# 最新沟通心得体会及收获 沟通培训收获心得体会(优秀12篇)

来源：网络 作者：无殇蝶舞 更新时间：2024-09-12

*沟通心得体会及收获一沟通是人际交往中至关重要的一环，它不仅关乎个体与他人之间的和谐关系，还涉及到团队合作和组织效率的提升。我最近参加了一次沟通培训课程，收获颇丰。以下是我对这次培训的心得体会。首先，我了解到沟通是一门技巧。在培训课程中，讲师...*

**沟通心得体会及收获一**

沟通是人际交往中至关重要的一环，它不仅关乎个体与他人之间的和谐关系，还涉及到团队合作和组织效率的提升。我最近参加了一次沟通培训课程，收获颇丰。以下是我对这次培训的心得体会。

首先，我了解到沟通是一门技巧。在培训课程中，讲师详细介绍了沟通的基本原则和技巧。例如，倾听是一种重要的沟通技巧，它要求我们能够充分关注对方的表达，并尽可能理解对方的意图和情感。这种技巧能够帮助我们更好地与他人建立联系，并提高沟通的效果。此外，设身处地地换位思考、注意非语言交流和有效表达等也是沟通中的关键技巧。通过这次课程，我不仅掌握了这些技巧，还学会了如何在实际生活中应用它们。

其次，我意识到沟通是一种能力的培养。讲师在课程中强调了沟通能力的重要性，并提出了提升沟通能力的方法。首先，我们需要积极主动地与他人交流，不要害怕犯错或被拒绝。只有通过与他人的互动和实践，我们才能不断提高自己的沟通能力。其次，我们需要不断反思和总结自己的沟通经验，发现问题并加以改进。例如，在与他人沟通时，我们可能会发现自己的表达不清晰或者倾听不周，通过及时反思和总结，我们能够不断进步。最后，我们还可以通过模仿和学习优秀的沟通者来提升自己的沟通能力。通过课程中的案例分析和角色扮演，我认识到自己还有很多需要改进的地方，但同时也有了提升自己沟通能力的信心。

第三，我认识到沟通是建立信任的桥梁。沟通不仅仅是信息的传递，更关乎双方之间的信任与理解。在培训课程中，我了解到建立信任的关键是要真诚地与他人交往，并尊重他人的观点和意见。只有在相互信任的基础上，我们才能够实现更深层次的沟通和合作。此外，我还学会了通过积极的语言和行为来营造积极的沟通氛围。只有在这样的氛围中，我们才能够更轻松地进行沟通，并建立起良好的人际关系。

第四，我体会到沟通是一种协调与合作的过程。在实际生活中，我们经常需要与他人合作完成一些任务或解决一些问题。而沟通能力的好坏直接影响到合作的效果。在课程中，我了解到在合作中，我们需要善于进行有效的沟通并进行良好的协调。这要求我们能够主动与他人进行沟通，并有效地传递信息和意图。同时，我们还需要善于倾听他人的意见并进行合理的妥协。只有通过良好的沟通与协调，我们才能够实现真正的团队合作，并取得更好的工作效果。

最后，我深刻体会到沟通是一种艺术。不同的人在沟通中有着不同的风格和技巧，而且沟通的方式也有许多种。在培训课程中，我学到了一些艺术性的沟通技巧，如如何用情感化的语言来打动别人，以及如何通过语调和表情来传递更多的信息和情感。通过这些技巧的学习，我发现沟通可以更加有趣和生动。而且，我也认识到沟通的艺术是需要不断实践和磨砺的，只有在实际的沟通中加以运用，我们才能够更好地掌握这门艺术。

总而言之，沟通培训让我受益匪浅。我学到了沟通的技巧和方法，认识到沟通能力的重要性，并且明白了沟通是建立信任和合作的桥梁。通过这次培训，我的沟通能力得到了极大的提高，我相信这对我今后的工作和生活都将产生积极的影响。

