

论情商心得体会(精选5篇)

心得体会对个人的成长和发展具有重要意义，可以帮助个人更好地理解 and 领悟所经历的事物，发现自身的不足和问题，提高实践能力和解决问题的能力，促进与他人的交流和分享。我们想要好好写一篇心得体会，可是却无从下手吗？以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。

论情商心得体会篇一

1、打开我的生活，将昨天的烦恼压力通通删去，创建新的文件夹，复制和煦的阳光，舒畅的心情，进行粘贴，幸福和快乐也剪切过来，将文件夹重命名为：早安，美好的一天。

2、让狂风吹走你的负担，让秋雨洗尽你的压力，让阳光带给你动力，让星星带给你幸福，让爱情带给你甜蜜，让我的短信带给你开心，愿你在周一的日子里，工作顺利，天天开心！

3、绿色是春天最靓丽的色彩，阳光是春天最美好的礼物，惬意是春天最快乐的节拍，向上是春天最喷薄的力量，祝福是春天最温馨的故事。立春到了，愿你的生活花团锦簇。

4、一缕春风飘过，思念随风传递，一丝春雨来临，滋润情谊绵绵，一声春雷响起，奏响祝福篇章，一束春花盛开，绽放快乐送你，立春到，愿你立春快乐，幸福无限！

5、春花秋月何时了，工作赚钱要趁早。万物复苏立春日，鹏程万里立志时。一寸光阴一寸金，争分夺秒变黄金。人情为帆勤做船，商海无涯苦作舟。立春立志，自强不息。祝您成功！

6、听我的，一定要好好生活，一定要努力赚钱，到时候你就会发现，人生熠熠发光的时候，哪儿还有时间去抱怨、去矫

情，去患得患失、去留恋、去感伤，早安。

7、只要您的心是晴的，人生就没有雨天。就像好事情总是发生在那些微笑着的人身上。调整心情，保持微笑。早安！

8、有两个字藏在心中很久，哽住了喉咙总是说不出口，于是对着镜子微微笑，阳光通过镜子将我的笑容折射给了你，里面包含了无限祝福。早安！

9、我比任何人都希望你幸福，只是想到你以后的幸福不是因为我，还是会很难过。

10、春天，是我们心灵的呼唤，更是我们心灵的家园。我们感悟春天，我们走进春天，我们释怀春天，我们永远都在感受着春天的温暖与期盼！

论情商心得体会篇二

情商是指个体在处理自己情绪和他人情绪时的能力。它的高低直接影响着个体的人际交往能力和生活质量。为了提高员工的情商，我公司特别组织了一个情商日活动。通过参与活动，我收获了很多，也对自己的情商有了更深入的体会。

首先，情商的培养需要倾听和关注他人的能力。在这个活动中，我们组成了四人小组，一起进行互动交流。我发现，有些同事天生就擅长倾听和关注他人，他们能够认真听取别人说话，表达自己的看法，并且耐心倾听他人的观点。而我的这方面能力明显不足，我总是急于发表自己的意见，往往没有认真倾听别人。通过这个活动，我意识到自己的不足之处，决心在以后的交往中多多倾听和关注他人，提高自己的情商。

其次，情商的培养需要发现自己和他人的情绪。在活动中，我们通过不同的情境模拟了一些可能发生的团队冲突和个人情绪大爆发的场景。我发现，有些同事能够很快地发现自己

和他人的情绪变化，并适时地做出应对。而我在情绪面前总是控制不住自己，经常陷入冲动和愤怒的状态。我意识到，要提高情商，首先要学会发现自己和他人的情绪，然后才能采取合适的方式来应对。因此，我决定在以后的生活和工作中，用更冷静的态度来面对情绪，做到心平气和。

另外，情商的培养还需要善于表达自己的情绪和需求。在活动中，每个小组都要面对一个共同的难题，我们需要团队合作来解决。有些同事能够很好地表达自己的想法和需求，与他人进行有效沟通合作。而我在这方面存在着困难，总是觉得自己的观点不被重视，不敢正直地表达自己的意见。通过这个活动，我意识到，如果我不表达自己的真实想法和需求，别人是很难了解我的意愿的。因此，我决定在今后的生活和工作中，勇敢地表达自己的情绪和需求，与他人进行更加有效的沟通。

