

# 最新沟通的心得体会 沟通学习心得体会 (实用8篇)

心得体会是我们在成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。那么心得体会怎么写才恰当呢？以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

## 沟通的心得体会篇一

在现代竞争激烈的社会，我们需要学会与别人有效的沟通，因为有效的沟通是伴随我们成功的第一步，不仅在人际交往，在我们以后的工作中都要进行有效的沟通。

关键词： 沟通，有效沟通，沟通方式，沟通技巧

以上案例我们在课堂上和李老师及同学进行了非常充分的讨论。有的同学说“施”对“柳”的理解存在问题，有的同学说“柳”做了很多对“施”好的事情并没有让“施”感觉到，“肉埋在饭里”。李老师帮助大家仔细的研究和分析了案例后，带有启发式的给出了答案，问题出在了沟通上。

“柳”把“施”当做了公司的形象，公司的品牌，神话般人物。但事实“施”毕竟是人，而且是被联想宠坏了的“神”，“柳”为了市场改变了“施神”的一贯工作方式，甚至于影响到了其生活，当然“施神”就发威了。不把你“柳”弄到监狱里誓不罢休。

多么可怕的后果呀！原来这样的结果竟然出在沟通上！？开始我不理解，也根本想不到原本简单的沟通会有这么严重的后果。看来还真得细细琢磨下沟通这个词，并想想如李老师书中所谈到的有效沟通了。

李老师《现代人力资源管理学》一书中对沟通有如下的解释。

所谓“沟通”[communication]是组织成员通过信息传递而达成相互理解，认可和默契的一种组织行为，它是指组织成员之间相互交流并彼此理解有关信息及各自想法、观点、情绪、情感和意见的行为或过程。

“有效沟通”是组织员工行为整合的人文基础，是传递工作信息，调控员工行为，形成团队合作精神的重要手段，是化解人际冲突、解决利益矛盾、达成心里契约、提升组织凝聚力的基本途径和方式。

沟通无处不在，无时不有。伴随着市场经济的发展，人际关系的日益复杂，在人与人的交谈中，有效的沟通起着关键的作用。人与人之间化解矛盾，需要有效的沟通，企业与企业间的洽谈合作，更需要有效的沟通。经过学习了解沟通后，我对自己以前在沟通方面存在的问题和不足，有了更进一步的了解。

## 沟通的心得体会篇二

为了提高销售人员的综合素质及专业技能，拓展工作思路，近日公司销售部组织开展20xx年营销培训。营销总经理鞠传宝先生大家培训的内容是《性格与沟通》。

我们每个人都是自己的雕塑师。先天条件来讲，也许只有两点是不可更改的，一个是出身，另一个是性格。

鞠总指出性格分两大块即感性及理性，分四个类型即和平型、活泼型、力量型及完美型，同时阐述了不同性格类型的特点。结合培训内容大家都为自己分析了下性格类型，结合每个类型的独特特点，总结经验，探寻方法，以此更好的开展工作。

此次培训给营销人员提供了不一样的视角，激发了大家学习热情。并且性格没有好坏之分。每个性格特点的善用是优点，特点的误用则会成为缺点。

并且鞠总还说：我们要先了解自己，扬长避短，把自己变得更优秀，更具有亲和力，再去了解他人，否则会因为沟通不畅而造成矛盾或误解。只有了解沟通对象的性格，并根据他的性格去分析问题，创造良好的沟通氛围，才会加大双方之间友好的合作关系。

听了这节课，使我受益匪浅。课后我认真分析了自己性格上存在的不足之处，让我更好的完善自己，让我对如何改变自己有了明确的目标。同时我意识到，在沟通的过程中，一要态度端正不浮躁。二要设身处地认真聆听。三要观点要明确，对事不对人，四要学会换位思考，但不能失去原则性。只有了解他人性格，掌握沟通技巧，才能与同事相处融洽，与客户合作愉快。

## 沟通的心得体会篇三

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！

## 沟通的心得体会篇四

沟通指的是两个或多个信息传递主体之间传达思想和交流信息的过程，主要包括人际沟通和组织沟通。从结果上讲，沟通存在着有效沟通与无效沟通两种。所谓有效沟通就是成功

的沟通，是一种传达、倾听、协调的过程，是团队成员必须具备的素质。人与人之间的交往需要有效沟通，职场中的每一个人都必须养成有效沟通的好习惯，致力于建立正常的团队沟通。只有解决好了团队沟通，员工的智慧才能调动起来，个人的工作能力才会不断提升，企业才能在竞争中不断发展。