**沟通心得体会及收获二**

转眼间，20\_\_年就要挥手告别了，在这新年来临之际，回想自己半年多所走过的路，所经历的事，没有太多的感慨，没有太多的惊喜，没有太多的业绩，多了一份镇定，从容的心态。

在这10个月多的时间里有失败，也有成功，遗憾的是;欣慰的是;自身业务知识和能力有了提高。首先得感谢公司给我提供了那么好的工作条件和生活环境，有那么好的，有经验的老板给我指导，带着我前进;他们的实战经验让我们终生受益，从他们身上学到的不仅是做事的方法，更重要的是做人的道理，做人是做事的前提。

从2月开始进入公司，不知不觉中，一年的时间一晃就过了，在这段时间里，我从一个对产品知识一无所知的新人转变到一个能独立操作业务的业务员，完成了职业的角色转换，并且适应了这份工作。业绩没什么突出，以下是一年的工作业务明细：进入一个新的行业，每个人都要熟悉该行业产品的知识，熟悉公司的操作模式和建立客户关系群。在市场开发和实际工作中，如何定位市场方向和产品方向，抓重点客户和跟踪客户，如何在淡旺季里的时间安排以及产品有那些，当然这点是远远不够的，应该不断的学习，积累，与时俱进。

在工作中，我虽有过虚度，有过浪费上班时间，但对工作我是认真负责的。经过时间的洗礼，我相信我会更好，俗话说：只有经历才能成长。世界没有完美的事情，每个人都有其优缺点，一旦遇到工作比较多的时候，容易急噪，或者不会花时间去检查，也会粗心。工作多的时候，想得多的是自己把他搞定，每个环节都自己去跑，、我要改正这种心态，再发挥自身的优势：贸易知识，学习接受。不断总结和改进，提高素质。

自我剖析：以目前的行为状况来看，我还不是一个合格业务员，或者只是一个刚入门的业务员，本身谈吐，口才还不行，表达能力不够突出。根源：没有突破自身的缺点，脸皮还不够厚，心理素质不过关，这根本不象是我自己，还远没有发掘自身的潜力，个性的飞跃。在我的内心中，我一直相信自己能成为一个优秀的业务员，这股动力;这份信念一直储藏在胸中，随时准备着爆发，内心一直渴望成功。“我要像个真正的男人一样去战斗，超越自己。“我对自己说。

总结一年来的工作，自己的工作仍存在很多问题和不足，在工作方法和技巧上有待于向其他业务员和同行学习，\_\_年自己计划在去年工作得失的基础上取长补短，重点做好以下几个方面的工作：

依据\_\_年销售情况和市场变化，自己计划将工作重点划分区域：

一是对于老客户，和固定客户，要经常保持联系，在有时间有条件的情况下，送一些小礼物或宴请客户，好稳定与客户关系。

二是在拥有老客户的同时还要不断从老客户获得更多的客户信息。

三是要有好业绩就得加强业务学习，开拓视野，丰富知识，采取多样化形式，把学业务与交流技能相结合。

1、每月要增加1个以上的新客户，还要有几个潜在客户。

2、见客户之前要多了解客户的状态和需求，再做好准备工作才有可能不会丢失这个客户。

3、要不断加强业务方面的学习，多看书，上网查阅相关资料，与同行们交流，向他们学习更好的方式方法。

4、对所有客户的工作态度都要一样，但不能太低三下气。给客户一好印象，为公司树立更好的形象。

5、客户遇到问题，不能置之不理一定要尽全力帮助他们解决。要先做人再做生意，让客户相信我们的工作实力，才能更好的完成任务。

6、自信是非常重要的。要经常对自己说你是的，你是独一无二的。拥有健康乐观积极向上的工作态度才能更好的完成任务。

**沟通心得体会及收获三**

第一段：引言（约200字）

沟通是人类社会相处的基础，而有效的沟通是团队合作和个人发展的重要组成部分。最近，我有幸参加了一场沟通培训课程，并从中受益匪浅。在这篇文章中，我将分享我在培训中学到的一些重要经验和心得体会，以及它们对我个人和职业发展的影响。

