# 最新沟通的心得体会作文800字(9篇)

来源：网络 作者：明月清风 更新时间：2025-04-21

*沟通的心得体会作文800字一曾经，有个粮仓中有很多老鼠，它们吃掉了很多粮食，村民们决定把它们赶出来，他们采取了烟熏的方式，这天，熏过烟后，村民们进仓查看情况，发现几乎所有老鼠都从大门跑掉了，只有两只老鼠，一只拼命往墙角跑，一只拼命把它往大门...*

**沟通的心得体会作文800字一**

曾经，有个粮仓中有很多老鼠，它们吃掉了很多粮食，村民们决定把它们赶出来，他们采取了烟熏的方式，这天，熏过烟后，村民们进仓查看情况，发现几乎所有老鼠都从大门跑掉了，只有两只老鼠，一只拼命往墙角跑，一只拼命把它往大门拉，朝墙跑必定被熏死，而朝大门跑才是求生之路。

村民感觉很奇怪，就去一探究竟，原来往墙角跑的那只老鼠双目失明，另一只则是它的同伴，村民们听到后很感动，纷纷猜测它们是什么关系，有人说：“是母子关系”，“是兄弟关系”，“是叔侄关系”，莫衷一是，这时，一个孩子问道：“为什么一定要有关系呢”?孩子的一句话引人深思，人们的想法总是那么复杂，人与人之间的沟通总是那么少，以至于当灾难来临时的一瞬间，来自别人的一点帮助都认为老鼠之间有着血缘关系，竟不敢想象两只萍水相逢的老鼠的帮助。

在人类世界中，来自陌生人的帮助少之又少，而家人给予的帮助却很多。人们在大部分时候拒绝了与别人沟通，总认为这种动机不单纯，殊不知，在这种行为的背后，埋下的多少人际交往的盲点。

当一个人孤独的时候，他渴望着与别人交流，但当有些陪伴在他旁边时，有事那样的苛刻，人性是弱小的，只有不断沟通才能使别人了解自己，快乐地生活。试想，当世界上没有语言，无法沟通时，又是一番怎样的景象?这无法想象，不过，这总是留给后人无限的遐想。但在现在社会中，沟通还是非常重要的。

如果你的心是封闭的，那么就敞开心扉，与别人交流吧。

**沟通的心得体会作文800字二**

每个人的内心世界就宛如彼岸与此岸，人与人之间的差距与分离就好像两岸之间滔滔不绝的江水。要想到达彼岸，就必须建造一座坚固的桥;要想走进他人的内心世界，就必须建造一座通向心灵的桥——学会沟通。自然界中的桥可以用各种石料造成，心灵的沟通也可以通过各种方式达到。

沟通可以以言相传

语言自古以来是人类文明的体现。不同国家、不同民族，有不同的语言文字，然而，语言是沟通彼此情感的纽带，这一点却是相通的。我们现在学习外语，不就是为了更好地与外国人沟通，更好地认识世界吗?

在现实生活中，我们可以听到来自不同地方的人的话，这都是通过语言这沟通之桥来实现的。听朋友说话，是沟通心灵的友谊;听老师说话，是沟通学习的内容;听父母说话，是沟通幸福爱意……每天，我们都听着各种各样的话语，其实都是心灵的\'沟通，交往的沟通，它使我们认识外界，发展自我。

沟通可以以目示意

有时我们的一个眼神也是与他人在沟通。眼睛是心灵的窗户，内心情意可以通过眼神这窗户很好地表达出来，因而以目示意是心灵沟通的一种重要方式。一个带有微笑的眼神，沟通的是快乐;一个含有愤怒的眼神，沟通的是恼怒;一个目无色彩、眉头紧锁的眼神，沟通的是忧愁;一个瞳孔闪光，睫毛扬起的眼神，沟通的是惊奇……人生的喜怒哀乐、酸甜苦辣，都可以通过眼神与他人沟通，同他人一起体验人生。

沟通可以心领神会

没有语言，没有目光，甚至在伸手不见五指的夜晚，如果能与他人沟通，那就是要靠心领神会了，这或者可用一个时尚的词“默契”来代替。我觉得这是沟通的最高境界。能心领神会对方的人，必定对对方十分了解，可以用心与心来沟通，能用心来感受到对方内心深处最深层的底蕴。

希望我们能非常了解对方，能经常地与对方交心，这样方能慢慢进入到心领神会这一境界。

不管哪种形式的心灵沟通，都要求我们要打开自己的心灵，用一颗真诚的心去接触对方，感知世界。也可以这样说吧，真诚、坦然，是彼此心灵间的一座牢固稳定的桥，踏上它，才能到达对方心灵的彼岸。

**沟通的心得体会作文800字三**

在广阔无垠，璀璨的夜空中，繁星环绕，晶莹透亮。我仰望空中的星星，它似乎在对我说：“孩子，你有心愿吗?”