最后，情商的培养需要培养自己的自律和延迟满足的能力。在情商日活动的最后，我们参加了一场团队合作的游戏。游戏中，我们需要经历一系列的挑战和困境，需要大家密切合作并且保持冷静。我发现，那些能够自律、耐心等待，并且不追求个人的即时满足的同事，最终取得了最好的成绩。相比之下，那些急于求成、无法自控的同事往往表现得比较困扰。通过这个活动，我明白了情商的培养需要培养自己的自律和延迟满足的能力。以后，我将更注重培养自己的自控力和耐心，提高自己的情商水平。

总之，参与情商日活动给了我很大的启示和帮助。通过这个活动，我明白了情商的重要性，并且对培养情商有了更深入的理解。我将积极应用所学，提高自己的情商水平，以达到更好的人际交往和工作表现。

论情商心得体会篇三

在学习中成长，在成长中实践。人生中就是这样，每一次的学习就是一次实践的机会。每一次的实践就是一次挑战，我们能害怕吗？答案是肯定的：“不能！”不管是在什么情况下，都是不能，不会，也不可以害怕挑战。我们之所以培训，目的就是增强我们挑战的信心。我不知道别人通过培训学到了多少，感受到了多少，了解到了多少。只知道通过培训自己感悟颇深。

首先要说明的一点就是通过这次培训我学到了很多，见过的听过的，没见过的没听过的统统包含在内。

宋老师讲的创新与实践虽说我不知道内容是什么，不过通过各位干部的发言，我知道那是对我们以后产生影响的一次培训。总结会上各位干部积极发言，这说明什么？说明这一次培训是成功的。还有一点是我们需要这样的机会，这样一个提高自己，完善自己，充实自己的机会。

回想起这段时间的培训，相信大家都学到了很多，可我有一种新的感觉：“学到的越多，不知道的就越多”。为什么这样说呢？在以前的学习中自己并没有注重某一方面的学习，只是知道老师教什么，自己就学什么，从来不管对与错，也从来不管为什么，只是盲目的走路，学习。上大学以后感觉就变了很多，原因很简单：“这里的学习不再是片面的，是一种以具体事情具体分析的方式进行的。”只从这一点上说，这就要比以前的学习系统化，毕竟涉及到专业知识。在这里学习越多，感觉以前了解的东西越少，然后就会努力的或者是刻意的去找这方面的书籍，学习这方面的知识。可是越学，感觉自己知道的越少，这是为什么呢？因为我们有一颗想充实自己的心，有一颗想要学习的心，同时也有一颗向前的心。这就不得不要求我们自己要在工作中学习，在学习中工作，把所学的用到工作中。

其次在我们的电教理论培训中，于丹教授讲的一段话让我受益良多：“盘古在天地之间‘一日九变’，像一个新生的婴

儿，每天都在微妙地变化着。这种变化最终达到了一个境界，叫做“神于天，圣于地”。这六个字其实是中国人的人格理想：既有一片理想主义的天空，可以自由翱翔，而不妥协于现实世界上很多的规则与障碍；又有脚踏实地的能力，能够在这个大地上去进行他行为的拓展。只有理想而没有土地的人，是梦想主义者不是理想主义者；只有土地而没有天空的人，是务实主义者不是现实主义者。”这句话虽然不能说完全体会但至少也回味很多次。他要求我们要干什么？脚踏实地！不管从哪一方面说，我们都要脚踏实地。只有这样，我们才能在工作中，学习中积极的表现自己。也是有这样，我们才能清楚的了解到自己的不足，从而积极的改正。

再次，在金正昆教授讲的礼仪中，主要是从“互动、沟通、形象”三个关键词入手，完整的讲解了我们在生活中，学习中所应该注意的事项。以及在交往过程中正确处理人际关系的原则和技巧，以生动的事例，深入浅出地介绍了接待礼仪、办公礼仪、公关礼仪的基本行为规范。同时也说明，了解现代礼仪是我们21世纪大学生素质能力的重要组成部分和必然掌握的利益规范，熟悉和掌握现代礼仪文化，既是职业特殊性和工作严肃性的内在要求，也是新时期建设新型学生干部良好形象的目标要求。