在我们的日常生活和工作中，当有许多人就某一问题进行探讨的时候，有可能会出现互相谩骂、大声争吵，甚至更糟糕的情况，这主要原因是大家不是在讨论观点，而只是简单的表达自己的观点，有的时候甚至还会将自己的意愿强加给别人，使其同意自己的看法。这样一来，他们的沟通就注定不会成功。

不能有效沟通，就无法明白和体会对方的意思，工作就会出现问題。在工作中，只有加强有效沟通，才能化解矛盾、澄清误会，将工作做好，取得好业绩。

任何人在工作过程中，难免会被人误解。有的是他人造成的，有的则是自己不经意间造成的，对此，决不能采取消极的听之任之的态度，更不能以对抗的方式去面对，而已通过沟通来解决。通过沟通，不仅有助于消除别人对你的误会，还会加深别人对你的认识，为你提升业绩营造一个和谐的氛围。

沟通对于整个团队工作效能的提升也十分重要。一个团队如果没有沟通，人们就无法了解工作的进展程度，也有可能无法了解上级领导对工作的管理思路，所有的工作就可能处在一种无序和不协调的状态之中，团队就会因此而涣散。因此，只有学会有效沟通，才能提升企业的核心竞争力，才能促进人与人之间的和谐相处，才能增强整个团队在工作中的战斗力，而自己的事业也只有在有效的沟通中才能进步。

作为天业集团研究院的一名员工，以前在学校的时候觉得自己的交际能力还不错，与老师课题组同学之间的关系也很融洽，有的时候还能具备良好的沟通能力是我们每个人必备的

素质，也是企业迈向成功的必经之路，更是自己事业快速发展的基石。我们只有时刻本着尊重的态度，主动的传递公司政策和工作任务，及时获取反馈信息，全面有效的落实和执行工作。员工与员工之间，互相关心，尊重理解，加强合作，以公司整体利益作为自己行动的方向。相信这样横向和纵向的沟通一定能让我们的工作取得理想的成果。

## 沟通的心得体会篇五

篇1：管理沟通培训心得 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。

篇2：沟通培训活动心得体会 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。

- 1、定期给其他员工开展沟通培训课程，提高全队沟通意识。

2、通过沟通，提高成员的团队协作意识，进一步提高工作效率。

3、增强外部沟通，和内部沟通的能力。

4、与各部门之间多开一些现场协调会。明年沟通的目标：进行沟通理论的进一步学习和实践，把沟通与实际相结合，取得更多更好的工作实效。

篇3：沟通实训心得体会 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。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。

#### 篇4：沟通实训心得体会

沟通是建立良好关系的开始，医生良好的沟通可能是最有效的药，医生的沟通技巧可以给患者及其家属安心，保持平和的心态。在这次的人文技能培训中深深体会到了沟通的重要性，现今国内社会医患关系紧张，有很大一部分原因是由于医生不能与患者做到良好的沟通。在这次的人文技能培训中的角色扮演的练习中体会到了病人在患病时作为弱势群体情绪易波动，如果医生没有良好的沟通技巧与耐心的解答很容易引起患者及其家属的不满，甚至会导致医疗纠纷，如果医生能够运用人文的技巧与病人沟通，即使医生犯了一些小错误都可以得到病人的理解。这次培训通过沟通医德、与患者及其家属的建立和谐关系、病史采集、解释问题制定双方同意的治疗方案、

病情告知这五个模块的理论学习，同时进行了各部分的角色扮演来对理论学习内容的进一步理解和运用。在角色扮演过程中，不论是扮演医生或者是病人都有很深的体会和很大的收获。以前一直以为医生拥有精湛的专业知识就足够为病人治好病而就能够成为一名优秀的医生，经过这次的学习，让我理解到了一个优秀的医生不仅要有精深的专业知识而且也应该拥有正确的科学价值观，职业化的服务态度，与人沟通的能力，医疗工作的管理能力及医疗团队的合作精神和心理适应能力。医生给患者看病不仅要了解病情，也要了解患者，希波格拉底说过：“了解什么样的人生病比了解人生什么样的病更重要”。医生看的不仅是病，而是一个整体有感情的人，医生通过人文的技巧沟通与关怀，了解病人所患的病也了解病人各方面，与病人一起商讨制定更好的治疗方案，病人需要的不仅仅是药物或器械的治疗，优秀的医生能给予更好的人文治疗方案——有时去治疗，常常去关怀，总是去安慰。这样的治疗才能更好的给予病人帮助，能让病人的病情更快的好起来，医生也会赢得病人的信任与尊敬，成功的达到医患双方双赢。培训中最具特色的就是角色扮演环节，在这个项目中让还是医学生的我从以前学习传统的医患沟通方式学到了人文的共同技巧，通过病史采集，病情告知等方面都学到了很多与病人沟通的技巧，通过扮演病人也了解到了病人的所思所想，更好的理解到了病人需要什么，运用人文的技巧探讨病情如“您还有什么其他问题”？您还想了解什么？等话语能让病人说出更多有关与病情的信息，也有助于医生对病情做出正确的诊断，而且也很赢得病人的尊重。也体会到良好的沟通可以避免许多问题，不至于闹成医疗纠纷。医生是病人的医生，病人是医生的病人，两者是有密切的关系，只有双方通过更好的沟通，医生才能更好的了解病人及其所患的病，同时制定出更好的方案，病人也在医生的帮助下治疗疾病，医生也能完成自己神圣的职责，双方达到共赢。