是的，我有心愿吗?我对着天空，看着一闪一闪的星星，它就像要和我说话，迫切的与我成为朋友，倾听我的心愿，帮助我，以致与我共同完成心愿。它就像一盏灯，照亮了平静的夜空，点缀了那片夜的沉静。

心愿，是一个人未来的梦想。我的心愿有很多，例如：我想拥有一双翔翼，在空中自由的飞翔;我想当一名老师，给祖国的花朵灌溉营养;我想当一名宇航员，上神奇奥妙的太空中饱览天地之神奇，宇宙之宽广。虽然，这些都挺遥远的，但我会为此而努力奋斗，人们常说：人生不能妄自菲薄，不能自暴自弃，要有理想的航标，奋发图强，成功将在那一刻等待你的到来，为你欢呼，为你喝彩……

近期，我也立下了一个心愿。就是在学习中打好坚固的基础，与新同学一起学习探讨，在合作中享受快乐，增进友谊，提高自我的学业水平。人们常常会以成绩来衡量一个人的综合素质水平，当然我也不甘示弱。因为我有心愿，我要奋斗提高，从中或许会经历挫折与磨难，这并不可怕，正所谓：“失败并不可怕，可怕的是难以在失败中自拔”。有时，我还会以《阳光总在风雨后》这首歌来勉励自己，激励自己勇往直前。因而，心愿也会因为我有斗志昂扬的信心，时时刻刻陪伴我，与我共同走过了许多个春夏秋冬，与我共同分享快乐，承担责任，帮我排忧解难……

我还有一个心愿，就是享受快乐。俗话有：“笑一笑，十年少”的说法。当然，快乐很重要，它就像一面镜子，映出了你的心情;它就像一本书，告诉了你，你现在是否快乐;它就像一粒糖，那么甜蜜……快乐会影响周围的亲朋好友，你的快乐也是他们的快乐------快乐是一片欢乐的海洋。

让我们乘着歌声的翅膀，踏上悠扬的舞姿，拍打着稳健的节奏，共同走进了你，我，他的内心世界，感受不同的人生梦想，欢乐的体验。沟通是我们心与心沟通的重要桥梁，让我们跟着动人的旋律去了解对方的心愿，与其成为朋友……

寻找我的梦想，完成我的心愿。心愿伴我成长。

**沟通的心得体会作文800字四**

沟通——打开对方“心门”的钥匙。

沟通是什么?沟通是一把可以打开对方“心门”的钥匙;沟通时一部留声机，可以让彼此留下心声;沟通是一盏明灯，照亮通往彼此心灵桥梁的路;沟通是一滴甘霖，湿润着那干裂的、缺少“理解”的心田……

要创建和谐社会，沟通必不可少!人与人要沟通，集体与集体之间需要沟通，国家与国家之间要沟通。但是人们往往缺少沟通，特别是处于青春期的我们与我们的父亲、母亲更加的缺少沟通，于是在两代人之间便会产生代沟。

我们由于处于青春期，所以“叛逆”的心理普遍存在，与此同时，由于社会、工作、家庭的压力会使父母变得爱唠叨、脾气暴躁。只要我们犯了错或学习名次下滑，带来的往往是父母的唠叨、呵斥，而我们对付父母的态度要么是顶撞，要么是沉默。每当这时，大家为何不冷静思考一番呢?为什么不为自己的父母想想呢?养你这么大了，当然希望你有一个好的前途，但父母同时也应该反思一下，这样过度的唠叨，会不会给孩子压力呢?如果想到了，就去做，不管用任何方式，一定要把心中所想的表达出来，这样，大家就可能减少一些不必要的争吵。其实这一切的一切，都可以用沟通化解，为何非要用不正当的方式解决矛盾呢?父母和孩子只需坐在一起，花半个小时去谈心、交流，听听彼此的心声，然后共同解决问题，这样一来，代沟消失了，矛盾减少了，关系融洽了，家庭更和睦了!

与人沟通其实也很容易，不需要复杂的语言来表达。它可以是一个微笑，一次握手，一个温馨的问候。不过，你一定要敞开心扉，让别人去拥抱你的热情，就足矣了!

同学们、伙伴们，让我们勇敢的去和爸爸妈妈沟通吧，那么你们就拥有了打开对方“心门”的钥匙!

