能力提升培训的心得 沟通能力学习心得(模板11篇)

军训心得是对军事训练中自身表现和感受进行总结和思考的一种文章材料，它有助于我们认清自己的优势和不足，提升个人能力，我觉得我们需要认真撰写一篇军训心得。以下是一些军训心得的范文，希望可以帮助大家更好地理解 and 把握写作的技巧。

沟通协调能力提升培训的心得篇一

沟通是人与人之间叫我的桥梁，没有沟通就没有相互交流的平台。接下来就跟本站小编一起去了解一下关于沟通能力学习心得吧！

在公司广泛开展的“争做优秀部(室)主任”的活动中，我认真观看了余世维博士的《有效沟通》学习光盘，聆听了余博士关于沟通艺术的精彩诠释。有效沟通管理艺术为我们公司管理者提供了一个学习提升的机会，这将对以后管理工作有很大的启迪与帮助。

正如余博士所讲的，21世纪是一个充满激烈竞争的世纪，作为一名成功的管理者，不仅要有应对问题、困难和挫折的能力，还要与客户、同事、合作伙伴和供应商建立良好的人际关系，因此，提升个人的沟通艺术，运作好人际关系，就成为事业成功的重要环节。我们公司目前处在发展的关键阶段，如何正确实施公司的发展战略，抓住千载难逢的发展机遇，这就要求我们这些管理人员，切实提高自身素质，利用一切可以学习的机会，丰富提升自己的沟通艺术水平，创造性的完成公司交给的各项工作，有力推动公司的各项事业顺利进行。

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，是有利于公司的发展，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，把握我们的工作持续、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，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系员工的成长，鼓励员工把实现自身价值与为公司创造价值相结合，在努力工作的工程中实现个人发展与公司壮大的双赢。沟通的基本要求是主动，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。

我们的企业是从煤矿做起的，发展到以煤炭为主业、跨行业多业并举的集团公司，这既是一个机遇，又是一个挑战。原有的管理方法、观念远远不能满足蓬勃发展的需求。这就要求我们管理者，以企业发展为己任，不断的学习研究，把所学的沟通艺术与实际的管理工作相结合，在实践中进行吸收、提升、创新，适应企业发展对管理水平日益提高的这种需求。

通过学习余老师的“有效沟通”的课程，深刻认识到要树立积极沟通的概念，要认识到：沟通是双向不是单向，沟通是个观念，沟通是个必备条件。在一个公司有7句话一定要记清楚，最好贴在办公室最显眼的位置：

- 1、 自动报告你的工作进度，让上司知道；
- 2、 对上司的询问，有问必答讲清楚，让上司放心；
- 3、 充实自己，努力学习，懂得上司的话，让上司满意；
- 4、 接受批评，不犯第三次错误，让上司省心；
- 5、 不忙的时候，主动帮助别人；
- 6、 毫不怨言接受任务，让上司圆满；
- 7、 对自己的业务进步主动提出改进计划，让上司进步；

这7句话直接也深含哲理，可以减少上下级之间的矛盾，有利于更好沟通。在市场营销里面，特别是中国，80%以上都是关系营销，这就更体现了有效沟通的重要性。

关系营销的基础前提是集中关注和连续注意重要客户的需求。销售人员与主要客户打交道，要注意沟通技巧，在他们认为客户可能准备订购时进行拜访，邀请客户共同进餐，并要求客户对他们的业务提些有价值的建议。他们应该关心关键客户，了解他们存在的问题，并愿意以多种方式为他们服务，更要以积极有效沟通的态度去做。

沟通在销售组织中非常重要，销售主管要注意以下几个问题：

1、 沟通的障碍。

造成沟通障碍可能有很多原因，但大体可以归为人为造成的原因和非人为造成的原因。上级在下达指示和阐述预定的目标与奖励标准时含糊不清，造成下属理解上的困难，这就要求上级要以诚待人，说话要直截了当，不要拐弯抹角，下达指示要清晰，这就属于人为原因造成的沟通障碍。非人为原因主要是因为信息量过大或者沟通渠道不畅通所致。

2、 沟通渠道。

有了沟通渠道畅通，有效沟通才会成为可能。营销主管要建立一种良性的双向沟通渠道，并保持这种畅通性，减少非人为因素造成的沟通障碍。

3、 沟通的作用。

这次我认真学习了余世维博士的《有效沟通》学习光盘，聆听了余博士关于沟通艺术的精彩诠释。余教授以其特有的生动幽默、深入浅出，寓观念于谈笑间，蕴哲理于诙谐中的演讲让我受益非浅，经过学习无形中又让我接受了一次现代人在与人沟通方面思想观念与行为准则上的洗礼。同时结合自己的日常销售工作，反思自己在沟通方面遇到的某些瓶颈，使我对工作中如何更好地有效地与人沟通及影响良好沟通的各种主客观因素都有了进一步的理解和认识。为自己在日后处理沟通问题上及时地打开了一扇窗，心情豁然开朗。

沟通能力从来没有像现在这样成为现代管理者成功的重要因素。如何让沟通成为管理者和公司的竞争优势?如何建立起公司里的“沟通文化”?如何在工作中与上司、同事和下属顺畅有效地沟通?最有效的沟通方法是什么?都让我在观看完余世维博士的《有效沟通》后找到了答案。

很多时候我们会觉得和别人无话可说，害怕和别人沟通，尤其是和领导。现在看来，我觉得可能有这样的原因：一方面，自己不够积极主动。当积极主动去做一件事情时，情绪才会被调动起来，思维也会随之更加活跃。另一方面，对于沟通的话题自己没有做好准备。在进行沟通的同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。在与别人沟通的时候，应该是多听少讲，至少是先听后讲，要掌握倾听的技巧，不要随便打断对方、集中精神、不要批评、站在对方立场、控制情绪;还需要我们有倾听的能力，倾听在前、问题在后，能在对

方的讲话中捕捉到可供沟通的信息。

一个团队如果没有沟通，我们就无法了解同事之间的工作进展程度，了解管理工作思路。没有沟通，工作就不可能协调好、也不可能干好，团队就因此而涣散。学会沟通技巧，这世界就会变的更美好，社会就更和谐，团队战斗力就会不断增强，事业就会更进步。

余博士的讲座中有这样一句话：越学越聪明。沟通是一门艺术，需要我们去学；告诉自己：用心去听、去想，关心他人，主动交流。

沟通协调能力提升培训的心得篇二

通过学习余老师的“有效沟通”的课程，深刻认识到要树立积极沟通的概念，要认识到：沟通是双向不是单向，沟通是个观念，沟通是个必备条件。在一个公司有7句话一定要记清楚，最好贴在办公室最显眼的位置：

- 1、 自动报告你的工作进度，让上司知道；
- 2、 对上司的询问，有问必答讲清楚，让上司放心；
- 3、 充实自己，能力学习，懂得上司的话，让上司满意；
- 4、 接受批评，不犯第三次错误，让上司省心；
- 5、 不忙的时候，主动帮助别人；
- 6、 毫不怨言接受任务，让上司圆满；
- 7、 对自己的业务进步主动提出改进计划，让上司进步；

