

沟通学后感 沟通心得体会(精选8篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面是小编为大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

沟通学后感篇一

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，为其提供施展才华的舞台。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。

沟通学后感篇二

双沟通，即指在交流过程中双方都能够理解彼此的思想和意图。在现代社会中，双沟通已经成为了一项必备的技能。虽然在双沟通的实践过程中可能会遇到一些挑战，但只要我们掌握了正确的技巧并以积极的态度对待，双沟通对于我们的生活、工作和人际关系都有着重要的作用。

第二段：掌握正确的技巧

阅读、写作、语言、肢体语言等都是理解他人思想的基本技巧。首先，我们需要学会认真倾听对方的想法和需求。其次，我们要注意自己的表达方式，用简单明了的语言清晰表达自己的观点。最后，我们还应该掌握一些肢体语言技巧。当我们与他人交流时，微笑、眼神交流和姿态都能够产生积极的效果，有助于双方沟通更有效。

第三段：以积极的态度对待双沟通

积极的态度对于双方的沟通也是至关重要的。我们要相信对方是真正地希望与我们进行交流，以此来建立信任和保持耐心。无论是正面的还是负面的回应，我们都需要保持自尊心，并始终尝试跟对方理解对方的意图。另外，我们需要在沟通中表现出对对方的尊重和关心，关注对方的情绪变化，并尝试找出有利于双方达成共识的方式。

第四段：双沟通应用

在工作中，双沟通是建立积极工作关系和有效解决问题的重要手段。双方都能够在沟通中尽可能地表达自己的意图，以此来消除误解和纠纷。在人际交往中，双沟通也能够建立有效的人际关系，增强彼此的认可感和信任感。无论在何种情况下，双沟通都是一个优秀的沟通方式，它能够使我们与他人的互动更加密切、深入和理解。

第五段：总结

综上所述，双沟通是建立有效沟通和合作关系的有效手段。只要我们始终用积极的态度、掌握正确的技巧，就能够理解彼此的意图，为彼此创造更好的交流和沟通环境。因此，我们在日常生活中一定要多加实践，尝试建立和维护良好的双方关系，以期达到更好的个人和职业发展。

沟通学后感篇三

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！

沟通学后感篇四

双向沟通是日常生活中不可或缺的一个环节。无论是在家庭、工作或学习中，双向沟通都扮演着非常重要的角色。人际关系的好坏，往往取决于双方的沟通方式和沟通效果。在我以前的工作中，我曾经遇到过因为沟通不畅而产生的误会和矛盾，这让我深感双向沟通的重要性。在这篇文章中，我将分享一些我在双向沟通方面的心得体会。

第二段：提高沟通的意识

首先，提高沟通的意识是十分重要的。很多时候，即便是双方都有善意，但因为口误、误解、态度等问题，沟通仍然会存在问题。而这些问题大多数时候可以通过提高沟通的意识来避免。我自己会以一个接收者的角度来思考对方的言行，这让我更好的理解对方，顺带也可以更好的表达自己。当然，为了确保沟通的畅通、有效，我们还需提高自己的态度，以积极、开放的姿态去促成沟通，即使面临困难也可在沟通中保持耐心和宽容。

第三段：提高沟通的技巧

除了意识问题外，提高沟通技能也是我们需要努力提高的。技巧性的沟通无疑可以提高沟通效果，也更容易解决沟通中出现的问题。比如，倾听对方、独立判断、主动提出自己的建议，避免刻板印象和偏见，学会共情等都是有效提高沟通水平的技巧。如果我们能够理解和运用这些技巧，那么我们就可以更好地互动交流、建立信任和解决问题。

第四段：建立良好的沟通环境

除了自身的修养和技巧，建立一个良好的沟通环境也是十分必要的。良好的沟通环境可以促进双方交往，增进理解，减少沟通障碍和阻力。例如，避免在嘈杂的环境中沟通、在一起共进餐饮时可以开启音乐或者尝试一些与工作无关的轻松话题等，这些小细节都可以让你更容易接近对方，建立更好的人际关系和沟通氛围。