**沟通的心得体会作文800字五**

人类的发展需要沟通，动物之间的`协作需要沟通，社会的进步更需要沟通。当今社会在飞速发展，信息每天都在不停的变化，没有交流就不会有科技的发展。

有一次，孔子在带领学生周游列国的途中，一匹驾车的马脱缰跑开，吃了一位农民的庄稼，这位农民就把马扣住不放。

弟子子贡能说会道，自告奋勇地去交涉，结果子贡讲了半天的道理，说了不少的好话，农民就是不还马，子贡只好灰溜溜地回来了。

孔子见状，笑说：“拿别人听不懂的道理去游说，就好比用高级祭品去供奉野兽，用美妙的音乐去取悦飞鸟，这怎么行得通呢?”于是让马夫前去讨马。

马夫走到农民跟前，笑嘻嘻地说：“老兄，你不是在东海种地，我也不是在西海旅行，我们既然碰到一起了，我的马吃你两口庄稼也不是什么大不了的事。”

农民听马夫这样说，再看看与自己打扮相同的农夫，觉得很亲切，就十分痛快地把马还给了他。

有一个业务员，每次去客户商店时，总要和柜台的营业员寒暄几句，再去见店主。有一天，他来到这家商店，店主告诉他今后不需要他们公司的产品了。业务员离开后，柜台的营业员对店主说：“这个人是店里来的所有推销员中惟一同我打招呼的人，如果有什么值得做生意的话，就应该是他。”店主觉得营业员的话有道理，于是就又把这个业务员请了出来。

拿出诚挚的心和别人交流，你将获益匪浅。

心灵的沃土，需要浇水，需要施肥，更需要沟通。上帝用语言隔断人类交流，终止了通天之塔的营建，那是因为人们没有心灵的沟通;倘若我们建起一座心灵的桥梁，想来上帝也只能束手，不是吗?

打开心灵的窗户，透过一份鲜花的淡香，射过缕缕的温暖阳光，让我们建起沟通的桥梁，一直走进彼此的心灵。营造温馨和谐的社会。

**沟通的心得体会作文800字六**

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管理艺术。

**沟通的心得体会作文800字七**

随着时间的推移，时代的发展，科学技术越来越先进，无时无刻不方便我们的生活，而科技最发达的就要数信息交流了。

在一些发达地区，几乎每家每户都有信息交流的工具，从传呼机到座机到手机再到最流行的电脑。而最方便的就是人与人之间的沟通。沟通交流是生活中的必需品。

在生活中曾经发生过一件事，给我们家带来了不小的麻烦，但因为沟通而解决。我家房子刚买好，并没有装修，巧的是楼上的一位住户，因为儿子要结婚也刚买了房子要装修，于是就让楼上先装修，可是在楼上装修得过程中破坏了洗手间的水管，以至于漏了很多水，导致我们家墙壁发霉，面积越来越大，可是楼上住户丝毫没有发觉，于是妈妈决定和楼上住户商量一下。

第一次去时，他们的态度很好，连连向妈妈道歉，还说会尽快请物业来为首解决麻烦，可是当听到工作人员说要把洗手间的水池检查一遍要拆了重装时却开始回避妈妈，在谈到什么时候维修时总是以各种理由来搪塞，如动作忙，要筹备儿子婚礼等，随着漏水面积越来越大，眼看就要接触到电线了，没有办法了，妈妈只能有一次敲开了楼上住户的门。

随着窗外传来一次又一次的大声辩论，我不禁有点担心，真怕他们会吵起架来，而事情得不到圆满的解决，弄僵了邻居关系，可是事情并没有变成我所想的那个结局，窗外的大声辩论的声音渐渐变轻了，相反传来了友好而满意的笑声。

等到妈妈回来，我忙问发生了什么事，原来妈妈把给我们带来的麻烦告诉了楼上住户，而他们也把自己的顾虑告诉了妈妈，将心比心，大家各退一步，事情就解决了。

沟通就像一座桥梁，连接了许多的人，其实沟通很简单，人与人面对面的交流，只是彼此互相沟通，互相理解，生活才会美好。

**沟通的心得体会作文800字八**

沟通是一种本领，更是一种能力，沟通是一个过程，沟通是一种体验。在沟通中你会感到快乐。

上中学时，第一次其中考试，考了个全班倒数，将我近半年努力付之一炬，又想起那无数个挑灯夜战，又想起父母为自己学业奔走的劳累，又想起老师与同学那鼓励的眼神。我委屈，为什么付出了那么多却没有一个理想的回报，窗外的树开始落叶了，望着一片片落叶在秋风中打着旋儿，四处飞舞，就好像自己乱糟糟的心情，真是剪不断，理还乱。我独自一个伫立在班级的窗前，眼泪簌簌而下。从此，我的学业一蹶不振。