第二段：提高表达能力（约250字）

在培训中，我们学到了许多提高表达能力的方法。通过学习如何运用清晰、简洁的语言表达思想，我意识到自己在与他人交流时经常使用模糊的词语和复杂的句子，导致对方难以理解。现在，我已经开始采取行动，尽量使用简单直接的语言来传达我的意思，并且注重使用非语言表达方式来增强交流效果。我发现，通过这些改变，我能更好地与同事、客户和朋友建立密切的联系，进一步促进了合作和增强了彼此之间的信任。

第三段：积极倾听（约250字）

另一个我在培训中学到的重要技能是积极倾听。我之前常常只顾着表达自己的观点，而忽略了他人的想法和意见。通过培训，我学会了关注和尊重他人的观点，并且积极倾听他们的意见。现在，我已经能够更好地理解他人的立场，并学会寻找共同之处，以达成更好的解决方案。我发现，通过积极倾听，我能够建立更加和谐的人际关系，并且能够更好地解决问题和冲突。

第四段：情绪管理（约250字）

在培训中，我们也学习了情绪管理的重要性。过去，我经常因为情绪的影响而无法有效地沟通。在培训中，我学到了一些简单但非常有效的方法来控制情绪，例如通过深呼吸和专注于解决问题而不是让情绪占据主导地位。这些技巧不仅使我能够在紧张或充满压力的情况下保持冷静，还使我能够更好地处理他人的情绪和反应。情绪管理的技能不仅在工作中非常重要，也在个人生活中帮助我保持良好的心态。

第五段：结语（约250字）

通过这次沟通培训，我不仅学到了许多提高沟通技巧的方法，还认识到沟通对于个人和职业发展的重要性。作为一个团队成员，有效的沟通能够提高合作和协作的效率，促进团队的凝聚力和成就感。作为一个个体，良好的沟通能力能够让我与同事和上级建立更好的关系，并提升自己的职业竞争力。我将继续努力实践和运用这些沟通技巧，并帮助他人提高他们的沟通能力，共同营造一个和谐的工作和生活环境。

**沟通心得体会及收获四**

孩子的学习和成长离不开家长和老师的指导和帮助。家校有效沟通，可以更好的了解孩子在学校的学习和交往情况。家长与老师的沟通交流，可以发现孩子在学校学习中遇到的问题和困难，使家长及时了解孩子在校的学习情况，做到有效指导。家校沟通帮助孩子改正学习习惯，促进学习进步。

作为一位三年级孩子的妈妈，对于家校沟通。我用现身说法来讲述家校沟通在家庭教育中的重要作用 。

儿子自从升入三年级，我逐渐的从陪伴学习过渡到了逐步放手，让他独立完成自己的学习任务。对孩子的学习采取少干涉，多关注。本以为自己的教育法方法很适合孩子，谁知随着我的逐步放手，孩子在学习中的问题却越来越多。像上课注意力不集中，在课堂上做小动作。在独立完成作业的过程中也出现了马虎现象，导致作业卷面不整洁，数学错题增多等诸多问题。

孩子因为上课注意力不集中，听课状态不好。三番五次的被邀请开家长会。听着老师苦口婆心的教育，孩子一时有所触动，答应上课认真听讲，可事过不久，仍然是旧错故犯。班主任也是想尽了办法，像给孩子调座位，远离调皮捣蛋的同学，上课多关注，尽量提问题，要求孩子来回答。可孩子仍然时不时会重演上课“神游”的小把戏。老师便再次与我约定开一个小型家长会，做一个深入的沟通和交流，以便帮助孩子走出上课不听讲的坏习惯，养成钻心听讲的好习惯。

今日上午第一节下课，我便如约来到了学校。在校门口，我遇见了教英语的杨老师，了解了孩子英语学习的情况。老师讲了孩子英语的学习，听、读、认的能力还不错，可就是英语书写能力差。建议我给孩子买一些英语辅导书，加强英语书写能力的培养。我向杨老师问了孩子上课听讲的情况，并告诉老师孩子上课有注意力不集中的现象。老师听后，便似有所悟的说：“好像还真有上课思想开小差，不过放心，以后，我会多关注他，把他的注意力吸引过来。”因杨老师有课，不便多谈，我便与她告别。