第五段：结语

总之，双向沟通是一门艺术，需要我们不断锤炼。通过提高我们的沟通意识、技巧和培养良好的沟通环境，我们可以有效地提升我们的沟通能力。正如一位表演家在准备为观众展示的表演前需要不断地训练和整理，我们也需要通过不断地训练沟通来掌握更好的沟通艺术，结合自身优势与特点，切实提高沟通效果，避免沟通的障碍，最终达到沟通双方的目的。

沟通学后感篇五

下面是小编为大家整理的，供大家参考。

师生有效沟通的点滴心得

通过这次的学习与培训，回想自己的经历，我对师生之间如何进行有效沟通有了点滴心得：

（一） 尊重与理解是前提

传统的观念中，学生必须尊敬教师，唯师是从，使学生对教师产生了畏惧感，学生害怕与教师进行沟通，导致师生之间关系的不和谐。其实，师生之间要进行有效沟通，不仅学生要尊敬教师，教师也要尊重学生。尤其是在处理学生问题的时候，教师当众教育学生会使学生的自尊心受到伤害，会使事情变得更加糟糕。因此教师可以选择单独与其进行交流，

在与学生沟通时，教师一定放下架子，让学生对你不再具有畏惧感，能够敞开心扉与你进行交流，这样教师就可以及时了解学生的想法及问题产生的原因。只有在互相尊重与理解的基础上，师生之间才能够平等、融洽地进行沟通。

（二） 学会倾听是关键

（三） 用xin交流是诀窍

在师生沟通中，我觉得教师要做到三“xin”——用心，用欣，用新。用心交流，是指教师在与学生沟通时，一定要用心，比如教师要与问题学生进行交流前，要事先做好充分的准备工作，了解他的家庭环境，兴趣爱好，朋友圈子等，如果教师了解了他的兴趣爱好，那么交流时谈一些学生的兴趣爱好可以使谈话的氛围变得轻松，让学生敞开心扉与你进行交流。用欣交流，一是指教师要用欣赏的眼光去看待学生，去发现学生身上的闪光点，多用鼓励性的语言表扬学生，提高学生的自信心。二是指教师在与学生交流时，态度要好，面对学生的错误时，不管你心中多么的生气，也不能立刻发火，要面带微笑地向学生了解事情的经过，因为有时候事情并非你所想象的那样。用新交流，是指教师要用新颖的方式与学生进行交流。当今的社会是信息社会，学生都非常喜欢用qq、微信等通讯方式因此，教师在课余时间，可以用qq等聊天工具和学生聊天，问一下学生最近心情好不好，有什么需要教师帮忙的等等。这种并非面对面的交流方式可以消除学生内心的约束感，使学生更加能够敞开心扉，说出心里话，让教师了解到更多真实的情况。

听有效沟通心得体会

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。

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。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。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。

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。

有效商务沟通学习心得

“如何让别人理解你，如何更好的理解别人，达成共识”。很简单的一句话，通过一天时间的培训学习让我对这样一句简单的话有了不一样的看法。与人沟通不难，难的是如何通过沟通达到自己的目的，让别人认同你的想法。

家人之间需要沟通，朋友之间需要沟通，情侣之间需要沟通，上下级之间更需要沟通。可以说生活之中无时无刻都在与人沟通。不同的沟通方式会出现不同的沟通结果。语言、动作、表情都是沟通的一部分，与人沟通出现问题时，如何通过沟通解决问题这是我们最应该学习的。通过学习我发现了自己本身在沟通发面的不足，以前与人沟通时总是只顾着表达自己的想法，没有顾忌他人的感受，往往使得事情适得其反。

整个培训过程中使我印象最深刻的一段就是学习换位思考，如何站在他人角度看事情。只有了解到他人真正的需求才能知道如何帮组他人，实现有效的上午沟通。

总结有效上午沟通的四大关键：

- 1、彼此了解。

- 2、 尊重理解。
- 3、 换位思考。
- 4、 求同异存。

只要完全掌握以上4点便能实现有效的商务沟通，使自己和他人都能到达目的，实现双赢，终身受用。

千缘财富星座项目·秦岳峰2014年12月2日

有效沟通的心得体会

身为一名教师，随着工作的深入，我逐渐认识到：“亲其师而信其道”的道理；融洽的师生关系，孕育着巨大的教育“亲合力”。师生间有效的沟通让我逐渐走出了刚参加工作时“爱要怎么样说出口”的尴尬和困惑。怀着无限感慨的心情，我小结了自己在传“爱”的路上逐步摸索到的策略。