这7句话直接也深含哲理，可以减少上下级之间的矛盾，有利

以更好沟通。在市场营销里面，特别是中国，80%以上都是关系营销，这就更体现了有效沟通的重要性。

关系营销的基础前提是集中关注和连续注意重要客户的需求。销售人员与主要客户打交道，要注意沟通技巧，在他们认为客户可能准备订购时进行拜访，邀请客户共同进餐，并要求客户对他们的业务提些有价值的建议。他们应该关心关键客户，了解他们存在的问题，并愿意以多种方式为他们服务，更要以积极有效沟通的态度去做。

沟通在销售组织中非常重要，销售主管要注意以下几个问题：

1、 沟通的障碍。

造成沟通障碍可能有很多原因，但大体可以归为人为造成的原因和非人为造成的原因。上级在下达指示和阐述预定的目标与奖励标准时含糊不清，造成下属理解上的困难，这就要求上级要以诚待人，说话要直截了当，不要拐弯抹角，下达指示要清晰，这就属于人为原因造成的沟通障碍。非人为原因主要是因为信息量过大或者沟通渠道不畅通所致。

2、 沟通渠道。

有了沟通渠道畅通，有效沟通才会成为可能。营销主管要建立一种良性的双向沟通渠道，并保持这种畅通性，减少非人为因素造成的沟通障碍。

3、 沟通的作用。

沟通协调能力提升培训的心得篇三

我参加了20xx年专业技术人员继续教育培训。在培训过程中，通过认真听讲、做笔记，完满的完成了各项学习任务。通过本次学习，受益匪浅，对沟通与协调等内容有了深层次的了

解，在与人沟通方面，对自己有了很大的提升，感悟到了一些平时忽略的细节。这次培训学习有助于我在实际工作当中及时更新知识、更新观念，同时提高专业工作水平，拓展了工作思路，增强了解决实际问题的能力。

沟通就是指在社会中的个人或组织给予一定的需求和目的，通过语言、文字、图像、行为等多种方式交流思想、观点、情感等信息，以期获得相互了解，相互信任，相互支持，达成共识，从而实现组织和谐有序运转的一种管理行为或过程。协调，从词面上看就是协商、调和之意。协调的本质，在于解决各个方面的矛盾，使整个组织和谐一致，使每一个部门，单位和组织成员的工作同即定的组织目标一致。调整系统内部各组织之间、人员之间、组织系统与其外部环境之间关系，使之分工协作，互相配合，和谐有序地完成目标的行为。

个人在进行沟通协调的过程中，包括两个基本的环节：首先，个人通过各种文件、报告、会议、电话、电视、传真、电子网络等媒介和方式，来收集、传递和交流信息，从而促使组织、部门、人员之间的了解；其次，在了解的基础上，个人要努力构建组织、部门、人员之间分工合作、彼此配合、协同一致的和谐关系，实现共同目标。所以，个人的沟通协调能力，包括沟通和协调两种能力，沟通能力表现为与谁交流、交流什么、如何交流；而协调能力则在交流的基础上表现为如何调整交流各方面的利益和关系，使之分工协作，互相配合，和谐有序地完成目标任务。

通过学习让我认识到了沟通与协调的重要作用，让我认识到沟通是人与人相互之间传递，交流各种信息、观念、思想、感情，以建立和巩固人际关系的综合；是社会组织之间相互交换信息以维持组织正常运行的过程。协调是管理人员在其职责范围内或在领导的授权下，调整和改善组织之间，工作之间，人际之间的关系，促使各种活动趋向同步化与和谐化，以实现共同目标的过程。

通过学习让我发现自己还有许多需要改进和提高的地方，特别是沟通协调方面仍存在不足，如不同工作、不同角度、不同阅历、不同性格的个体对沟通的认识和理解不甚相同，采取的技巧、沟通方式、方法也不尽相同，这些特色和方法不是无字天书，而是大家工作经验的积累、沟通细节的把握、沟通知识的积淀，通过学习是可以培养和提高的。

首先，沟通者要抱着虚心的精神，不要妄自尊大。连孔夫子这样的圣人都说了：“三人行必有我师。”何况我们都是凡夫俗子，就沟通的某个议题来看，从不同的角度不同的人必然有值得肯定的地方，不要有膨胀心理，应该认真倾听别人观点，营造良好的沟通环境，不要拒人于千里之外，更不可藐视任何人。

其次，沟通要把生活与工作分开。很多人经常把工作上的事和生活中的事混为一坛，常常因为与某人有着相似的性格或爱好，在生活中很对胃，就把在生活中的好感移植到工作中。这也是沟通中最难做到的一点。沟通要分清楚沟通的场合、沟通的内容、沟通的成绩。

通过这次专业技术人员继续教育的学习，我开阔了视野，拓宽了思维，为今后更好地工作储备了知识。进一步提高了政治修养，强化了理论素质，更重要的是发觉了自己在沟通与协调方面的缺点和不足，随着世界科学技术的突飞猛进，综合国力竞争的日趋激烈，社会对人才的需求越来越强烈，对人才素质的要求也越来越高。一个人要想在职业生涯中得到更好的发展，就必须具备更加优秀的素质。通过这次沟通与协调知识的培训学习，使我更加清醒的认识到自己和优秀的差距。在以后的工作与学习当中，我必须努力提升自己的知识素质、能力素质、心理素质和身体素质，逐步发现自己，提升自己，发展自己，在实践中不断完善自己的修养，为特殊教育事业的更好发展贡献自己的微薄之力。

沟通协调能力提升培训的心得篇四

在工作中沟通协调是我的弱项，对沟通协调学习的很少，理解的少，通过学习才真正认识到，沟通和协调一个是手段一个是目的。良好的沟通促进协调，有效的沟通未必协调的现实意义。下面是整理的关于沟通与协调能力学习心得体会，希望对你有帮助！

转眼间培训班的课程已经接近结束，经过十一天的学习，我想我们每一位学员都有不同的但很大的收获。对于我个人，我认为这次培训班举办的非常有意义，非常有必要，因为它不仅让我充实了更多的理论知识，更让我开阔了视野，解放了思想，打动了内心。无论是从党校到复旦，从听课到交谈，还是从所听到所闻，每时每刻、每一堂课，都让我有所感动和收获，许多不可言语表达的收获。加之与来自不同县市区、不同工作岗位的同学们聚集一堂，相互交流借鉴工作经验、思路方法，较全面的提高了自己的理论水平和工作能力。以下是这些天的几点体会：

作为一名年轻的基层干部，我有了一定的理论知识和工作经验，但既不够系统也不够丰富。通过老师深入浅出的讲授，感觉豁然开朗，许多问题从理论上找到了依据，对原来在工作实践中觉得不好解决的棘手问题找到了切入点，感觉收获很大。通过系统地学习十七次代表大会精神，让我强化了服务大局的意识，同时让我更清晰更全面地看到了加快乡镇政府职能有管理型向服务型转变的意义。