我与杨老师告别后，便冲进书店，购买了英语教辅书。再次来到了学校，正好校园里的下课铃声响起。我与门口的保安打了声招呼，便走进了校园。

我赶到了教室门口，真巧，我又碰上了教数学的\'常老师。我也与常老师聊了几句，常老师反映孩子在做数学题的过程中，马虎现象严重，希望我帮助孩子纠正马虎的学习习惯，养成多思考，慢动笔，勤练习的好习惯。我向数学道了谢，便步入教室，然后随着班主任上了办公室。

在教师办公室里，班主任向我讲述了孩子今日在课堂上的表现：他回答了老师在课堂上提出的较难的问题，老师提问的问题，只有孩子一个回答了出来。老师补充说：“孩子的阅读理解能力和语言表达能力都很好，这得益于孩子的阅读好习惯。可孩子上课听讲状态不好，很令人担忧。看着孩子的听讲状况老师也很担心，很希望通过与我的沟通找到问题的症结，帮助孩子走出学习的误区。

我与老师聊了孩子在家的学习情况，孩子的卷面整洁度，写作还有阅读情况。老师建议我，让孩子认真对待写作业时的态度，注意卷面的整洁度，因为这个习惯关乎孩子以后的小升初考试，孩子的卷面在考试中占很大的比重。老师对于孩子的阅读也提出了合理化的建议，建议我重拾与孩子共读书籍的习惯，引导孩子养成注意听讲的好习惯。多多加强孩子的书写习惯，养成保持作业整洁的好习惯。关于语文的朗读，我谈了孩子喜欢无声阅读，不喜欢朗读。老师也提出了自己的想法和建议，老师希望我帮孩子预习共读书目，让孩子在午间读书时间给大家朗读，以期养成孩子朗读的习惯。

时间在我们愉快的交谈中，不知不觉中度过了，因班主任第三节还有课，我便与老师道谢告别。

这次家校沟通，我是受益匪浅。听老师们的一席话，胜读十本家教书。毕竟，书上得来的东西终觉浅。与老师的沟通和交流，让我知道了孩子在学习上的不足及听讲问题，通过与老师们的沟通和交流，我知道了孩子在学习中的一些坏习惯，也明确了好的学习习惯的培养，对于孩子的学习的重要性。以后，我会积极的配合老师，培养孩子学习好习惯，摈弃学习的坏习惯。帮助孩子在学习的大道上，扫清学习障碍，使孩子在学习的道路上阔步前行。

**沟通心得体会及收获五**

家庭是孩子学习和成长的第一课堂，学校则是孩子学习和成长的第二课堂。家校沟通是家庭与学校之间的桥梁，是孩子教育成长中不可或缺的重要环节。因此，加强家校沟通培训是非常必要的。最近，我参加了一次家校沟通培训课程，收获颇丰。

第二段：培训内容

这次培训主要内容是如何有效沟通。首先，老师让我们了解到沟通的重要性，以及家庭和学校之间沟通的方式和渠道。然后，老师让我们进行小组讨论，分享在家庭与学校交流中遇到的问题以及解决方法，让我们更加深入地了解到如何应对各种沟通困境。最后，老师让我们实践学习，进行角色扮演，练习如何有效沟通。

第三段：收获

通过这次培训，我获得了不少收获。首先，学会了更加有效地与孩子的老师进行沟通：一要注重沟通方式，尊重对方，避免过于强势；二要注重沟通内容，不只局限于孩子的学习成绩，也要关注孩子的生活习惯和情感健康；三要合理地把握时间和频率，不能过于频繁地打扰老师。

其次，我也学到了如何沟通地更加有效：一要注重表达技巧，准确地表达自己的意思，也要注意听取对方的观点和意见；二要注重情感交流，让沟通过程中的双方可以更加理解彼此，并建立起良好的关系。

