

2023年沟通课程后心得体会总结(精选5篇)

体会是指将学习的东西运用到实践中去，通过实践反思学习内容并记录下来的文字，近似于经验总结。那么你知道心得体会如何写吗？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。

沟通课程后心得体会总结篇一

近期参加了公司行政部组织的系列培训，这让我的工作思路得到了拓宽，让工作能力提升与职业发展得到了扩展的机会，希望这样的企业内部培训活动能不断深入地开展，能以更多更丰富的形式去开展，只有这样，我们的职业素养才得以逐步提升，才能为公司的发展提供更多的动力。在刚结束的“头脑风暴法”培训活动中，培训现场参与度高、气氛热烈，相信参训人员都会得到收获，以下简要谈谈我个人参加培训后的几点感想：

首先，培训中我深深地体会到处理好个人与团队关系的重要性。处理得好，就会产生“1+1”大于2的效果，否则，就只会小于2，只要我们每个人到各自的岗位上积极主动地发挥出自己的才能，并且团结一致的为一个目标而奋斗，那么这个团队的力量是坚实强大的；通过“头脑风暴法”我们知道：原来我们处理问题还有这样多的思路和方法；我明白了很多优秀的工作方案就是在我们成员之间、在我们思想的火花无数次的碰撞中自然而然地就产生出来了。

其次，“头脑风暴”就是通过充分讨论之后达成一致，最后拍板决定的一种工作方法。在“头脑风暴法”的培训中，我不仅学会了怎样在学习生活中运用多种路径和形式来解决问题，更是深刻的体会到了项目经理的关键作用，项目经理在项目的管理运作过程中，要充分认识到每位团队成员的特点，

充分发挥他们的主观能动性，各团队成员更可以通过优化组合达到团队力量的最大化；同时，作为项目经理，更应善于归纳与总结，善于将团队成员的观点智慧进行提炼，进而转化为能促进项目向前发展的“生产力”。像这种模拟场景式的训练，对缺少项目实际运作经验的同事是非常重要的！

再次，“头脑风暴”讲求的是发散性思维，它要求参与者集思广益、相互激发、优势互补，引起创造性的想象和反应，产生尽可能多的想法，并使各种想法在相互碰撞中激起大脑的创造性“风暴”，最后通过一系列的方法，找出解决问题的最佳方案。这种方法无论是用于项目意见的收集，还是项目的最后决策，都会是一种“上上”的思维方法和决策方式。因为它可以在兼容众多不同想法思维的情况下，还可解决在发生重大分歧无法定夺的情形下的矛盾。

沟通课程后心得体会总结篇二

沟通力作为一项重要的软实力，对于我们个人的成长、工作与人际关系都起着至关重要的作用。为了提高自己的沟通能力，在我大学的学习生涯中，我参加了一门沟通力课程，通过学习和实践，我深刻地感受到了沟通力的重要性，并从中得到了很多启发和反思。

第二段：沟通力的重要性及课程介绍

沟通力是一种能力，它不仅仅是说话和倾听的能力，还包括表达、理解和协调的能力。在现代社会，沟通力已经成为一项重要的综合素质，它直接影响着个体人生的质量和社会关系的发展。而这门沟通力课程就是为了提高以学生为主体的沟通技能而设计的。课程主要包括了沟通理论的讲解、案例分析和角色扮演等多种形式，通过互动和实践，让学生了解沟通的核心概念和技巧，并能在实际情境中应用。

第三段：课程所带给我的启发

通过这门课程，我意识到了沟通力在实际应用中的重要性。课程以案例分析为主，通过分析不同情境下的沟通问题和解决方法，让我更加深入地了解沟通的技巧和策略。我学会了倾听的力量，学会了设身处地地去理解他人，这不仅使我在与他人交流时更加睿智和有效，也增进了我与他人之间的关系。此外，课程还强调了非语言沟通的重要性，通过表情、姿势和肢体语言等方式，我们可以更准确地表达自己的意图，同时也更好地理解他人。这使我在与他人交流时更加明确和自信，有效地减少了误解和冲突。