总的来说，各位老师以朴实无华的语言为我们授课解惑，对我们来说是一次难得的学习机会，更是一次书本知识与具体工作相结合的锻炼机会。

这一次培训给了我们接受高端教育的机会，让我们开阔了眼界，丰富了知识，打开了思路，不仅对本地本土有了更加深

入的认识，也对开放先进的城市、理念有了进一步的了解。

复旦、同济大学教授的五堂课，让我们站在了更高的台阶上重新地认识、学习各方面的理论知识，这样让我们站在更高的层次上看待我们的工作，看待我们的缺点和不足。

昆山一天的考察让我有很大的感触——一个地方的发展如此惊人。当我们感叹她现在的发展成果时，我们更应想到当初为了现在的成果有多少人付出了多少的努力。我们不认同“人有多大胆，有多大产”，但一味的甘于落后、甘于现状是绝不能有现在全新的现代化的昆山。

对宝钢的参观，让我们感受了世界五百强企业的生命力和自身文化。更认识到一个企业并非一开始就是大企业、强企业，而都是要从小从弱做起来的，坚强的毅力、创新的思维和团结的合作是每个企业做强作大的前提。通过对一个企业的发展过程的了解，让我们看到了自己的影子，我们不能一直梦想着晋升、提拔，而是要在精神上更高。每个人的人生都不是一帆风顺或布满荆棘的，所以我们要一颗健康、乐观的心来看待人生路上所有的酸甜苦辣，只有这样才能赢来美好的明天和辉煌的未来。

培训第二天陈淑英老师给了我们一个具体的吻合我们当前身份的虚拟人物——章明，通过“‘夹缝’中的年轻副镇长”这个故事，让我们认识了公章明，并为他惋惜，同时更提醒了我们自己。章明本身业务素质、政治素质有很高，但是缺乏组织协调能力，有没有很好的心理素质，这样两个致命的缺点让他在工作上寸步难行。

通过对案例的分析，让我们以旁观者的身份认清问题的本质所在，也让我们看到章明的同时看看自己。。给别人找问题的时候比较容易，但给自己找问题的时候往往比较难，所以老师让我们通过查找别人问题的方式来提醒自己不要犯类似的错误。正确处理各种关系是干好工作的前提之一。事例也

告诉我们没有好的上下级关系、群众关系，最终会导致工作无法开展，所以我们要着重注意自己的言行举止，处理好各种关系，在阳光心态下工作。

在诸城市的考察，让我学到了很多，无论是城市的变化、社区的建设还是两位乡镇党委书记的讲话，都让我受益匪浅。

在与两位乡镇党委书记的座谈过程中，我们学到了作为一名年轻的基层领导干部如何把所学的理论知识应用于实际工作中去，如何在平日的工作和生活中积累自己的工作经验和理论知识，如何处理工作中棘手的复杂的问题等等。同时也让我们看到了相比之下自己的不足和差距。当然找出差距并非要生搬硬套别人工作的方式方法，而是借鉴别人的方法来完善自己的方法。

结合这几天老师所讲的内容，总结出了干好工作应具备的六种能力：一是科学决策能力，就是面对错综复杂的局面和瞬间变化的形势要有善于做出正确抉择的能力；二是贯彻执行能力，就是面对问题能拿出行之有效的方案与计划，贯彻下去并做到全面准确、得当有力；三是综合协调能力，就是在工作中能把握大局、权衡协调、统筹兼顾；四是组织管理能力，就是善于社会交往，有较高的管理水平，组织得当；五是开拓创新能力，就是要以大无畏的精神，在旧有的经验基础上大胆尝试，做到与时俱进、科学合理；六是学习实践能力，就是每个人要把学习当成是毕生的任务。要想把工作干得有声有色那么必须具备这六个能力，因为作为新世纪的干部人才就要顺应时代的发展、跟上时代的步伐，只有这样社会才能科学的进步。

这次培训无论是课堂学习还是参观考察，使师生互动还是所见所闻，都让我从多个角度获得了知识，感谢组织部给了我们年轻干部这次学习的机会、锻炼的机会。今后，我将尽自己所能把所学到的知识用于实际工作中，保证在政治上、思想上、组织纪律上、工作责任上始终保持一个共产党员的先

进性，用一份做人的真诚和爱心、一份政治责任完成好组织交给的每一项工作。如上是我对这次培训学习的己点肤浅的心得，如有不当请领导批评指正。

近期通过认真学习《领导干部沟通协调能力塑造与提升》使我受益非浅，实现科学发展观，构建和谐社会，要求广大领导干部协调各个社会阶层、各个群体的关系，需要领导干部以正确的手段沟通党与群众的关系，需要干部以高超的艺术协调各种人际关系，调和化解各种矛盾。因此，如何提高领导协调沟通能力在人的一生中扮演着极其重要的角色，沟通素质的高低往往会决定一个人的成功与否。如何提高领导干部的协调沟通能力，我觉得，应从以下三点做起：

(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，要更广宽地拓展知识面，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，但我们需要注意的是方式和方法。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”、“宽以向下”、“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；“宽以向下”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。

工作中加强沟通协调能力的方法：认识沟通不协调的原因

1. 个性不美。小心眼、虚伪、贪婪；
2. 党性不强。谋私，嫉妒心强，作风独断或不能坚持正义；
3. 角色不准。对权限地位差异认识、认知不明；
4. 情商不高。认识自己把握他人的能力不强，不能控制好自己的情绪；
6. 体制不全。制度不完善或执行不力。

一个核心：全面加强修养，着重提高情商。修养展现出的是个人的魅力，而魅力就是夺人魂魄，让人心旷神怡；情商体现出的是自我认知、自我激励、自我控制能力，是认知他人情绪、融洽自己人际关系的必要因素：智商高情商不高的人，往往怀才不遇；智商不高情商高的人，必有贵人相助，如“刘备的江山是哭出来的”，还有刘邦之类就是这种人的代表；智商高情商也高的人，就会春风得意，如毛泽东、邓小平等。

两个法则：就是黄金法则和白金法则。黄金法则是你希望别人怎么对待你，你就怎么对待别人；白金法则就是别人希望你怎么对待他，你就怎么对待他。真正情商高的人就会知道如何将两个法则相结合，进行换位思考，站在自己的角度想，也站在别人的角度想。

三项策略：就是知己、知彼、权变。知己要认识自己、把握自己；知彼要了解别人并善待他人，对别人的道德品行、工作作风、需求好恶、性格特点、生活习惯、知识结构、工作能力、思维方式等都要知道；权变就是权利弊而随机应变，因人因时因地的不同而调整沟通协调策略。

四种技能：就是提高善于倾听能力、有效运用语言能力、恰当运用态势语言能力和化解对抗冲突的能力。而真正想拥有一种能力必须从细微处磨练自己，如倾听别人的话时，就要

能做到静心、虚心、专心、诚心、留心、耐心等等。

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。与同级沟通协调时，应该谦虚，尽量采取商量的口吻，请人家给予配合，确保能达成目的。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。