一、让“爱”无处不在——师生沟通的时空策略

（一）“爱”在课上教室里。

虽然课上师生活动的空间基本上以教室为主，在时间上以授课为主，用以师生沟通的时间十分有限，但我却发现只要从时间上把握好三个阶段，将这个师生互动的空间转变成我播洒“爱”的主阵地就轻而易举了：

1. 上课前。课前教师可以提早几分钟到教室，利用这宝贵的几分钟与学生进行沟通，如询问学生课前准备工作有没有做好，上课中有什么好的提议等等，这样不仅能帮助学生提前进入角色，又能拉近师生之间的距离，上好一堂课就有了保证。尤其是对于新老师，课前几分钟的情感交流，可以让你

尽快融入学生之中，也因此上课的紧张将减少甚至消失，因为你面对的是自己熟识且友善的面孔。我刚参加工作上课的第一周，我上课前都会提前到任课的班级教室和学生谈天说地，甚至还一起玩游戏，不到两天的时间，学生们和我的感情就突飞猛进，上课时，课堂师生互动性好，不管是我还是学生都少了初见的生疏和紧张，课堂气氛美好而融洽。

桌的两个学生挥拳相向，互相推搡，看得出他们决不是真的在打架，他们只是在闹着玩，但却违反了课堂纪律，我走到他们身边，让他俩站起来，说：“如果你们真想一决高下，我很高兴做你们的裁判，相信同学们也很愿意做一下观众吧。”在学生们笑声中，两个孩子都认识到自己的违纪的举动，不好意思的坐正了身子，这时，我便乘机说：“不错，两个人都坐得不错，平分秋色。”然后继续上课，课堂气氛没有受到丝毫影响，反倒让学生们更加积极地投入到后来的互动学习中。

3. 下课时。下课后教师不要马上急着就离开教室，而是可以询问一下学生这节课听得怎样，还有什么地方没有听懂，哪些地方需要老师作进一步改进等等，这些对于教师来说都是有益的，作为年轻老师，我切身体会“教学相长”这个词的含义就是从课后与学生的交流时开始的。现在下课，我还是喜欢多在在教室停上几分钟，一般这时就会有学生围上来，或问问题，或提意见，或随便聊聊天。别小看这短短的几分钟啊，其实这样的举动很容易让师生之间的沟通会变得自然而然，有水到渠成的感觉。

（二）“爱”在课余教室外。

利用课余时间与学生进行沟通会让人感觉更自由一点，因为课余时间受时间和空间的制约相对要小得多，沟通的话题可以更广泛一些。在球场上，可以为他们的比赛加油呐喊；在食堂里，可以和他们一起吃大家都爱吃的饭菜；在劳动时，可以看到很多默默无闻，却肯干扎实的身影。这

么多沟通的机会，这么多可以象学生“说爱”的机会，真的该好好利用！学校、社会、家庭、朋友、同学都是师生沟通的话题，在这些时候，教师更加容易发现学生身上不易觉察的闪光点，学生也可以了解到老师除了上课以外的另一面，这样的沟通更自然也更亲切，容易拉近师生之间的距离，自然也就增进师生之间的友谊，而谁又会拒绝友情之“爱”呢？可惜的是，升入初三，因为工作的原因，与学生促膝谈心的机会大不如以前了，但是我还是会尽可能挤出时间来和学生聊聊天，给升学阶段的他们排除过多的压力，自然地引导他们正确对待学习问题。

二、“爱”就大胆 “说”出口——师生沟通的方法策略

如何让“爱”无处不在？如何让学生感受并接受你的爱？方法是多种多样的，特别是信息技术日益发达的今天更是如此，不同的沟通途径可以采取不同的方法。

（一）面对面谈话式沟通。这是最直接、最传统的沟通方式，师生直接面对，真诚而坦率地交谈，沟通的效果可能立竿见影。这时师生的空间位置关系有如下几种：师坐生站、师站生坐、师生共站、师生共坐等。一般情况下，前两种感觉让师生的距离拉得太远，老师的“爱意”难以传达。所以我在师生沟通时尽量注意与学生的平等，尽量多给学生一些尊重；在室外我一般采用师生共站的方式，在室内采取师生共同坐下的沟通方式。实践证明，交流的效果一般都好过老师居高临下的训斥式方式。