第四段：课程的反思和应用

这门沟通力课程并不是教会我们一种固定的方法去沟通，而是通过理论的学习和案例的分析让我们了解不同情境下的沟通技巧。因此，在实际应用中，我需要根据不同情境和对方的需求来灵活运用所学的沟通技巧。此外，我还需要不断自我反省和调整，提高自己的沟通能力。作为一个在校大学生，我在沟通中遇到的情境都是与同学和老师的交流，因此，我将知识运用于日常学习和社交中。在与同学合作时，我更加注重倾听和理解对方的意见，同时也更加清晰地表达自己的观点，以达到更好的合作效果。在与老师交流时，我注重表达自己的困惑和需求，与老师共同探讨问题，这不仅提高了学习效果，也促进了与老师的良好关系。

第五段：总结

通过参加这门沟通力课程，我深刻地认识到沟通力对于个人发展的重要性，并学到了一些实用的沟通技巧。我相信，只有不断了解和实践，在实际应用中不断调整和改进，我们的沟通能力才能得到真正的提高。沟通是一门技巧，我们要不断学习和积累，才能掌握它，从而展现自己的魅力和影响力。

沟通课程后心得体会总结篇三

沟通力被认为是现代社会中不可或缺的一项能力。为了提升自己在这个方面的能力，我参加了一门沟通力课程。在这门课程上，我学到了许多有关沟通的知识和技巧，这不仅使我在与他人的交流中更加得心应手，而且改变了我对沟通的看法。在整个课程学习的过程中，我经历了对沟通模式的重新思考、提升沟通技巧的实践、增强自身沟通能力的培养和对沟通的整体认识的提升。以下是我对这门沟通力课程的一些心得体会。

首先，通过这门课程，我重新思考了我的沟通模式。课程中，我们了解到了不同的沟通模式，例如：积极倾听、非暴力沟通等。我发现，以前我在与他人交流时，常常采用“传达信息”的模式，往往只关注自己所说的内容，而忽略了对方的感受和意见。然而，在课程的引导下，我开始用心倾听他人，并且更加关注与他人建立起良好的互动和关系。这种改变不仅使得我与他人的沟通更加顺畅，而且也增强了我们之间的信任和理解。

其次，通过实践中提升沟通技巧。课程中，我们进行了各种各样的练习，例如角色扮演、演讲和团队合作等，这些练习都是为了帮助我们提升沟通技巧。在实践中，我深刻认识到了沟通技巧对于有效沟通的重要性。例如，在与他人沟通时，我可以通过使用适当的肢体语言和面部表情来传递信息。此外，我还学会了如何更好地提问并用清晰简洁的语言表达自己的想法。通过这些实践，我逐渐掌握了提高沟通效果的技巧，并且在实际应用中取得了良好的效果。

第三，通过课程的学习，我增强了自身的沟通能力。课程中，我们也学习了一些控制情绪、管理冲突以及解决问题的方法。在过去的沟通中，我常常因为情绪的失控而导致与他人的关系恶化。然而，在这门课程的帮助下，我学会了如何控制自己的情绪，并且能够更加平静地与他人进行交流。此外，我

也掌握了解决冲突和解决问题的技巧，这使我能够更好地与他人合作并达成共识。

最后，通过这门课程，我对沟通的整体认识也得到了提升。我明白了沟通不仅仅是双方传达信息的过程，而是建立在互相理解和尊重基础上的一种交流。与此同时，我也意识到了沟通的力量。通过有效的沟通，人们能够相互联系、分享思想和合作解决问题。因此，掌握良好的沟通能力对于个人的成长和职业发展都起着至关重要的作用。