沟通协调能力提升培训的心得篇五

微笑是最能直接引起人类愉悦心的原始表情。而该礼仪的重要性与有效性在服务行业中更加凸显。海底捞的服务越来越被人称赞，有人分析它成功的原因之一就在于它的“微笑链”——让员工“认同公司、快乐工作、微笑服务”，经理对领班微笑，领班对员工微笑，员工对顾客微笑，最后顾客对海底捞微笑，正是这个“微笑链”使海底捞笑傲于竞争激烈的餐饮行业。

然而微笑不仅仅是停留在表情，微笑的本质是尊重心和宽容心，是在沟通的第一步，你能够心怀平等、包容的态度来与对方接洽，发自内心真诚地尊重他人，让沟通的第一步零阻碍。

在沟通中，还需做到的是换位思考。换位思考的第一层含义就是了解之同情，因为了解，所以能够感同身受，产生同理心。沟通除了要站在自身的立场捍卫自身的价值观、原则与集体利益，它还需要我们能够站在对方的角度看到他的位置、利益与需求，从而找出合并项，达成共识。

除了同理心之外，换位思考还在于你能不陷于“己是他非”的是非观里而造成沟通阻碍，能够看到全面的沟通需求和沟

通过过程。越来越多的企业和单位在重视员工“换位思考”的能力，而培养自己的该项能力，可通过情景代入、身份代入来锻炼。

在个人的岗位质量建设中，少不了与他人、其他部门的权责明确和工作接洽，加强沟通在其中占着重要的位置。加强沟通，并不是简单的在量上增加，更要在质上得以提升，需明确我们最终是要提高沟通的效率。

沟通的基本心态是关怀。良好的沟通心态要克服“三自”，即“自私、自我、自大”，若一个人心态不良，则难以与人沟通。我们只在乎别人说什么，不在乎别人怎么说。沟通的基本原理是细致。只有细致关心别人，才有沟通的感情基础。为此，要注意三个方面：注意对方的痛苦，注意对方的状况，注意对方的需求。沟通的基本要求是主动。双方都不主动，就无法进行沟通。一方主动表达，另一份主动反馈，沟通就会很顺畅。

沟通的基本原则是尊重。尊重包括自尊与他尊。自尊：自尊自爱，爱护自己的形象；尊重自己的职业；尊重自己的组织。他尊：尊重客户是常识；尊重上级是天职；尊重同事是本分；尊重下级是美德；尊重所有人是教养。尊重他人就要做到，接纳重视他人，适当的时候赞美他人。接受重视对方，即使不难为对方，不让对方难堪，欣赏对方，多看对方的缺点，不当众指正缺点；赞美对方，懂得欣赏别人的人实际是在欣赏自己，是自信的表现。

沟通协调能力提升培训的心得篇六

戴尔·卡耐基说人际关系是人与人之间的沟通，是用现代方式表达出圣经中“欲人施于己者，必先施于人”的金科玉律。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。

沟通是一个很大的话题，对于个人和企业来说又是一个极其重要的事情。一个人和一个企业的成功，这其中的沟通起着非常重要的因素，对于集团和公司的每个人来说都是如此。这节课里余世维博士谈了对沟通的认识：如沟通的目的和意义，现实中应该遵循的沟通原则以及常见得沟通形式和注意事项。首先讲了是沟通的4个目的：激励、表达情感、流通信息、强化信息防止信息断裂，还分别举了多个通俗的例子：如日本人“老鸡带小鸡”的管理现象。人擅长表达自己的方式不一样：有的善谈、有的善听、有的善行。善于交谈不等于善于有效沟通，对于个人、企业和社会来说，评价有效沟通的标准应该取决具体的沟通是否有利于问题的解决；是否对个人的发展及企业和社会有贡献。而沟通的目的和意义呢，对于企业和个人来说，他认为最终目的就是为了解决问题，通过解决问题来做好企业和社会中的事。沟通并不是随意找人说话而已，它存在着一个基本问题——也就是心态。一个人一旦自私、自我、自大起来，是很难与别人沟通的。因此，很少人愿意跟一个狂妄的人聊天。在沟通的坚持过程中，经常会出现局部冲突，让沟通双方的心理感受很累。这样的沟通冲突问题，存在于对对方不够关心，没换位想一下，也就是站他的角度考虑问题，在乎他的处境；一旦他感觉到你有在想他的难处，那就很容易让感情产生共鸣，于是所有的问题也就都迎刃而解了。所以，沟通不是一种说服，而是一种感染、一种形像展示、一种言行一致的体现。

看过余世维老师的有效沟通讲座，令我感触很深，不同的沟通影射出不同的事件结果，偏激情绪化的沟通往往是得到让人很不愉快的结果，也许你不得不承认，世界上最难办的事，是人与人之间的“沟通”。

从人与人之间的关系看，总是有那么多矛盾和纠纷，总是有那么多不协调的事发生，其原因，说到底是因为没有沟通，或者说是因为不善于沟通。

但是，所有这些沟通，最根本的基础工作，首先决定于人自

身的沟通。遗憾的是，人类除了“人之初，性本善”外，在经历了童心无忌、两小无猜的阶段以后，就变得复杂起来了。人文科学已经变得那么的“无奈”，利益社会教给人们的是勾心斗角，互相猜疑。伦理虽然告诉大家“害人之心不可有”，但实际提醒的却是“防人之心不可无”。由于利益的驱动，人性恶的一面得到了空前的发扬，巧取、豪夺、欺诈、玩弄、压迫、争斗……无所不用其极，沟通变成了世界上最难的事情。

人擅长表达自己的方式不一样：有的善谈、有的善听、有的善行。善于交谈不等于善于有效沟通，对于个人、企业和社会来说，评价有效沟通的标准应该取决具体的沟通是否有利于问题的解决；是否对个人的发展及企业和社会有贡献。而沟通的目的和意义呢，对于企业和个人来说，他认为最终目的就是为了解决问题，通过沟通并不是随意找人说说话而已，它存在着一个基本问题——也就是心态。一个人一旦自私、自我、自大起来，是很难与别人沟通的。因此，很少人愿意跟一个狂妄的人聊天。

在沟通的坚持过程中，经常会出现局部冲突，让沟通双方的心理感受很累。这样的沟通冲突问题，存在于对对方不够关心，没换位想一下，也就是站他的角度考虑问题，在乎他的处境；一旦他感觉到你有在想他的难处，那就很容易让感情产生共鸣，于是所有的问题也就都迎刃而解了。

再就是进入信息社会的今天，电脑无形中主宰了我们的工作和生活，虽然人人都知道沟通的重要，却忽视了沟通。e-mail、msn、qq等等新的网络的沟通方式让人们更习惯与通过电脑屏幕的交流，越来越不习惯于面对面的交流，不可否认信息时代带给我们一个新的沟通平台，但是，人与人之间的沟通有很多种方式，不能顾此失彼，不同的场合、不同的对象要选择不同的沟通方式！这也正式所谓的有效沟通。