第四段：实践

回到家中，我在和孩子交流时，逐渐运用所学到的沟通技巧。我更加关注孩子的情感和生活，尽可能和孩子分享我的人生经验，让孩子可以在我的身上看到更多的正能量。与孩子的老师交流中，我注重礼貌和尊重，让双方都能够更好地理解对方的需求，建立起更加融洽的人际关系。

第五段：总结

通过这次家校沟通培训，我学到了许多知识和技巧，也通过活动中与其他家长和老师的交流中，获得了更多的启发和支持。我深刻认识到了家校沟通的重要性和方法，也为自己今后在孩子的教育成长中能够更好地发挥作用，增加了信心和动力。

**沟通心得体会及收获六**

一位哲人说过：“没有交际能力的人，就象陆地上的船，永远到不了人生的大海”。人的一生中都在沟通，不说话也是在沟通。认识人，了解人，你就无所不能。学了苏州大学江波教授的一课，收获良多，启发很大。

现实的世界是一个人与人构成的世界。在日常的生活和工作中，我们的内心或许时常会产生一种孤寂、渺小、自卑、困惑的感觉。这种感觉是我们不喜欢和不需要的。因为它消极，与成功的心理和胜利的人生背道而驰。

那么，一言以蔽之，问题就在于我们的心灵与这个世界没有进行有效的沟通。与这个世界沟通，实质上就是与这个世界上的人进行沟通，而且必须是有目的的沟通。可以说，无论我们在做什么，或者想做什么，要想获得成功，必须学会善于与人沟通。

俗话说：两军相遇智者胜。千智万智又以攻心为上。在人与人沟通和交往的过程中，人心可谓是最神秘莫测的世界。要打开人心这扇紧闭的大门，并非毫无办法。只要我们以成功的原则为指导，并且切实掌握一些行之有效的技巧，自然就能很容易地敲开任何人心灵的大门。

在此，我们应该牢记，打通人心的策略，不仅是靠理性的逻辑力量，而在很大程度上依赖于一个人的情商智术。

在我们掌握这些成功技巧之前，首先要做的就是：正确了解人和人的本性。这是我们致力于打开人心的大门和提高人际交往能力的开始。

**沟通心得体会及收获七**

时间过得真快，冬奥会要在北京和张家口举办了，全国上下举国欢腾，世界各国的运动员汇聚在我国张家口，我好想去冬奥运现场看一看啊，这在这时，我的眼前一亮，漂亮的冰墩墩和雪容融出现在了我的面前，你是阳阳同学吧，我们知道你想要去参观奥运会，特意过来接你。

在冰墩墩和雪容融的带领下，我来到了张家口，这里太热闹了，各个国家的运动员都在这里，大街上我看到很多外国语，他们亲切的和我身边的冰墩墩和雪容融打招呼，听到他们在感叹，中国的城市发展的太快了，中国好美丽啊。

冰墩墩和雪容融给我介绍了参加奥运会的各个国家和项目，原来有这么多的国家啊，还有这么多的奥运项目，滑雪，滑冰，冰球，冰壶，还有很多我听都没听过的运动项目，看到他们的表演真的太精彩，他们太厉害了。冰墩墩和雪容融告诉我，每名运动员都不简单，这都是他们平常努力付出的结果，我这一天过的太开心了，我要向他们学习，好好学习，将来为国家争光。

“冰墩墩”和“雪容融”分别是北京冬奥会吉祥物和北京冬残奥会吉祥物。“冰墩墩”是只可爱的熊猫，身穿超能量的冰晶外衣，酷似宇航员，能够创造、探索和冲向无限可能的未来。“雪容融”是一个红彤彤的灯笼娃娃，喜庆、温暖、热情。

20\_\_年北京奥运会的成功举办，赢得了国际社会的普遍赞誉，向全世界展示了中国良好形象。而此次北京冬奥会的筹备和举办，更是推动中国文化传播和塑造国家形象的契机。