通过参加这门沟通力课程，我收获了许多知识和技巧，并且对沟通有了更加深刻的认识。我意识到，沟通力是一项需要不断学习和实践的能力，只有不断提升自己的沟通能力才能在社会中取得成功。我将会继续努力提升自己的沟通能力，并将这门课程所教授的知识和技巧运用到日常生活和工作中，以达到更好的沟通效果。

沟通课程后心得体会总结篇四

沟通体制是企业管理体系的神经系统，正确了解沟通过程以及影响沟通的因素，对于如何在工作中利用适当的沟通方式达到有效沟通，为大家分享了管理沟通的论文，欢迎借鉴！

1. 引言

管理活动离不开沟通，沟通是管理艺术的精髓，而管理活动时刻存在于我们身边。也就是说我们几乎每时每刻都在进行沟通这一行为。在沟通的过程中，各种棘手问题常常使得我们不知如何是好，这也从侧面流露出我们对管理沟通策略的了解和掌握不深。因此我们很有必要对管理沟通策略有一个清晰的掌握，这样才能够让我们在以后的各种场合中游刃有余。

2. 管理沟通

所谓沟通，是人与人之间的思想和信息的交换，是将信息由一个人传达给另一个人，逐渐广泛传播的过程；是指人们在互动过程中，发送者通过一定渠道，及语言，文字，符号等表现形式为载体，与接受者进行信息，知识与情报等交流，传递与交换，并寻求反馈以达到相互理解的过程。著名组织管理学家巴纳德认为“沟通是把一个组织中的成员联系在一起，以实现共同目标的手段”。没有沟通，就没有管理。

可以是领导者激励下属，实现领导职能的基本要素；可以是企业与外界环境之间建立联系的桥梁。管理有四种职能——计划、组织、领导、控制，而贯穿在其中的一条主线即为沟通。沟通是实现其管理职能的主要方式、方法、手段和途径。

3. 管理沟通策略

现实生活中，我们常常会遇到各种管理沟通障碍，譬如：沟通障碍：信息失真、理念差异、文化差异、地位影响、环境混乱等，那么在面对这些障碍的时候，我们可以采取什么样的思路和对策来应对呢？如图1所示，在分析管理沟通障碍的时候，我们可以从沟通者，听众，信息，渠道以及文化五个方面去着手分析。本文将从这四方面进行展开分析，通过分析与总结，给公众提供一套行之有效的管理沟通策略。

4. 沟通者策略

分析如何明确沟通目标，结合自身的身份地位、良好意愿、专业知识、外表形象和价值取向，选择相应的沟通策略。

4.1 沟通主体分析的基本问题

(1) 沟通者的可信度：沟通者的可信度在沟通中起了先决作用。许多企业在做宣传的时候都让一些明星为产品代言，其实这就是采用了沟通者的可信度。那么要从什么因素来提高可信度，要怎样来强调可信度呢？如表1所示。

- 在现有内、外部竞争环境下，这些目标是否具有合理性？
- 我就这个问题作指导性或咨询性沟通的可信度如何？
- 是否有足够的资源来支持我的目标的实现？
- 我的目标是否能得到那些我所希望的合作者的支持？
- 我的现实目标是否会与其他同等重要的目标或更重要的目标发生冲突？
- 目标实现的后果如何，能否保证我及组织能够得到比现在更好的结果？

4.2 目标和策略的确定

4.2.1 沟通目标的确定

对沟通者主体进行了认识之后，接下来就要确定沟通目标和策略了。沟通目标可以分为总体目标、行动目标和沟通目标三类。总体目标是指沟通者想通过沟通来达到的目的，即是沟通目的；行动目标是指为了达到这个总体目标需要采取什么行动；沟通目标是指在沟通过程中的沟通目标，是对沟通方法的一个补充。

4.2.2 策略的选择

目标已经确定，接下来就应该是要选择合适的策略来进行沟通了。如图2所示，我们可以根据受众参与程度和沟通者对内容控制程度来选择是采用告知、说服、征询和参与中的哪种策略。