在余世维的有效沟通中，有大量的和国外一些公司、一些人

的比较，乍一听，发达国家好像都奉行直接的沟通方式，实际不然，这直接并非是要中国人理解的“一针见血”，我们要学习的是外国人直接时的尊重和礼貌，中国人也有一些直接的方式，例如，让一个员工辞职，人力部门会讲：你不适合我们公司，公司决定辞退你！英国和德国人会这样讲：你的工作给公司带来了什么好的业绩，现在，公司的发展方向有一些改变，我们要有新的专业人员做这个岗位，希望你能找到更合适你的工作，祝你好运！听一下，哪种方式更能让人接受，我们要学的就是英国和德国的有效沟通！

沟通一词意义广泛，它包含了人与人的沟通、人与企业的沟通、企业与企业的沟通，在沟通的过程中，不管用什么样的方式，我想有一个重要的原则，就是以诚相待，无论是面对上司、或是部下、朋友、家人、或是竞争对手，“诚”字都能通用。在企业中，经常会出现余所讲的老板讲的100，到底下成了20，为什么？在这个传达的链条中，只要有一个人不诚，必然会导致信息的错误传递，这要求工作中，大家要站在同一个平台和心态上，才能进行有效的沟通！

企业的发展和经营过程中，企业间的交流和合作能为企业带来新的思路和更好的利润。首先，和企业的沟通要注意不同企业间不同的企业文化，我们要尊重对方的不同文化，例如有些企业习惯于吃饭谈工作，有些企业习惯于开会讨论问题，有些企业则习惯于公文传递的方式。其次，一切的合作考虑的出发点是要双赢，只有这样的思想，才能达到自己的目的。企业间合作失败的例子比比皆是，重要的一点是没有考虑双赢的问题。联想收购ibm[]当时国内的反对声一片，大多认为ibm的pc业务是赔钱的，联想干吗拿12.5亿美元去做赔本生意？事实的结果是，收购ibm后，联想一夜之间成为全球第三大pc制造商，这笔生意联想早算过，是双赢的。我们现在也有和很多的企业合作，在合作中，以上两条也是需要大家重视的。

沟通对于个人的发展也起着关键性的作用。有些人善于用合理的方法沟通，结果他的成绩能力很快被大家认同。在地产界来说，潘石屹不算资产最多的，却是被社会公认的地产成功人士，潘开博客，出书，上电视，这些都是他与人交流沟通的技巧，他通过这些方式让大家看到了一个真实的地产老板，让高高在上的房地产大鄂不再那么神秘和高不可攀，老百姓接受了他，当然也接受他所开发的房子，结果是他的利润也随之越来越多了……各位同事、朋友，敞开我们的心灵，进行有效的沟通吧，它将带给你无限的快乐和财富！

社会是一个大舞台，纷繁复杂。一个人生活在这世上难免不会与人产生矛盾，难免不会出现这样或那样不愉快。有了矛盾怎么办？出现了问题怎么处理？这就需要我们去沟通，多交流。国与国之间需要沟通，于是有了外交；单位与单位之间需要沟通，于是有了联系；人与人之间需要沟通，于是有了交流。国家没有了外交，那就意味着落后，落后了就意味着挨打；单位没有了联系，那就意味着信息不通，信息不通就意味着危机；人没有了交流，那就意味自闭，自闭就意味着自扰。沟通是一盏指明灯，可以随时校正我们航行的方向。这世上正是因为有了沟通，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，愿和谐能走进每一个人心里，结出美好的果实。

看过余世维老师的有效沟通讲座，令我感触很深，不同的沟通影射出不同的事件结果，偏激情绪化的沟通往往是得到让人很不愉快的结果，也许你不得不承认，世界上最难办的事，是人与人之间的“沟通”。所以，沟通不是一种说服，而是一种感染、一种形像展示、一种言行一致的体现。

沟通协调能力提升培训的心得篇七

今天我校全体教师在校长的带领下共同学习了有关,管理方面的一些的知识.我深深的体会到如何更好的做到人与人之间沟通和交流.大家在一起就是一个大家庭,一个团队,通过两天

的学习，我的体会如下：

现在科学技术迅速发展，人们同样提倡团队精神，主要是因为这个行业的发展太快。而随着国际竞争的加剧，我国改革开放的进一步深入，中国的教育界也在发生深刻的变化，知识的更新速度在不断加速，每一个教师都不可穷尽所有的知识，学科的纵深发展的态势日益显现的同时，加强联系和协作成为必然的要求，这样就有必要提倡教师的团队精神。团队精神培养团队成员之间的亲和力。一个具有团队精神的团队，能使每个团队成员显示高涨的士气，有利于激发员工工作的主动性，由此而形成的集体意识，共同的价值观，高涨的士气、团结友爱，团队成员才会自愿地将自己的聪明才智贡献给团队，同时也使自己得到更全面的发展。

一、团队精神有利于提高组织整体效能。

通过发扬团队精神，才能取得更好的成绩。不能要求每一个教师都是优秀教师，都是教育的行家里手；教育科学的发展呈纵深式的推进，从宏观和微观两个方面都要求走向联合与合作；某一门学科也要求多学科的参与才能更好地发挥该学科的优势。我们提倡教师的团队精神，可以集群体之优势，形成合力、聚为焦点，不必面面俱到，也许在解决教育的某些问题上或某个问题的某个方面，更能获得突破，但在团队之中，仍然要尊重劳动，尊重人才的价值取向，才能形成合作向上、积极进取精神是团队精神的基本内核之一。 二、“感恩与爱”

自己的感激之情表达出来，我以后将会把这份感恩的心投入的工作去，带着爱和尊重去工作，去影响一个团队，去影响更多的人。

三、教育的合作精神或协作精神，是当代教育的特色之一。

教师没有一种合作精神，但凭自己的那一点知识或技能是远

不够用的。每个人必须与他人协作，他自己才有成功的可能，同时每一人又处在特定的团体之中，这个团体可大或小，因为每一个人都是“特定社会关系的人”，即社会的人，教师也是这样的一种人，教师的社会角色决不可能脱离社会而存在，当代的教育已不是教师个人的英雄主义时代，更多的要谋求协作和合作，因此，教师以团队协作的方式，就更可以发挥该团体的作用，使知识和学科的纵深发展都得很好的延续，它较传统的教研组或办公室为单位的组织，具有更好的实现目标的能力，这对于当前的教育教学改革具有重大的现实指导意义。

团队精神是教师集体智慧的结晶，是教师教育教学和科研能力的具体体现，它对教育改革具有重大的理论指导意义。团队精神的实质是“整体大于部分之和”。

沟通协调能力提升培训的心得篇八

通过这次公司组织《职场沟通技能》的培训，我最大的心得就是：会听比会说重要！就是要学会聆听，学习不再打断别人说话，让别人把想说的话完了，再表达自己的想法。

在公司里，我们经常听到大家都在抱怨，或者我们自己也参与其中。比如开个会什么的，总是不自觉地去打断，或者思想走神，根本没有深刻理解领导的意思，结果做了很多无用功，又去不停地与领导沟通，解释自己的意思，其实都是因为自己首先没有听明白领导的意思，才有后来的沟通不畅。

这种情况，在职场中很常见，很多人都会觉得沟通是一件很难的事情。随着工作频率的加快或者年龄的增长，我们不再愿意接收太多不需要的信息，总是显得行色匆匆，好像因为太忙，就连说话都变得简短。所以说，与领导建立良好的沟通关系是职场中人应该具备的基本人际关系中很重要的一个方面。