彰显创新大国形象。全球第一条360度回旋的雪车雪橇赛道、帮助运动员备战的风洞实验室、首都体育馆声光电技术打造的“最美的冰”着眼科技创新，中国用更高的标准为冬奥皇冠镶上一颗颗璀璨的明珠。从冬奥会所有竞赛场馆完工，到京张高铁、京礼高速全线通车;从众多冰雪项目从无到有，到部分项目从有到强，一系列科技创新成果成为中国最闪亮的名片，向世界展现着中国科技的魅力。

俗话说“不出正月都是年”，20\_\_年北京冬奥会正好在正月里举办，这是中国在邀请世界各地的朋友们来“家里”过年，感受一场中国元素的文化盛宴。从会徽“冬梦”到吉祥物“冰墩墩”和“雪容融”，从国家速滑馆“冰丝带”到国家跳台滑雪中心“雪如意”，一幕幕具有中国文化特色的形象景观，讲述着中国发展故事，传递着中国价值。

展现文明友好形象。“有礼仪之大，故称夏;有服章之美，谓之华”，中国素来有礼仪之邦的美誉。作为东道主，冬奥会的成功举办离不开中国人民的参与和支持，北京冬奥会计划招募志愿者2.7万名，61.6万人积极报名，各省市包括海外青年学生占到了81%，他们将以优质的服务诠释“奉献、友爱、互助、进步”的志愿者精神，以最饱满的热情展现中国文明友好形象。

“三亿人上冰雪”的愿景正在走向现实，让我们携手走进冬奥会的“北京时间”，讲好中国故事，塑好中国形象，一起拥抱美好未来。

**沟通心得体会及收获八**

沟通是一种集思广益的表现，是一种谈判的艺术及科学的方法，更是领导魅力中不可或缺的一环。

成功有效的沟通其首要法则是抓住对方的心。沟通的目的是要建立人与人间的桥梁，就像江河能纳百川。沟通协调为人类的企业组织提供更深层的意义，让广大的员工有所追随。多元化的社会更需借助沟通过程来达成共识，使得整个决策能顺利推动。所以在现代化的企业管理，有效的沟通协调是品质保证的先决条件之一。

沟通方式分为4种；沟通管道可分为2种；第一种沟通管道是正式管道，例如：布告栏、意见箱、内部通讯、年度报告、员工手册、员工调查、庆生会、忘年会、小组会议、动员月会、公文签呈等。第二种是非正式管道，例如：葡萄藤（小道消息）、球友、牌友、酒友、标会、结拜、死党、小圈圈。

沟通协调的障碍在于每人心中害怕说出真正的感觉、拒绝聆听别人的看法以及常见的防卫意识。企业体系内沟通协调的障碍包括：层层关卡阻挡（例如接待人员、助理秘书、总机小姐）、老板经常不在家（例如出差、开会、打球）、叠床架屋的结构（例如超过层级太多、下情无法上达）、本位主义浓厚（例如只接受本单位的工作训练，缺乏整体生产流程规划）。

为了消除以上种种障碍，我们必须大刀阔斧进行几项改革措施。

沟通是一种与生俱来的欲望，迫切想与他人沟通协调。运用浅显易懂的辞句，掌握人性基本的原则，历经模拟情境的演练，达到融会贯通的意境，成为沟通协调大师。

良性沟通协调不外乎想达成2种最终的成果，第一种是包容不同意见，向上开展，获得最小公倍数；第二种是建立共同观点，向下聚焦，获得最大公因数。沟通协调方式包括书面的方式及口头的方式，书面沟通协调方式包括公文签呈、备忘录、意见书及通知书等等。口头式沟通协调方式包括语言、眼神、表情、姿势、衣着、仪容、生活形态、个人风格等等。

沟通协调犹如盖房子，开场白就像是盖地基，主文就像是钢筋水泥、隔墙屋顶，结论就像是内部装潢、粉刷油漆。沟通协调如同文章也应有起承转合、抑扬顿挫。在沟通协调的过程中应讲究以下原则：保持清晰的头脑，想什么就说什么、不拐弯抹角、简单扼要、真诚无伪、不矫揉造作。