5. 听众策略

5.1 沟通对象的特点分析

5.1.1明确哪些人属于受众范畴

在沟通过程中要确定沟通的受众范畴，根据不同的受众，我们要采取不同的对待方式。

受众范畴有主要听众（直接听众）、次要听众（间接听众）、守门人、意见领袖和关键决策者。主要听众是关键点，为整个沟通做中转作用，次要听众起了烘托作用，为沟通过程增添色彩，守门者为沟通的顺利进行起了很大的作用，意见领袖对关键决策者有导向作用。

5.1.2了解你的受众

俗话说“知己知彼，百战不殆”，了解受众的各种情况，才能在沟通过程中利于优势地位。

5.1.3他们感觉如何

5.2激发受众兴趣

5.2.1以明确受众利益激发兴趣

5.2.2通过可信度激发受众

当然也还可以通过确立“共同价值观”的可信度与“共同出发点”技巧激发受众或是以传递良好意愿与“互惠”技巧和运用地位可信度与惩罚技巧激发受众。

6. 信息策略

6.1怎样强调信息

语言是世界上最优美的事物之一，我们在任何交流沟通过程中都必须使用语言。信息作为语言的代名词，在管理沟通中，如何把握信息的准确度是相当重要的。所以在强调信息时，

可以使用直接切入主题的策略或间接靠入主题的策略。

6.2 如何组织信息

6.2.1 目标确定

根据目标，组织好信息。在组织信息的时候，切记要注意灵活原则，因为在管理沟通过程中是一个变化着的过程，所以必须兼备灵活性原则。其次还要明确主导目标，界定好总体目标、战略、策略和任务之间的关系。

6.2.2 观点明确

明确自己的立场，提出发现和建议所蕴涵的愿景，提供可靠的信息，提供不同的价值观和利益，其他观察者和参与者的意见，着眼于事实、价值、意见。

6.3 内容和结构的组织

在确定沟通内容的时候要记住两个原则，一是以最简单的语言告知你的目标；二是沟通是你被理解了什么而不是说了什么。

在结构组织上，要从信息的论证分析，提出具有说服力的论据并合理安排信息结构。

7. 渠道选择策略

7.1 正式沟通

正式沟通是指在组织系统内，依据一定的组织原则所进行的信息传递与交流。例如传达文件、召开会议、上下级之间的定期的情报交换等。另外，团体所组织的参观访问、技术交流、市场调查等也在此列。

7.2非正式沟通

非正式沟通指的是正式沟通渠道以外的信息交流和传递以及相互之间的回馈，以达成双方利益和目的的一种方式，它不受组织监督，自由选择沟通渠道。例如，团体成员私下交换看法、朋友聚会、传播谣言和小道消息等都属于非正式沟通。非正式沟通是正式沟通的有机补充。在许多组织中，决策时利用的情报大部分是由非正式信息系统传递的。同正式沟通相比，非正式沟通往往能更灵活迅速地适应事态的变化，省略许多繁琐的程序；并且常常能提供大量的通过正式沟通渠道难以获得的信息，真实地反映员工的思想、态度和动机。因此，这种动机往往能够对管理决策起重要作用。