我的班主任老师仿佛看出了我的心事，有一天“你来一下”我先是一惊，随刘老师进了办公室，因为大家去吃晚饭了，老师也下班了，所以整个楼都很静，只有我与刘老师，刘老师先打开了话题，“这次考试没考好，”我一听把头埋得更低了，“老师知道，你很委屈，为什么自己付出那么多，却是这个结果”，我低声答应了一句。“老师知道你是一个自尊心很强的孩子，这次打击对你很大，不要灰心，一次考试算什么，人生难免遇到挫折”，“您说的对，老师!”我不知从哪来的勇气，“我觉得我很努力，却取得不了好成绩，是不是我的学习方法有问题?”我问到，“是有些问题，像学完一课，不注意及时复习……就这样我们谈了大约半小时，“好了快去吃晚饭吧，最后老师送你一句话‘当你对生活感到很茫然时，你不晓得生活是怎么一回事，其实别人也不一定晓得，而别人之所以能战胜生活中的不幸与挫折，就是因为他们对待生活有一种积极的人生态度。老师相信你一定行。’”我默默地听着，反复细细地咀嚼着她的话……

后来，我又找回了原来的自己，我的“心门”又一次的敞开了，后来的学业渐渐地有了起色，在老师、同学、父母的帮助下我的成绩又有了突飞猛进的提高。

“当你对生活很茫然时，你不晓得生活是怎么一回事，其实别人也不一定晓得，而别人之所以能战胜生活中的不幸与挫折，就是因为他们对待生活有一种积极的人生态度”。我感到这不仅仅是一句话，更是刘老师对人生的\'一种提炼。

后来的日子晨，我一直牢记这句话，在我遇到困难时，每想起它，又使我坚强起来，勇敢地克服困难，日子过得很愉快也很充实。所有这些不正是那两个换来的吗?

沟通不是快乐的吗?

**沟通的心得体会作文800字九**

生活是样样俱全的，酸甜苦辣什么都有。

打开记忆的大门，搜索“生活”。

记得那一次。我放学回到家，把书包随手一扔，换上拖鞋。然后把书包捡起来，倒一杯果汁，向房间走去，妈妈这时也走了过来，生气的说：“你这个孩子一点也不像一个女孩子。看看你的房间乱成什么样子了，饼干盒，草稿纸到处乱扔，快给我收拾干净!

我正在做数学题目，被妈妈一吵，我的思路都没有了，生气的说：“不要烦了，我一会儿会整理的，先让我写作业呀!￣妈妈怒气冲天，说道：“不行，要等到什么时候。理好了以后再做作业!我生气了!大叫：“你们大人怎么这么烦呀，上学累死了，回来还有听你们唠叨。没办法和你们沟通的，有代沟。妈妈吃惊的看着我，思考了一会，让我坐在她的旁边，轻轻的抚摸着我的头。说道：“嗯，上学时很累，但是这是你自己的房间，你都这么大了，难道什么事情都要让我们帮你做吗，依依，自己的事情要自己做，这是你早就知道了的，自己的房间也要自己整理，对不对?

我心想：妈妈平时这么累。妈妈去上班可以我去上学累多了。我的眼眶湿了：“恩，妈妈我去整理，于是我和妈妈把房间一起打扫了一遍，不到10分钟，房间又变得很干净了，我心想：”真好，我以后一定要和妈妈多多沟通呀!￣￣

沟通是一句话

打开记忆的大门，搜索“老师”。

记得那一次。“你看看自己考的分数，太让我失望了。好好反省一下啊。我看着试卷上那鲜红的数字：55。这是我有史以来考得最好的一次，心里觉得特别的酸，似乎嘴里含着一颗青橄榄。我哭了，老师语重心长的对我说：“是不是最近上课走神了呀，以后上课认真一点，把成绩提上去，老师相信你，你一定可以的。我擦干眼泪，说：”恩恩老师，我一定会努力的\'，不会让你失望的。老师笑着说：“恩恩，加油加油加油!

那一次，虽然嘴里有一颗青橄榄，而这颗青橄榄。却让我回忆无穷。

沟通是人与人之间的一座桥

打开记忆的大门，搜索“同学”。

记得那一次。我穿着妈妈刚给我买的新鞋子。“呀，你踩到我的脚了，眼看自己的鞋子变成了一双灰色的鞋子，我的心都碎了，大叫：“你干什么呀。踩到我了呀。同学说：“我踩到你，你也有责任的，谁让你走在我的前面的呀。我生气了。心想：”淡定，淡定，淑女形象!

我：“好吧，对不起，我走在你的前面。被我怎么一说，同学害羞的看着我的鞋子，说道：“对不起，我错了!我顿时心里觉得很开心，只要我们沟通一下，什么事情都没有了呢，以后一定要多和被人沟通呀!

沟通时好的;沟通时很好的;沟通时最最好的。

当雨过天晴的时候，天空出现了一到绚丽的彩虹!

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！