企业内不仅主管能与每位员工保持畅通的管道，员工也必须随时向主管反应，同时员工之间的联络也同样重要。

管理阶级不仅要与员工共享资讯，更应大胆地将营运成败交付在第一线工作人员的手上，故资讯的快速流通将是当前企业的首要任务。企业的运作像海绵般从四面八方搜集各种信息，然后再将所有信息快速传达到内部各个角落，如此运作起来才能发挥出最大的功效。企业内部的沟通并非由老板下达指令，也不是由基层呈报，而是由上下前后左右三度空间共同操作的沟通型态，这种快速的沟通模式称之为海绵式的沟通协调。

“海绵式”的沟通协调侧重4f技术，4f就是四大原则。

“说服”的内容不单纯是阐明真理，最重要的是要让对方接受。语言仅透露出某人的想法及意见，非语言的东西则流露某人的感受，93的沟通是属非语言性质。语言的沟通需注意：音量要深沉柔和，速度要冷静自持，声调要沉稳内敛，抑扬顿挫、收放自如。过程必须有起承转合，条理分明。非语言的沟通管道包括语调、身体语言、面部表情、衣着打扮及其它方式。

说服是通过特殊技巧劝说他人接受某种信仰和价值观，并且改变他人思想和行为。价值观和信仰在说明过程中占举足轻重的地位。你要说服一个人，首先要让对方相信你是他最诚挚的朋友。要想说服别人，就要懂得掌握说服的技巧。说服的关键在于创造双赢的局面、共同分享彼此心中秘密、勾划共同的立场、倾吐出内心深处真实的话，说服的最终目的就是在每一个情境中创造双赢的局面。

一般人通常只听进对方说话的25，专业人士的成有40-80是靠聆听得到的。当员工有问题来找你时，你必须很专心。当员工主动提出沟通时，倾听也是极重要的。加强你倾听的技巧，让员工有机会回应。

聆听比演讲还难，尤其对有主见、意志坚强的管理者更是如此。聆听者需要超凡的胸襟与意愿来包容不同的想法，这表示要让多样的愿景共存共荣。用心聆听是统合所有个人意愿的正确途径，成功的企业领袖就是要能倾听组织的声音。聆听的原则就是不要打断对方的说话，不要预设立场，不要有偏见、定见、陈见。注意对方说了什么，而不是看对方怎么说。要放开心胸，接纳忠言直谏。要明察秋毫，注意对方一举一动。

聆听的好处在于我们可以从聆听中学习。要表现出对双方的交谈深感兴趣，充分了解对方的需求及动机，解除对方的警戒及防卫。通过聆听对方，也让对方聆听自己，增加互信基础，达到双向沟通。

深度汇谈（dialogue）这个字的原意是与他人共处、与他人谈话，使真正的意义能够在谈话人之间流通。

参与深度汇谈尚有4项基本条件。

深度汇谈的真谛就是在人们之间深植自由流通的意义，就像游荡在两岸之间的水流汇合一样。“如何将澎湃汹涌的大小河川汇流为浩瀚无垠的汪洋大海？”这就是深度汇谈的精髓，也是21世纪沟通协调的最高境界。

**沟通心得体会及收获九**

在现今社会中，家校沟通已经成为一个非常重要的问题。每个家庭的孩子都在学校学习，但如何与学校及老师沟通，从而更好地帮助孩子成长，却是众多家长面临的一个棘手问题。为了帮助家长们更好地处理家校沟通问题，吸取他人的经验教训，我参加了一个家校沟通培训，并从中获得了许多收获和心得体会。

第二段：沟通是双方的事情

在家校沟通中，双方都需要在合理的意见基础上平等地交流。我们不仅要尊重老师的工作，更要了解老师的工作记录和能力，这样才能更好的与老师建立关系。对于我们家长来说，我们要主动与老师沟通，比如主动参加学校组织的相关活动，更要参与学校里的志愿者活动，这样可以帮助我们更快地熟悉学校的内部情况，与老师更好地合作。