很长一段时间，“说”成为我们更多人选择的沟通方式。在吵架的时候，我们放任心情地说，表达自己的愤怒；别人对自己不理解的时候，我们是在绞尽脑汁地为自己辩说；想对父母尽孝心的时候，我们把自己的心意说给父母听。更多的人愿意用“说”作为唯一的沟通方式，因为它更快、更直接，但大家却遗忘了“只有会听的人才会说”这句老话。

听比说做起来更需要毅力和耐心，但只有听懂别人表达的意思的人才能沟通得更好，事情才能解决得更圆满。沟通就好像一条水渠，首先是要两头通畅，那就是指我们要打开我们的耳朵，倾听别人的话。关上耳朵，张开嘴巴的谈话，不能算是沟通。倾听是说的前提，先听懂别人的意思了，再说出自己的想法和观点，才能更有效地沟通。

多听，有时候也是一种积累，听别人谈成功，说失败，那就是在为自己将来储蓄财富。听和说是不能分开的两个环节，只听不说的人不能成功，只说不听的人也不能成功。在工作中每个人都需要和别人沟通，但是听的多还是说的多，就要看我们拥有怎样的态度。

适应职场生态环境，让我们成为最受欢迎的人是沟通中的最高境界。那就让我们做一个先听后说的人，这样会让沟通更顺利。

沟通协调能力提升培训的心得篇九

近段时间以来，我认真学习了“沟通与协调能力”这一课程。通过学习，受益匪浅，懂得了作为一名优秀的工作者要能胜任工作需要，依法履行公职，完成公共管理任务，必须着力提高其应有的沟通、协调能力。

沟通，另一个层面的意思就是人际关系。现实生活工作中，我们经常要和上级、下属以及同事交流，还要与其他形形色色的人交往，这些都需要建立人际关系，都需要做好沟通与

交流。良好的人际关系是人生、事业成功的基石。沟通于行，交流于心，如果生活中没有沟通，就没有快乐；工作中没有沟通，就没有乐趣；事业中没有沟通，就没有成功。因此，重视沟通、学会沟通，是必须具备的能力。

在工作中沟通协调是我的弱项，对沟通协调学习的很少，理解的少，通过学习才真正认识到，沟通和协调一个是手段一个是目的。良好的沟通促进协调，有效的沟通未必协调的现实意义。国家对相关工作人员沟通协调能力基本要求，有全面观念、民主作风和协作意识、语言文字表达条理清晰、用语流畅，重点突出，尊重他人，关于团结和自己意见不同的人一道工作，坚持原则性与灵活性相结合，营造宽松、和谐的工作氛围，建立和运用工作联系网络，有效运用各种沟通方式，提高工作人员沟通协调是满足政府改革创新管理模式的需要，是全面提高工作人员管理整体水平的要求是公务员自身的内在要求。认真学习沟通协调的知识，请教他人沟通协调的经验，积极参与沟通协调工作的实践，在不断训练中锋利沟通能力。

在实践中通过以下方法提高自身沟通协调能力：提高阅读效率，经常练习写作，提高写作能力。加强言语训练，学习倾听，善于倾听，掌握倾听的技巧，学会说话的方法和技巧。学会以非语言方式进行沟通协调。注意与上下级之间的关系沟通协调，消除沟通协调障碍，不断丰富和完善自己，使自己更好地适应于这个时代的要求。

社会是一个大舞台，纷繁复杂。人擅长表达自己的方式不一样：有的善谈、有的善听、有的善行。生活在这大环境中难免不会与人产生矛盾，难免不会出现这样或那样不愉快。有了矛盾怎么办？出现了问题怎么处理？这就需要我们去沟通，多交流。人没有了交流，那就意味自闭。沟通是一盏指明灯，可以随时校正我们航行的方向。

沟通协调不是一种说服，而是一种感染、一种形像展示、一

种言行一致的体现。提高沟通协调能力，首先要端正心态，主动沟通与协调，其次要提高理解别人的能力，最后要增加别人理解自己的可能性。

以上是通过学习的一些体会，主要还是书本上的知识，十分的新鲜，十分的实用，也确实是新成果，今后要认真学，与时俱进，乐观生活，心平如镜，才能达到“宠辱不惊，看庭前花开花落；去留无意，望天上云卷云舒”之境界。

心得四：学习《领导干部沟通协调能力提升》心得体会

近期通过认真学习《领导干部沟通协调能力提升》使我受益非浅，实现科学发展观，构建和谐社会，要求广大领导干部协调各个社会阶层、各个群体的关系，需要领导干部以正确的手段沟通党与群众的关系，需要干部以高超的艺术协调各种人际关系，调和化解各种矛盾。因此，如何提高领导协调沟通能力在人的一生中扮演着极其重要的角色，沟通素质的高低往往会决定一个人的成功与否。如何提高领导干部的协调沟通能力，我觉得，应从以下三点做起：

一、加强学习努力提高领导干部的素质

(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，才能有提高沟通协调能力的保证。

(四)注重培养自己卓越情商构建和谐上下关系，要更广宽地拓展知识面，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。

二、认真掌握好领导干部的沟通协调的方法

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，但我們需要注意方式和方

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。

三、灵活运用好沟通协调的技巧艺术

(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。

沟通协调能力提升培训的心得篇十

我于20xx年6月14日-6月18日参加了xxx20xx年专业技术人员继续教育培训。在培训过程中，通过课上认真听讲、认真做笔记、及时完成课后思考题，并在课后及时下载讲师的讲义再学习等形式，完满的完成了各项学习任务。通过本次学习，受益匪浅，对沟通与协调等内容有了深层次的了解，在与人沟通方面，对自己有了很大的提升，感悟到了一些平时忽略的细节。这次培训学习有助于我在实际工作当中及时更新知识、更新观念，养成自主学习的习惯，将学习日常化、生活化，同时提高专业工作水平，拓展了工作思路，增强了解决实际问题的能力，更好得发扬延长石油“埋头苦干，开拓创新”精神，为企业的稳步提升贡献力量。

一、明确了沟通与协调的涵义

沟通，另一个层面的意思就是人际关系。现实生活工作中，我们经常要和上级、下属以及同事交流，还要与其他形形色色的人交往，这些都需要建立人际关系，都需要做好沟通与交流。良好的人际关系是人生、事业成功的基石。沟通于行，