篇5：聚成学习《高效管理沟通技巧》心得 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。

## 沟通的心得体会篇六

保持良好的师生关系是良好教学效果的保证，了解学生的最佳途径莫过于与学生进行有效的沟通。在平时的沟通中，老师一般占主导地位，老师掌握与学生沟通的技巧非常重要。才能保证沟通的有效性。

教师与学生因年龄的差异，生长环境、思维方式的不同，很容易产生认识上的差异。因此，教师应多站在学生的角度看问题，以学生的眼光去看世界，以学生的心态去推理一切，

然后有效地将这些感受传递给对方，从而使学生感受到教师对他的理解与尊重，从而产生温暖感和满足感。对于学生来说，教师的爱是一种神奇而又伟大的力量，是除了母爱之外，世界上又一伟大的爱。这种爱是无私的。但师爱不同于母爱，师爱可以引导学生产生巨大的内动力，去自觉地、主动地沿着老师指出的方向迈出。只有当老师给学生以真挚的爱，给学生以亲近感、信任感、期望感，学生才会对老师产生依恋仰慕的心理，才能向教师敞开内心世界，我们才能“对症下药”，收到应有的效果。因此，教师必须用自己的爱心去感化学生，做到动之以情、晓之以理、寓理于情、情理结合，才会产生动情效应，从而收到较好的德育。

如果学生向你倾诉，你一定要专心倾听。哪怕一个牢骚满腹、怨气冲天，甚至最不容易对付的人，在一个有耐心、具有同情心的倾听者面前，常常会被“软化”而变得通情达理。不管面对一个怎么冲动或愤怒的场面，只要你积极的倾听，整个气氛便会缓和。愤怒或冲动的学生在自由的表达了自己受压抑的感情后，心理压力得到一定程度减轻，而且通过你的认真倾听，学生觉得自己问题已经被引起老师重视和理解，于是精神得到支持和鼓励。在这种情况下，解决任何问题都有了良好的开端。

学会和学生沟通的艺术，找准机会，抓住重点，有的放矢的和学生进行思想得沟通，这样的教育才会有成效。老师怎样判断自己与学生的沟通是否成功呢？事实上老师只要看学生的反应就可以了。换句话说，学生是不是按照你所希望的那样去想了，去做了，别人对你的印象如何？你的班级是否团结，这些都是判断师生沟通是否成功的标准。

总之，建立平等、民主、和谐、朋友式的师生关系，是教育成功最关键的地方，一双眼睛看不住几十个学生，一颗爱心却可以拴住几十颗心，教师可以凭着高尚的人格魅力和精到的育人艺术，走进学生的心灵，教师必须打开学生的心理的壁垒，透视学生的内心世界，为他们分忧，为他们清除“病

灶”，把学生心灵世界的沃土垦植成“真、善、美”的苗圃，真正建立起新的师生关系。在教育活动中，老师只有用爱心换起学生的信任感，与学生进行有效的交流，使学生喜欢老师，再喜欢他所提供的教育，这样才能达到教育的最佳效果。

## 沟通的心得体会篇七

—研发中心 张磊

按照集团公司的统一安排，8月5号和6号我们在凌舞山庄进行了为期两天的组织沟通交流培训。这期间，新员工与老员工、领导与下属敞开心扉，相互认识，相互了解，相互交流；大家一起玩游戏，一起吃饭，一起运动。大家在完成培训任务的同时，也度过了一个欢乐的周末！

这次课程培训的方式是参与式的，主要通过情景问题的互动分享和视频情景观看来发现人与人沟通过程中所存在的问题，然后通过思考和实践给出有效的解决方式。课程的主要内容有：《到达、签到并登记》、《一碗牛肉面引发的管理学难题》、《飞船登录月球情景讨论》、《青蛙跳水游戏》、《人际沟通风格测试》、《扁鹊见蔡桓公》、《工具4f□等。通过这些内容的学习，我收获良多，以下是我对沟通交流的一些心得体会。