（二）书信便条交流沟通。书信交流进行沟通也是较为传统的一种师生沟通策略。但即使在现代高度发达的社会里，这种沟通方法还是能起到很好的作用。在某些环境下，可能有某些事情师生之间不方便直接面对面沟通，那么通过书信来进行沟通就不失为一种较好的方法。通过这样沟通，教师可能会了解到平时不易掌握的情况，可能能直面学生的内心世界，而作为学生也会得到教师更为完备的帮助和指导。其

实班主任写的学生评语和家校联系本的评语也是书信交流的一种，学生可以通过回执来反馈自己的感受和意见等等。现在的学生嫌信太长，浪费时间，所以更偏爱便条交流，如我的班上，学生碰到有小问题或小意见的时候，总是会将便条塞入我的办公桌。而一般可以写清楚的，我也同样以便条回复。不能马上答复的，就利用课余时间再进一步交流。这样的沟通方便，于是成为了我与学生喜爱的交流方式之一，也成为我大胆“说爱”的主要方式之一。

为好朋友。”那时的感动到现在还记忆犹新。于是我有感而发回复到：“起初进入课堂的紧张，因为有你和与你一样可爱同学们的热情回应，在踏上讲台的那一刻烟消云散，，因为你们的积极配合，我成功地完成了第一节英语课。希望以后我们可以共同度过三年快乐的日子。你的新朋友兼老师。”现在很多老师批改家庭作业已经不仅仅停留在对与错的层面，因为作业本也是师生沟通的重要途径，很多教师都作业本上给予学生诸多的鼓励和引导：“做得真不错”、“希望你继续努力”、“以后可不要再这样粗心了”“细心啊，不要让‘小小粗心’抢走你的一百分”等等，一般都起到了良好的效果。而我也在也一直用这样的方式与学生们倾诉自己对他们的鞭策、鼓励还有无限的爱意。

上进行了学习专讨的聊天会呢！在网络越来越成为我们生活中的一部分这种趋势将无法阻挡的时候，我想我们要做的不是绝对禁止，而是应该利用网络为我们的生活、生产和学习提供帮助，正确引导学生，让网络成为我们当代教师又一个倾吐”爱意”的新阵地。

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。

有效沟通心得体会（2）：

前段时间有幸参加了公司组织的沟通、服务等培训讲座，让我学到很多东西，沟通中应注意的细节、沟通的要点、有效化解冲突、正确批评、赞赏人的方法，以及与上级、下级、平级很好沟通的技巧等，使我受益非浅，同时使我认识到自己以前在沟通中的不足，这对我以后的工作将会有很大帮助。

首先要摆正自己的位置。沟通时心态要好，不能自私、自我、自大，注意对方情绪，注意对方的需求与不便；相处中也要以诚相待，主动问一下工作中的难题，主动帮忙解决难题，都会促使双方相互理解。所以在与人交往中，心态是沟通的基本问题。学习沟通使我了解了沟通的重要性，今后我会运用所学沟通技巧，处理好工作上的人际关系，继而全身心地投入到工作之中。作为管理者，不仅要有应对问题、困难和挫折的能力，还要与同事、合作伙伴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，就成为成功的关键。

沟通学后感篇六

医患沟通是现代医院医护人员必须具备的一种基本技能。在医学科学不断进步的今天，尤其在医患双方医疗信息不对称的情况下，服务是医疗市场竞争的重要筹码。医护人员对患者的人文关怀、尊重、沟通就是影响服务满意度的关键因素。建立良好的医患沟通制度可以缓解医患关系，增加医患间的