随着现代信息社会飞速发展的传播，沟通技术和手段日益改变着人们传统的交往观念和交往行为。尤其是人们交往的范围已逐步从人际沟通扩展为大范围的公众沟通，从面对面的近距离沟通发展到了不见面的远程沟通，从慢节奏、低频率的沟通变为快节奏、高频率的沟通。这种现代信息社会的人际沟通的变化给人类社交礼仪的内容和方式均提出了更高的要求。如何在这种沟通的条件下，实现有礼节的交往，去实现创造“人和”的境界，这是学习礼仪的意义。也是我们当代大学生学习礼仪的重要原因。所以我们要认识到学习礼仪的重要性，从而完善自己这方面的不足。

首先，我非常感谢公司给我们全体员工的集体培训，也很荣

幸参加了这次培训，这说明公司对我们员工培训的重视，反映了公司“重视人才，培养人才”的战略方针；对于服务行业的我，也非常珍惜这次机会。

经过这几天的培训，完全打破了我没培训之前认为这是个很枯燥乏味的过程的那种想法，让原本对服务行业不感兴趣的我，渐渐对服务充满浓厚的兴趣，服务作为一个大众化消费群体，我个人认为最主要的是，它是一个具有挑战性、完善自我的行业，而且与生活紧密相连。

在这几天的培训中我还学到了，卖场的布局，商品的陈列，及在管理方面的根基，让我更加的了解超市是需要细心强和责任心强的员工。

如果在工作中我们失去了细心，那么在布局及陈列当中就不能很好的抓住顾客的购买欲。及顾客的购物动向，巨大磁石点也将达不到理想的效果，失去应有的价值；另外货架的陈列要求我们了解：怎样的陈列才能利用好货架的每一层，从而创造出更大的价值及效益；然而色彩的对比也能很大程度点亮顾客的眼睛，吸引并留住顾客的脚步。

公司的这一次培训，从培训的效果就可以看出公司对培训是非常着重的，老板及培训人员都做了很多准备，让我们在培训内充分感受到了公司对员工的负责的态度和良苦用心，让我们融为一体，我们在未来的工作中端正心态，更加努力！更加自信！

接下来的培训，我想会更有趣、更专业，所以我会更认真听，理论与实践更加强化我们的工作，因为我也很热爱且珍惜这份工作！

学习能让人进步，工作能让人自信，相信我们在不断地学习和工作经验当中让我们把超市变得更加美好。

工作阅历浅、认识面窄、课本上所学的理论与实际存在着一定的差别等等各种因素给我的工作有一定的难度，但是通过一段时间的工作，基本上都能够熟悉前台的工作，例如对于总经理以及招商部同事所需要的客户资料能够立刻打印。刚开始对于电脑上存在多份相同的文件，不知道改打印的是哪一份，手忙脚乱、工作内容没能够分主次、轻重、缓急。最后找个空闲的时间把以前所学到的文档管理课程的电子档归档方法，判断电脑中的文件是否有用、什么样的分类标准、里面的内容是关于什么方面的等等。当把那些一堆堆的文件整理成井然有序的文件夹时，就会有一种油然而生的成就感，自豪感。即使是在这段过程当中，会有文件涉及范围广，也由于是新手，心里总觉得任务多，而且是自己的时间安排不合理；常常弄得焦头烂额的。20天的工作时间，终于让自己的工作井然有序地进行。

在行政人事部部门里，由主管带领着我们开展各项工作。刚刚开始的工作，有点囫圇吞枣，像一只无头苍蝇。工作中感到头绪乱、心态没有摆正、走马观花。所以才会造成工作上的一些小差错，这些的小差错给自己的工作上带来了很大的教训，所以只有不求甚解，才能够准确地、明确地、具体地把握好上级的指示。同时也只有主动地向上级问：“还有什么事情需要我去忙的？”“这件事情需要什么样的要求？”也只有这样，才能够更加快速地提高自己的工作效率，工作的成效。