第三段：理解孩子、理解老师

在家长和老师之间，经常会因为对孩子的看法不同而引起沟通障碍。我们不应该仅从我们自己的角度去看待孩子，而是应该了解他们在学校或在家的表现情况，于老师和孩子建立互信关系。同时，我们家长也要根据孩子的学习习惯和学习表现给老师贴身建议，比如对于那些需要更多关注的孩子，家长也可以为他们做好班级示范或者其他助学活动，这将有助于老师更好地帮助孩子改进。

第四段：克服沟通障碍

在家校沟通中，沟通障碍是不可避免的，但它们是可以克服的。我们家长应该学会倾听，在交流中尊重别人的观点；同时，我们也应该学会表达自己的观点和想法。在与老师沟通时，我们家长更应该关注对孩子发展更有利的事情，而不是仅仅注重自己的想法和利益。通过多方面的交流，解决不同的问题，能够让我们更好地理解孩子的情况。

第五段：结论

家庭和学校是孩子成长中非常重要的两个环境，沟通是保持两者之间联系的重要途径。通过参加家校沟通培训，我不仅学到了如何更好的与老师沟通，更学到了如何理解孩子和老师，以及如何克服沟通障碍。在孩子成长的过程中，我们需要了解孩子的情况，这样才能更好地为他们提供帮助，帮助他们更好地成长。

**沟通心得体会及收获篇十**

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！

**沟通心得体会及收获篇十一**

第一段：引言（150字）

家校沟通是家庭与学校之间的一种重要的互动形式，这对学生成长和学校教育事业的发展都有着积极的影响。而近年来，越来越多的学校和家长开始重视家校沟通，通过举办家校沟通培训活动以提高沟通和交流的效率。我也有幸参加了此次针对家长的沟通培训课程，在这里，我想分享一下我的心得体会和收获。

第二段：沟通技巧掌握（250字）

在培训中，老师一开始就向我们介绍了一些沟通技巧，如倾听能力的提高和有效表达的方法等。我深刻地认识到，在与孩子和老师沟通时，说话的态度和方式决定了我们的沟通效果。比如说，在与孩子讨论问题时，我们需要注意情感表达与决策行为的分离，以建立更深入的情感沟通。它使我更加注重发掘孩子的内心需求和情感状况。在与老师交流时，需要尊重老师，申明个人立场，并表达自己的看法，以获得更好的理解和反馈。从而更好地促进孩子和学校的关系。

第三段：情绪管理（250字）

在与孩子和学校进行沟通时，情绪管理也是非常重要的。无论是情绪喜悦还是沮丧，我们都需要控制自己的情绪，以保持平衡的心态。通过情绪管理的训练，我知道了如何更好地控制自己的情绪，以妥善处理各种交流问题。例如，在与孩子沟通时，我们需要理解孩子的情绪状况，以更好地帮助孩子解决问题。对于学校方面，我们也需要关注教育方针和原则，尊重并理解老师的工作。

第四段：落实家校沟通（250字）

家校沟通只有落实到实际行动中，才能发挥出更大的作用。培训中，一名老师向我们讲述了她和孩子交流的教育案例，从而使我们更好地了解家长如何应对各种教育问题。同时，老师还向我们提供了一些学校提供的家长资源，使家长更深入地了解学校和课程，以促进家校之间的合作和发展。

第五段：总结（300字）

通过家校沟通培训，我深刻地了解到沟通和交流的重要性，了解到如何改善家校之间的沟通效率和交流效果。更重要的是，我珍惜了沟通和互动的机会，更加关注孩子的生活和教育，与学校保持密切联系，并不断提高自己的沟通技巧和交流能力，以获得更好的沟通效果。在日后的生活中，我将继续保持积极的态度去求学和工作，努力让自己和孩子与学校之间有更加密切的联系，让家校之间的关系更加紧密和谐。

**沟通心得体会及收获篇十二**

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。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！