信任、保证医患双方的利益，全面提高医疗质量，增加医院的综合竞争力。

通过这次观看医患沟通的视频，我对医患沟通的重要性有了更进一步的理解。首先医患沟通是医患之间不可缺少的交流，良好的医患关系是保证医疗服务高质量的基础，而医患沟通是建立良好医患关系的前提。医患沟通是贯穿于整个医疗活动过程中，在较大程度上决定了医院服务质量的特殊的人际交往过程。其次医方通过与患者的沟通，了解到与疾病有关的全部信息，才能够作出正确的诊断和治疗，医患之间良好的沟通，还可以减少不当医疗行为的发生。例如患者体质上的特殊情况，只有患者自己最清楚，而有些特殊情况医务人员可能检查不出来。如患者药物过敏情况，如果医务人员在询问病史时没有深入地了解，而使用了不应该使用的药物而发生了过敏反应，则会发生不当的医疗行为。

同时由于医患双方在诊疗过程中的地位和作用有一定的不平等性，医务人员掌握医学知识和技能，在医患关系中处于主导地位。患者相对于医务人员来讲，缺少医学知识，主要是在医务人员的安排下接受治疗，解除自身的病痛，所以处于一定的被动和服从地位。因此，医务人员应加强与患者的沟通，才能满足患者对医疗信息的需要。

当在医疗活动过程中，应主动发现可能出现问题的苗头，同时把这类家属作为沟通的重点对象，与家属预约后根据其具体要求有针对性地沟通。当医生与患者家属沟通困难时，另换一位医生或主任与患方沟通；当医生不能与某位患者家属沟通时，可以换一位知识层面高一点的患者家属沟通，让这位家属去说服其他家属。

总之，在医疗工作中，医护人员需要不断地加强自身全面素质的提高，掌握沟通的艺术，努力为患者营造一个舒适、安静、安全、自信的环境。同时对患者提出的各种各样问题应该耐心解释，切忌大声呵斥、简单粗鲁，敷衍了事。医护人

员如能和患者沟通的非常融洽，不但可为治疗疾病提供信息，促进疾病的好转，提高疾病的治愈率，更重要的还能及时化解医患之间的误解和矛盾，减少医患纠纷和医疗事故的发生。

所以，教师在与家长交往与沟通中，也会出现家长与教师产生矛盾的现象，最明显的一方面是在沟通方面产生误解。那么，我们教师应该怎么样才能尽量保持与班上的几十名家长协调一致，良好地与家长进行沟通，达到家园共育的目的呢？我认为以下几点很重要：

教师首先要用自己宽阔的心胸来欣赏、包容、热爱孩子。欣赏每一个孩子的长处，包容每一个孩子的短处。本着全心全意为孩子的目的，来与家长进行交流孩子在园的表现，并且在交流中把自己的这种爱传递给家长、感染家长。让家长感觉到老师在爱他的孩子，尽心尽责为孩子们的教育而工作。那么家长自然会信任教师，并且持积极的态度来与教师沟通，热心支持、配合教师的工作。

每一个孩子都是父母心目中的宝贝，每一个家长也都希望自己的孩子往好的方向发展，每一个为人父母者都喜欢听到别人夸奖自己的孩子，不喜欢听到别人对自己孩子的完全否定。所以，教师在与家长交流孩子在园情况时，要多抓住孩子的闪光点来表扬孩子的优点、肯定孩子的进步。在肯定孩子的同时，与家长一起共同来探讨孩子存在的小缺点，双方形成一致的教育目标、教育方式。这样，家长就会很容易在心理上接受我们、支持我们。如：我班的覃琅小朋友是个很安静、学习很认真的孩子，但她的性格比较内向、与小朋友一直不怎么玩的来，也比较少与老师沟通。在妈妈接孩子的时候，我首先向覃琅妈妈肯定孩子的懂事与乖巧，然后把她比较少与人交往的情况反映给她妈妈听，双方一起探讨孩子形成这一性格特点的原因，寻找帮助孩子改进的方法及家长和老师在今后的教育方式上需要注意的地方。这样，既达到了家园同育的目的，而家长也不会因自己孩子有缺点或者在园表现不好而心情不愉快。