俗话说“滴水不成海，独木不成林”，所以每个项目的圆满的完成必须要有一个“人心齐，泰山移”的团队小组。在行政人事部门里，有许许多多琐碎的杂事，例如要注意到前台的饮水机旁边的卫生问题、为客户倒水、购买物品等、喂养鱼食等等。整个部门虽然只有三个人那么少，但是任务却也是繁重琐碎有时还需要很及时去处理，在主管的指示下，我们两个下属分工合作，只为了把工作做得更加全面和到位，力争到注意整个公司各个同事的需求，为各个部门提供方便快捷的服务，准备好经常使用到的各种店面资料、结业资料

等等。这同时也挑战了我们的各种工作和为人处世的能力以及态度。为了能够使到每一次的项目、每一步的目标、每一个的计划能够圆满完成，会努力地向公司优秀的同事学习，向上级学习有关的工作能力和工作的态度。自己也会牢牢谨记：“三人行，必有我师焉”的名言警句。同时也告诫自己一个人在公司中，不可能是孤立的个体，而是要融入到一个公司的文化当中，只有团结一致，才能更好地完成任务。

又是一年春柳绿。走过了7月，迎来了7月。总结三月，计划8月，让自己的行程都在计划当中。不断地提高自己的职业素养、在不同场合扮演的角色、以及细节等等。与此同时，自己也会不断地要求自己达到更好的层次，找出工作中得不足，不满足于现状，不断完善自己，勤于和善于学习，努力提高分析和思考问题的能力，加强自己各方面的能力，工作时会更加主动付出，凡是都会出于真心，以大局为重，共事多沟通，交往相互尊重，相互信任，相互支持，时刻牢记团队的力量。

论情商心得体会篇四

情商是指个体在应对情感、社交和情绪方面的能力。在当今高度竞争的社会中，拥有高情商已经成为成功的关键要素之一。通过提高情商，我们能够更好地理解和管理自己的情绪，并有效地与他人进行沟通和交往。因此，补充情商已经成为当代人发展的必然选择。

段落二：提高情商的重要性的方法

情商的重要性不言而喻。首先，一个高情商的人能够更好地与他人相处，建立良好的人际关系。其次，情商高的个体对于解决团队冲突、处理压力和应对挑战等能力也更为出色。如何提高情商呢？自我觉察和情感管理是关键方面。通过认识自己的情感和情绪，并学会积极管理它们，我们能够更

好地应对各种情况。此外，提高自己的同理心和沟通技巧也是补充情商的有效途径。

段落三：发展自我觉察和情感管理能力

在提高情商的过程中，培养自我觉察和情感管理能力是至关重要的。自我觉察是指对自己情感的准确识别和理解。通过定期反思和与他人交流，我们能够更好地认识自己，并发现自己的情感模式和触发因素。情感管理是指有效地处理和管理自己的情绪。通过采取积极的态度、寻求支持和运用各种技巧，我们能够更好地控制情绪，并保持心理健康。

段落四：培养同理心和沟通技巧

同理心是指能够理解和分享他人情感的能力。培养同理心可以帮助我们更好地与他人建立联系，增进彼此的理解和信任。我们可以通过倾听、关注他人的感受和观点，以及尝试站在他人的立场上思考问题来提高同理心。此外，提高自己的沟通技巧也是非常重要的。有效的沟通有助于改善与他人的关系，并避免误解和冲突。我们可以通过学习非暴力沟通和积极倾听等技巧来提高自己的沟通能力。

段落五：总结与展望

补充情商对于个人的发展和成功至关重要。通过培养自我觉察和情感管理能力，我们能更好地理解和管理自己的情绪，实现自我提升。同时，发展同理心和提高沟通技巧也能够改善与他人的关系，帮助我们更好地适应社会。未来，情商将继续被重视，并成为个人与社会交往中的关键能力。因此，通过不断学习和实践，我们能够不断提高情商，取得更好的成就。