8. 文化策略

8.1跨文化沟通的障碍分析

8.2跨文化沟通策略分析

虽然文化存在差异性，但是在沟通中大家都是平等的，都有自己的目标，此时我们应该保持正确的态度，正视差异，求同存异取长补短，兼收并蓄，兼顾多元，差别管理。

参考文献：

[1]申明，郭小龙. 管理沟通[m].北京：企业管理出版社，

[2]沈远平，沈宏于. 管理沟通：基于案例分析的学习[m]广州：暨南大学出版社，

[3]魏江，严进. 管理沟通：成功管理的基石[m].北京：机械工业出版社，

[4]赵建平. 企业文化—管理的灵魂[m].北京：中国石化出版

社，2002

沟通课程后心得体会总结篇五

一个学期的沟通技巧课程结束了。通过这个学期的学习，使我们明白了沟通技巧的重要性，让我们知道了人类任何活动都离不开沟通，良好的沟通能力是你获得成功的重要保证。

课程开始的第一天，老师告诉我们一个人成功的因素：75%靠沟通，25%才靠后天和能力。在人类的生存活动和社会活动中，“沟通”是一项不可或缺的内容。我们只要多留心周围的事情，便会发现，任何情侣、夫妻、家庭、亲属、邻里之间以及商业、社交、公务、管理活动都离不开与人沟通。从一般意义上讲，沟通就是发送者凭借一定渠道(亦称媒介或通道)将信息发送给既定对象(接受者)，并寻求反馈以达到相互理解的过程。

沟通，不仅仅是父母与孩子的沟通，还有夫妻之间的沟通，朋友之间的沟通，可以说人活在这个世界上就必须与人沟通。而且沟通的方式也很多，常见面的可以当面沟通，不常见的可以电话或是短信的形式来进行沟通，会上网的更可以通过网络来沟通，甚至连肢体语言也可以进行沟通，良好的是造物主赐予我们美好事物之一。良好的沟通可以使父母及时了解孩子的状况，能够更好的来帮助孩子，孩子也能通过沟通来了解自己的父母，从而达到父母与子女之间的和睦相处，是幸福家庭必不可少的一点，而且我认为现在人们现在所说的代沟，就是平时缺少良好的沟通，大家都是生活在这个社会的人，就算生活的环境不一样，但只要多沟通，还是能更好的相处。

沟通可以分为语言沟通和非语言沟通，其中语言沟通仅占7%，而非语言沟通却占93%。沟通不仅是人类亲和动机的需要，还可以促进人的身心健康。沟通的形式多种多样，有单向沟通和双向沟通，正式沟通和非正式沟通，浅层沟通和深层沟通。

一旦确定了沟通目标，就需要选择合适的沟通形式以达到该目标。沟通和管理一样，没有最优答案，只存在满意解答。沟通技巧课程涉及的内容很广泛。它包括听话的技巧，交谈的技巧，辩论技巧，演讲技巧，说服的技巧，谈判技巧，团队沟通的技巧，日常生活中的沟通，工作中的沟通，跨文化沟通和现代沟通手段。

其实沟通的方式有很多种，别人都喜欢听你对他说关心的话，赞美的话，感谢的话，认同的话，或是给他信心的话，而不是硬碰硬的和他说话，硬碰硬的说话只能起到相反的效果。去年过年回家的时候我和同学去商场里买衣服，因为是过年买衣服，所以人很多，售货员都忙不过来了，这时候一位阿姨匆匆忙忙的来到这边对着售货员大喊：“喂，小姐，我买东西，快点，快点过来啊你！”她见售货员没什么反应，不耐烦了，就大声的敲着柜台喊：“售货员，你耳朵聋啊？我说话你听不见啊？”我们在旁边都想说她两句了，售货员看了看这位火气十足的阿姨，微笑着走了过来说：“对不起啊同志。我在给别的顾客挑选东西，让您久等了，您看您要买什么？我给您挑个合适的。”那个阿姨愣了一下，脸上尴尬的露出一丝笑容：“对不起，我要买件衬衣，急着赶火车。”如果当时售货员和顾客针锋相对，那肯定会发生争吵，但这个售货员善于控制自己的情绪，所以避免了一场冲突。每个人都要学会驾驭自己的情绪，保持良好的自我状态，这样才会使你冷静客观的看待一件事或一个人，更好的与别人沟通，交流。

也正是由于学习了这门课程，我才渐渐体会到原来人与人之间沟通有这么多技巧。只有充分的了解了这些技巧，并把这些技巧运用到日常生活中去，我们才能与别人建立良好的人际关系，才能在今后的生活，工作中做的比别人更出色，也更迈向了走向成功的第一步。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

[搜索文档](#)