一个班的孩子，有些比较文静，有些比较淘气。针对个性不同的孩子，教师的教育方法应该有所不同，那么对于他们的家长，沟通的方式也有所不同。对于懂事、乖巧的一类孩子，教师不需要费那么的心思来管教，家长对孩子在学习、生活也比较放心。对于这类孩子，我们除了向家长反映孩子在园的情况外，还可以共同探讨教育孩子的好方法，偶尔也要提醒家长在教育孩子时应该注意的地方。而对于比较淘气、容易伤害到别人的一些孩子，教师需要花更多的心思来关注他们，对他们的要求也会严格一些。那么，教师就要在观察到孩子的顽皮后，把自己的这种教育想法告诉家长，取得家长的支持，与这一类孩子的家长达成教育理念上的共识。当孩子在园做错事情时，教师除了严格要求孩子，向孩子讲清楚教师严格要求的原因，让孩子明白事理，在接受教师教育的同时，也应在家长接孩子的时候，及时对家长说明事情的情况。一来，可以起到共同教育孩子的目的，同时也会避免出现个别幼儿不能领会教师的意思，回家对家长表述不清楚事实原由，让家长对老师引起不必要的误会与矛盾。记得刚来南外的第一学期，有一天，我比较严厉地批评了一位上课玩耍、并影响到别人学习的孩子。孩子回家后，向家长诉说他在园所受的委屈，结果，第二天家长来园询问孩子昨天的情况。虽然没有引起太大的误会，但这种家长上前询问的方式确实让我尴尬了一番。那么，针对目前班上一些因淘气影响别人利益或者犯小错误的幼儿，在坚持我的教育原则的同时，我会想方设法让这些孩子懂得教师对他教育的良苦用心与原因。同时，及时向家长反映情况，以取得家长的支持与帮助。

一个班的家长，性格、受教育程度、职业等都有许多不同。所以，我们在与他们沟通的时候，也有不同的方式方法。对于性格直爽、心胸开阔的家长，可以采用直接的方式与家长沟通，如：今天宝宝上体育课把球打到别人了，我们要一起提醒他以后玩球时注意安全；而对于脾气急躁、比较没耐心的家长，教师又要运用循循善诱、多表扬、婉转提醒的沟通方式；对于缺乏主动与教师沟通的家长，教师要积极、主动

向家长反映孩子在园的表现。这些都需要教师根据平时的观察，分析各类家长的特点，采取恰当的沟通方式。

总之，教师在与家长沟通的过程中，要怀着一颗一切为了孩子的爱心、热心地向家长介绍园内活动、教学状况；诚心地帮助家长解决一些孩子生活上、学习上的问题；虚心地接受家长的建议；耐心地解答家长的疑问等等。有了爱，我想，所有的工作也就会迎刃而解，我们当老师的也会做到问心无愧。

沟通学后感篇七

第一段：定义善沟通的重要性（论点）

善沟通是人际交往中的一项重要技能。无论是在个人生活还是工作中，善沟通都是保持良好关系、解决问题和达成共识的关键。通过清晰明确地表达自己的想法，倾听他人的意见，并且尊重彼此的观点，我们可以建立互信和合作的良好基础。

第二段：沟通技巧的关键要素（论点）

在善沟通过程中，有几个关键要素是不可或缺的。第一，有效的倾听。倾听不仅仅是听，还包括理解和尊重他人的观点。只有当我们真正倾听对方的意见，并用心去理解，才能建立良好的沟通基础。第二，清晰明确的表达。我们需要用简单明了的方式表达自己的意图，避免使用模糊的词汇和复杂的语句。第三，非言语沟通。非言语沟通包括肢体语言、面部表情和声音语调等。在表达自己的观点时，我们需要注意这些非言语信号，并通过它们传达我们的真实意愿。

第三段：善沟通对个人和工作的影响（论点）

善沟通对个人和工作都有积极的影响。在个人方面，善沟通可以促进个人关系的发展，提升自信心和自尊心。通过与他

人建立良好的沟通，我们能够更好地理解他们、欣赏他们的才能，从而建立更加密切和真诚的友谊。在工作方面，善沟通是高效团队合作的基础。通过良好的沟通，团队成员可以明确任务分工、统一目标，并且高效地解决问题。此外，善沟通还可以帮助个人更加准确地表达自己的观点，提升工作效率和职场竞争力。