交流于心，如果生活中没有沟通，就没有快乐；工作中没有沟通，就没有乐趣；事业中没有沟通，就没有成功。因此，重视沟通、学会沟通，是必须的。从管理学的角度讲，沟通就是指在组织中，各部门之间、层次之间、人员之间凭借一定的媒介和通道传递思想、观点、情感和交换情报、信息、意见，以期达到相互了解、支持与合作，从而实现组织和谐有序运转的一种管理行为或过程。协调，从哲学意义上看是指事物存在的一种和谐有序的平衡状态。行政协调是指行政主体运用各种方法，协商、调整行政系统内部各组织之间、人员之间、行政组织系统与其外部环境之间关系，使之分工协作，互相配合，和谐有序地完成行政目标的行为。由此我们可以将沟通协调能力定义为：通过传递思想、观点、情感和交换情报、信息、意见，来协商、调整他人的活动，从而建立良好的协作关系，使之互相配合，和谐有序地完成目标的技巧和才能。个人在进行沟通协调的过程中，包括两个基本的环节：首先，个人通过各种文件、报告、会议、电话、电视、传真、电子网络等媒介和方式，来收集、传递和交流信息，从而促使组织、部门、人员之间的了解；其次，在了解的基础上，个人要努力构建组织、部门、人员之间分工合作、彼此配合、协同一致的和谐关系，实现共同目标。所以，个人的沟通协调能力，包括沟通和协调两种能力，沟通能力表现为与谁交流、交流什么、如何交流；而协调能力则在交流的基础上表现为如何调整交流各方面的利益和关系，使之分工协作，互相配合，和谐有序地完成行政目标。

二、了解了沟通与协调的必要性

通过学习让我认识到了沟通与协调的重要作用，让我认识到沟通是人与人之间相互之间传递，交流各种信息、观念、思想、感情，以建立和巩固人际关系的综合；是社会组织之间相互交换信息以维持组织正常运行的过程。协调是行政管理人員在其职责范围内或在领导的授权下，调整和改善组织之间，工作之间，人际之间的关系，促使各种活动趋向同步化与和谐化，以实现共同目标的过程。通过学习让我发现自己还有许

多需要改进和提高的地方，特别是沟通协调方面仍存在不足，如不同工作、不同角度、不同阅历、不同性格的个体对沟通的认识和理解不甚相同，采取的技巧、沟通方式、方法也不尽相同，这些特色和方法不是无字天书，而是大家工作经验的积累、沟通细节的把握、沟通知识的积淀，通过学习是可以培养和提高的。

三、学习了沟通与协调的技巧

沟通与协调的前提必须明白自己的角色。说到角色时要注意三个问题，一个是不同的角色，沟通与协调的方式和内容不一样，二是不同的角色，对事情的要求不一样。三是不同的角色，看待事情的角度不一样。先说沟通方式和沟通内容。在工作上，我们是上司和下属的关系，我们沟通与协调的方式是开会，谈话，内容是关于怎么做好工作。在生活上，我们是朋友，我们沟通与协调的方式也许是吃饭喝酒或其它的，内容是生活中互相的关心。第二，对于上司，你的能力比下属强，一些事对你来说也许很容易就可以做到。但对于下属来说却是竭尽全力才做到的。上司不能以自己的标准去衡量他们。第三，上级所做的对下级有什么好处？员工不是来为你实现你的梦想的，员工是带着自己的梦想来的。

四、总结了和人沟通与协调的方法

首先，沟通者要抱着虚心的精神，不要妄自尊大。连孔夫子这样的圣人都说了：“三人行必有我师。”何况我们都是凡夫俗子，就沟通的某个议题来看，从不同的角度不同的人必然有值得肯定的地方，不要有膨胀心理，应该认真倾听别人观点，营造良好的沟通环境，不要拒人于千里之外，更不可藐视任何人。其次，沟通要把生活与工作分开。很多人经常把工作上的事和生活中的事混为一坛，常常因为与某人有着相似的性格或爱好，在生活中很对胃，就把在生活中的好感移植到工作中。这也是沟通中最难做到的一点。沟通要分清沟通的场合、沟通的内容、沟通的成绩。

管理与沟通是相辅相成的!管理要求执行力好, 提倡的是力的文化, 而沟通要求讲道理, 灌输思想, 这是仁的文化。如果处理不好, 把管理与沟通看成是对立的, 那么俩件事都做不好。最高的境界就是以力假仁, 也就是严格执行某些决定前先沟通好。通过这次专业技术人员继续教育的学习, 我开阔了视野, 拓宽了思维, 为今后更好地工作储备了知识。进一步提高了政治修养, 强化了理论素质, 更重要的是发觉了自己在沟通与协调方面的缺点和不足, 随着世界科学技术的突飞猛进, 综合国力竞争的日趋激烈, 社会对人才的需求越来越强烈, 对人才素质的要求也越来越高。一个人要想在职业生涯中得到更好的发展, 就必须具备更加优秀的素质。通过这次沟通与协调知识的培训学习, 使我更加清醒的认识到自己和优秀的差距。在以后的工作与学习当中, 我必须要努力提升自己的知识素质、能力素质、心理素质和身体素质, 逐步发现自己, 提升自己, 发展自己, 在实践中不断完善自己的修养, 为企业的更好发展贡献自己的微薄之力。

将本文的word文档下载到电脑, 方便收藏和打印

推荐度:

[点击下载文档](#)

[搜索文档](#)

沟通协调能力提升培训的心得篇十一

在县府大会堂聆听金教授的《协调与沟通能力》讲座已时隔

数月，但印象颇深，仍历历在目。

那精彩的讲座，理论联系实际，以独到睿智的眼光，阐述了生活中一些热点问题的根源、症结。他那幽默诙谐的语言、抑扬顿挫的语调，把在场的人吸引住了，两三个小时的讲座，很少有人离场。下面谈谈一些收获和体会，不当之处，望予包涵。

1、情商高的管理智商高的。做事先做人，人际关系沟通的能力就在很大程度上决定了管理者的水平。有的人文化知识不怎么样，但因协调与沟通能力很强，就很容易成为管理者。

2、高考制度为什么难以取消？高考制度到今天弊端重重，取消高考的声音不绝于耳，但还是有它的相对公平性，即在分数面前根本平等。公平正义比太阳还要光芒，而素质评价的公平性难以保证，不公平就不利于整个社会的协调开展。

3、绩效工资为什么摆不平？主要是中小学教育的行政化倾向，损害了广阔一线教师的切身利益，不利于学校的和谐开展。

提高自身、群体的沟通协调能力，有利于个人、社会的协调开展！知识经济新时代，沟通协调能力已经成为21世纪人才竞争的重要素质之一。沟通协调是一门相当深奥的学问，一套独特可行的艺术，它涉及到工作与生活的各个层面，与人生开展息息相关，包括人际关系，家庭关系，个人与社会关系，团体关系，甚至国与国关系都离不开沟通协调。研究结果显示，从业人员应具备十二种职业核心素质，根据重要性排序，依次为沟通协调能力、团队合作学习能力、责任感、问题解决能力等等。可见，沟通协调能力在诸多行业的重要性。

教师在实际工作中，要与上级领导、家长、学生打交道，常常会遇到一些难题，要解决这些矛盾和问题，就必须进行沟通协调。因此，能否具有较强的沟通能力和协调能力，对于

教育工作的顺利开展有着直接影响。实践说明：没有沟通协调，就没有效率；没有沟通协调，就没有感情；没有沟通协调，各司其政；没有沟通协调，孤苦伶仃；没有沟通协调，固步自封。可见，提高沟通协调能力十分重要而迫切。