对于企业来说，管理过程是一个通过发挥各种管理功能，充分调动人的积极性，提高机构的效能和企业资源的利用率，实现企业目标的过程。管理离不开沟通，沟通渗透于管理的各个方面。沟通，对于保障决策的科学性和执行力、增强凝聚力、提高效率和竞争能力具有不容忽视的战略意义。为了实现现代企业管理中的有效沟通，应当形成有效的管理沟通制度、建立易于沟通的企业组织结构、提高管理层的沟通能力、构筑有效的沟通渠道，以及营造良好的沟通氛围。

1) 形成有效的管理沟通制度。只有建立起完备的沟通制度，

才会使得企业内部沟通工作有序的开展。完善的沟通工作制度包括：一是以规范的形式确定政策措施。在政策措施制定前，应当征求员工的意见。二是参与制度。如建立工作座谈会等制度，力求让每个员工都参与进来。三是可以建立建议奖励制度。可建立采用建议奖励制度，员工所提建议一经采纳就会得到一定的报酬作为奖励。

2) 建立易于沟通的组织结构。企业的组织机构层级太多，信息传递不仅容易产生失真，还会浪费大量时间。企业的机构越复杂，管理层次越多，职能越不明晰，其沟通效果就越差。为了降低沟通成本，提高沟通效率，管理者要根据企业战略的实施进行组织结构调整，减少沟通层级，建立易于沟通的企业组织结构。

3) 提高管理层的沟通能力。管理就是对企业所采取的计划、组织、协调、控制、领导等一系列的活动。管理层的沟通能力直接影响到沟通的有效性。一方面，管理者要学会“倾听”。倾听会使沟通变得全面和深入，同时，有效倾听的管理者还发出了一个“他们关心员工”的重要信号。另一方面，管理者要学会“表达”。管理者在表达自己的意见时，要抓住核心思想，措词要清晰、明确，力求准确，使对方能有效接收所传递的信息。

4) 构筑有效的沟通渠道。管理沟通渠道应该使管理沟通有更快的速度、更大的信息容量、更宽的覆盖面积、更高的准确性和成功率。因此，企业应围绕企业文化、根据企业发展战略、结合企业实际情况设计一套正式沟通和非正式沟通相结合、传统沟通和现代沟通相结合的沟通渠道。

5) 营造良好的沟通氛围。通过企业文化建设，树立全员沟通理念，创造人人能沟通、时时能沟通、事事能沟通的良好氛围，以促进管理沟通的有效性。企业在倡导管理沟通文化时关键要注重组织沟通氛围的改善，鼓励工作中员工之间的相互交流、协作，提供上下互动机会，强化组织成员的团队协

作意识，促进相互理解，改善人际关系。

对于个人来说，有效的沟通就是在适当的时间，采取恰当的方式，运用合适的表达技巧，相互之间以诚恳的态度进行沟通，达到预期目的。每位员工要想实现有效的沟通，需做到以下几点：（1）做好事前准备。明确沟通的目的，制订可行的沟通计划，预测可能遇到的异议和争执，对双方具体情况进行分析，给对方一定的准备时间，选择合适的时间和地点。

（2）选择恰当的沟通方式。沟通的方式有很多，传统的沟通方式有电话沟通、书面沟通和当面沟通。社会的发展、科技的进步，又衍生了传真、电子邮件等新的沟通方式。无论采用何种方式，都应根据沟通的内容、目的、时效及对方实际情况而定。（3）沟通时要善于倾听。倾听别人谈话时，要停止手头工作，重视倾听的对象，注意其表情反应，专心致志地听。只有这样，才能听到真实的情况、找准问题所在，从而及时纠偏。如果三心二意、答非所问，就很难达到沟通的效果。（4）掌握沟通技巧。语言表达要清晰、明确，语速、力度要适当。要注视对方，表情友善，灵活运用手势。要把握好亲密距离、人际距离、社会距离及公共距离。只有掌握沟通技巧，才能使有效的沟通得以顺利进行，达到事半功倍的效果。（5）不断总结提高。每项工作结束后都应进行总结，沟通也是如此，通过总结可以发现不足之处，不断改进，从而提高沟通水平。

总之，对于企业来说，企业管理一直都是沟通，企业只有形成有效的管理沟通制度、建立易于沟通的企业组织结构才能健康发展，才能变得更高、更强。对于个人来说，只有懂得如何沟通才能不断地提升自我，更好地工作，更好地生活！

## 沟通的心得体会篇八

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。