论情商心得体会篇五

“一个人最后在社会上占据什么位置，绝大部分取决于非智力因素。”个人的过去平凡的背景不能决定一个人的未来。国立清华大学校长说，“情商比智商更重要”。

优秀的性格才能成就优秀的事业，而优秀的性格需要出色的情商。情商是一个人的综合素质，人的每一个微小行为都可以反映出他的情商，大到大型谈判合作，小到与朋友间的闲聊。“不论我们在什么场合使用什么语言，你所说的都是对你自己的写照”。

情商既然是认知、管理情绪的能力，我们就要找到人和人情绪互动的路径，然后从这些路径入手，管理、提升我们的情商。在管理学中我们知道沟通的路径有：语言、文字、眼光、表情及行为。细节决定一个人的素养。

一名管理者需要具备多方面的个人能力，比如良好的沟通能力，出色的组织协调和计划能力、创新能力及领导能力等等。管理者的工作本质就是协调各方面的资源以达成公司的各方面目标，成为团队各成员之间、团队与外部之间的桥梁。在这个过程中，沟通是必不可少的环节，尤其是有效的沟通，能够让管理工作事半功倍。因此，沟通能力是技术人才实现蜕变需要具备的最重要的、最基本的能力之一。总之，高效沟通能力是一个人、一个团队、一个企业健康快速发展的推进剂，以沟通管理企业，就是以成功锻造企业丰碑。孙武云：上下同欲，士可为之死，为之生。只有沟通才能创造如此和谐的境界，从而赢得人心，凝聚出一股股冲天士气，支撑起企业大厦。

中国有句经典名言：“人贵有自知之明。”在古希腊一座智慧神庙大门上，也写着这样一句箴言“认识你自己”，古希腊人还把它奉为“神谕”，是最高智慧的象征。许多哲人都这样告诫我们，可见，认识自己对人生是何等的重要。可见

想成为一个好的管理者对自己有一个良好的认知是何等的重要。

作为一个社会的人，要想踏上成功之路必须历经两次自我发现。第一次是发现真实的自己，对自己各方面的客观的评价。认识自己工作上的长项和短项，依据长项设计自己。第二次是发现了了不起的自己，也就是尽可能的挖掘自身的潜力。只有具备积极的自我认知，一个人才会知道自己是个什么样的人，并知道能够成为什么样的人。因而他能积极地开发和利用自己身上的巨大潜能。高情商的人能将自己有限的天赋发挥到极致。

“金无足赤人无完人。”现实生活中的每个人都有自己长处，也有自身的短处，这是很正常也是不可避免的事情。只有认清自己的长处和短处，才能扬长避短，真正实现自我价值。明白期望自己成为什么样的人，自己达到什么样的目标，在对自己充分认识的基础上，对自己一生有怎样的规划。

在生活中，我们经常会在各种场合听到“洞察力”这个词语，想必我们也不陌生，那到底什么是洞察力呢？洞察力是人们对个人认知、情感、行为的动机与相互关系的透彻分析。要成为一个真正有能力的观察者，最佳的方式就是，每时每刻有意识地观察周围的世界。这就需要观察他人说话表情或肢体语言，察觉对方的情绪状态。需要专心聆听他人说话，设身处地体会他人心中的情绪与感受。

作为一个管理者必须学会观察人，首先，要遵从下到上这样一个顺序。其次，要善于捕捉弦外之音，例如某个人说了随便，其实“随便”绝对不是含糊，而是“在和谐中找到合理”的一个代名词。再次，要学会解读身体语言密码。因此，准确地理解身体的语言十分重要。积极有效地运用身体语言有助于人们走向成功。在面试中，消极的身体语言可能会使我们丧失一份满意的工作。在商业谈判中，不懂得察言观色，双方很难达成共识，到头来可能是竹篮打水一场空。而推销

员一个不经意的微笑，一个积极的眼神，很可能瞬间成交一张百万销售大单。身体语言就是这么神奇，它无处不在，无时不在，等待那些有心人来发掘，帮助我们走向成功。

因此，我们首先必须学会提高自己的洞察力。哲学是研究真理的科学，哲学素养高，看问题入木三分。见多识广有利于提高分析问题、解决问题和分辨是非的能力。没有好奇心就没有洞察。