沟通，是人与人之间传递、交流各种信息、观念、思想、感情，以建立和稳固人际关系的综合能力，是社会组织之间相互交换信息以维持组织正常运行的过程。协调是教师在其职责范围内或在领导的授权下，调整和改善组织之间、工作之间、人际之间的关系，促使各种活动趋向同步化与和谐化，以实现共同目标的过程。

教师沟通能力是指在教学工作中完成教育目标，用语言、文字、图片、行为等方式相互交流思想、观念、意识、感情等信息，以获得相互了解、信任并达成共识产生一致行为的本领。教师的协调能力是指教师在教育活动中对活动参与各因素之间的关系进行调整，使其能够配合协作，完成教育目标的本领。

沟通与协调是一个普遍的客观存在，是一个问题的两个方面，沟通是协调的条件和手段，协调那么是沟通的目的和结果，两者是相辅相成。沟通与协调无处不在，无时不在。一要提高学习力。“知识就是力量”。学习能力是我们整体素质的根底，是激发教师创新力的关键，更是提高沟通协调能力的内在要求。在知识经济迅猛开展的今天，我们唯有不断学习理论、政策和各种业务知识，不断更新知识结构，才能与时俱进，跟上时代的步伐。

二要提高思想力。思想是行动的先导，思路决定出路。思考是分析、比拟、提高、举一反三和学以致用过程，不思考就行动，拍脑袋就决策，容易误判、出错，导致协调失误，沟通堵塞。我们应当提高思想力，既要勤于思考，更要善于思考。只有在学习中深入思考，在实践中总结思考，在借鉴经验中比拟思考，才能真正提高沟通协调的能力。

三要提高业务能力。教师是教育教学的直接实践者和落实者，在教学工作中，其业务能力如何，直接关系到素质教育的实施。我们必须以素质教育为核心，把素质教育的理念落实到教育教学工作中。

四是提高创新力。创新是一个民族进步的灵魂，是一个国家兴旺不竭的动力。实践证明，只有不断创新，才能与时俱进、提出新思路、推出新举措，沟通协调才能开拓新局面。我们必须具有创新意识、创新能力和自我革命的勇气，思想僵化、墨守成规就会落伍。

五要提高综合思考的能力。“预那么立，不预那么废”，对于我们来说，综合思考力是沟通协调工作中一种非常重要的能力。我们必须具有超前谋划的意识，无论是开创性的工作，还是执行教学任务，都需要提高谋划力。要胸怀大局，有合作意识，加强教研，增强综合素质，形成团队合作精神。六要提高执行力。执行力就是落实力，是我们沟通协调能力和水平的具体表达。提高执行力，就是要树立落实结果第一的观念；就是要树立求真务实、讲求实效、雷厉风行、一抓到底的作风；就是要树立开拓进取、勇挑重担、发奋有为、乐于奉献的精神；就是要提高效能，力戒优柔寡断、办事拖拉或推诿扯皮。

做到以上几点，相信我们的教育教学工作一定会形成一种和谐进取，团结奋进的气氛，从而取得较好的教育教学效果。

我参加了20xx年专业技术人员继续教育培训。在培训过程中，通过认真听讲、做笔记，圆满的完成了各项学习任务。通过本次学习，受益匪浅，对沟通与协调等内容有了深层次的了解，在与人沟通方面，对自己有了很大的提升，感悟到了一些平时忽略的细节。这次培训学习有助于我在实际工作当中及时更新知识、更新观念，同时提高专业工作水平，拓展了工作思路，增强了解决实际问题的能力。

沟通就是指在社会中的个人或组织给予一定的需求和目的，通过语言、文字、图像、行为等多种方式交流思想、观点、情感等信息，以期获得相互了解，相互信任，相互支持，达成共识，从而实现组织和谐有序运转的一种管理行为或过程。

协调，从词面上看就是协商、调和之意。协调的本质，在于解决各个方面的矛盾，使整个组织和谐一致，使每一个部门、单位和组织成员的工作同即定的组织目标一致。调整系统内部各组织之间、人员之间、组织系统与其外部环境之间关系，使之分工协作，互相配合，和谐有序地完成目标的行为。

个人在进行沟通协调的过程中，包括两个根本的环节：首先，个人通过各种文件、报告、会议、电视、电子网络等媒介和方式，来收集、传递和交流信息，从而促使组织、部门、人员之间的了解。

其次，在了解的根底上，个人要努力构建组织、部门、人员之间分工合作、彼此配合、协同一致的和谐关系，实现共同目标。所以，个人的沟通协调能力，包括沟通和协调两种能力，沟通能力表现为与谁交流、交流什么、如何交流；而协调能力那么在交流的根底上表现为如何调整交流各方面的利益和关系，使之分工协作，互相配合，和谐有序地完成目标任务。

通过学习让我认识到了沟通与协调的重要作用，让我认识到沟通是人与人相互之间传递，交流各种信息、观念、思想、感情，以建立和稳固人际关系的综合；是社会组织之间相互交换信息以维持组织正常运行的过程。协调是管理人员在其职责范围内或在领导的授权下，调整和改善组织之间，工作之间，人际之间的关系，促使各种活动趋向同步化与和谐化，以实现共同目标的过程。

通过学习让我发现自己还有许多需要改良和提高的地方，特别是沟通协调方面仍存在缺乏，如不同工作、不同角度、不

同阅历、不同性格的个体对沟通的认识和理解不甚相同，采取的技巧、沟通方式、方法也不尽相同，这些特色和方法不是无字天书，而是大家工作经验的积累、沟通细节的把握、沟通知识的积淀，通过学习是可以培养和提高的。

首先，沟通者要抱着虚心的精神，不要妄自尊大。连孔夫子这样的圣人都说了：“三人行必有我师。”何况我们都是凡夫俗子，就沟通的某个议题来看，从不同的角度不同的人必然有值得肯定的地方，不要有膨胀心理，应该认真倾听别人观点，营造良好的沟通环境，不要拒人于千里之外，更不可藐视任何人。

其次，沟通要把生活与工作分开。很多人经常把工作上的事和生活中的事混为一坛，常常因为与某人有着相似的性格或爱好，在生活中很对胃，就把在生活中的好感移植到工作中。这也是沟通中最难做到的一点。沟通要分清楚沟通的场合、沟通的内容、沟通的成绩。

通过这次专业技术人员继续教育的学习，我开阔了视野，拓宽了思维，为今后更好地工作储藏了知识。进一步提高了政治修养，强化了理论素质，更重要的是觉察了自己在沟通与协调方面的缺点和缺乏，随着世界科学技术的突飞猛进，综合国力竞争的日趋剧烈，社会对人才的需求越来越强烈，对人才素质的要求也越来越高。

一个人要想在职业生涯中得到更好的开展，就必须具备更加优秀的素质。通过这次沟通与协调知识的培训学习，使我更加清醒的认识到自己和优秀的差距。在以后的工作与学习当中，我必须努力提升自己的知识素质、能力素质、心理素质和身体素质，逐步发现自己，提升自己，开展自己，在实践中不断完善自己的修养，为特殊教育事业的更好开展奉献自己的微薄之力。