第四段：善沟通的案例与体验（论据举例）

在我个人的经历中，我深刻体会到善沟通的重要性。曾经，在一个团队项目中，有两个成员因为意见不合而产生了冲突。作为团队领导者，我决定采取善沟通的方法解决这个问题。我首先邀请两位成员进行私下沟通，倾听双方的意见和不满。然后，我主持了一次团队会议，鼓励大家坦诚地表达自己的想法，并提出了一些建设性的解决方案。最终，经过大家的共同努力和沟通，两位成员和解了并重新投入到团队项目中，最终取得了优异的结果。这个经历让我深刻认识到善沟通能够解决矛盾，建立互信，实现合作。

第五段：总结回顾善沟通的重要性和个人成长（总结观点）

综上所述，善沟通是人际交往中的一项重要技能，对个人和工作都具有积极的影响。通过有效的倾听、清晰明确的表达和非言语沟通，我们能够建立互信和合作的基础。善沟通有助于个人关系的发展，提升自我价值感，并且促进工作效率和团队合作。通过个人的案例和体验，我深刻认识到善沟通的重要性，并在实践中不断提升自己的沟通技巧，以逐渐实现自我成长和职业发展。

沟通学后感篇八

人与人之间的交流沟通是我们生活中不可或缺的一部分。无论是在工作还是生活中，善于沟通和表达自己的意思是取得成功的关键。在我多年的工作和生活中，我积累了一些关于

善沟通的心得体会，下面将会从倾听、表达、非语言沟通、跨文化沟通和冲突解决五个方面进行具体阐述。

首先，倾听是一项重要的沟通技能。善于倾听不仅能让别人感受到被重视，还能够更好地理解他人的需求和意见。在与他人进行交流时，我们应该放下自己的偏见和观点，全心全意地聆听对方的意见和故事。尊重对方的观点，给予充分的注意力和关心，同时通过提问和回应来展示自己的兴趣和理解。倾听可以为我们带来更多的信息，从而更好地表达自己，进而在交流中取得更好的效果。

其次，表达也是一项不可忽视的沟通技能。善于表达自己的思想和情感可以使我们与他人更好地沟通和理解。在表达时，我们应该注意选择合适的词汇和语气，使自己的意思更加清晰明了。同时，借助适当的声音和肢体语言来表达自己的情感和态度，可以更有效地让他人理解自己的意图。此外，为了避免产生误解和歧义，我们还应该及时纠正错误或解释不清的地方，以确保自己的意思得到准确传达。

除了言语沟通，非语言沟通也是一种重要的沟通方式。非语言沟通包括面部表情、姿势、眼神等。在与他人交流时，我们的非语言表达往往会比语言更加直接和真实。因此，我们应该掌握一定的非语言沟通技巧，如保持良好的眼神接触、微笑和自然的姿势等。这些细微的变化可以传递出我们的真实意图和情感，有助于建立更好的互信关系。

在现如今日益全球化的社会中，跨文化沟通成为一项必备的能力。跨文化沟通意味着与来自不同背景和文化的人进行有效的交流和理解。在跨文化沟通中，我们需要学习尊重他人的文化差异，并且要尊重和理解不同文化的观念和价值观。适应对方的习惯和传统，并适当调整自己的行为 and 态度，以融入对方的文化。通过接触不同的文化，我们不仅能够增加对其他文化的了解，还能够提高自己的沟通技巧，从而更好地与不同背景的人交流。

最后，冲突解决是沟通中一个关键的方面。在与他人沟通时，难免会有一些不同的意见和冲突出现。善于处理冲突并找到共同的解决方案是取得成功的关键。在冲突出现时，我们应该保持冷静和理智，并试图从对方的角度去理解和包容。通过交流和协商，我们能够找到满足双方需求的解决方案，从而解决冲突并保持良好的关系。

总结来说，善沟通是我们取得成功和与他人建立良好关系的关键。通过倾听、表达、非语言沟通、跨文化沟通和冲突解决等方面的努力，我们能够提高沟通技巧，更好地与他人交流和互动。希望以上的心得体会可以为大家在沟通中提供一些帮助和启示。