

# 2023年沟通的心得体会(优质8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。记录心得体会对于我们的成长和发展具有重要的意义。下面是小编为大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 沟通的心得体会篇一

在日常生活中，每时每刻我们都和别人在沟通，有言语上的沟通也有肢体上的沟通，而怎么样才能更好的表达自己的想法，怎么样才能更好的和别人融洽的沟通呢，这个学期我们通过学习《活学活用，沟通技巧》和老师细心的讲解，让我们了解了沟通也要讲究技巧，很好的沟通技巧能与人融洽的沟通。

良好的沟通能力让你处事圆通

良好的沟通能力让你走向成功。

这是书本封面的两句话，看似简单却贯通了整本书的内容，本学期我们学习的有各种各样的沟通技巧，如：语言沟通，礼沟通，情感沟通，形象沟通，目的性沟通，等等。通过书本上的形象的故事，和老师给我们观看的各种形象的关于沟通的视频片段，让我们了解了各种各样的沟通。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。

三思而后言，在我们和人沟通的过程中，往往会因为一句话而引起他人的不悦，所以要避免说错话。说话之前，先想想

自己想说什么，该说什么。很多人往往心直口快，根本没想到自己的言词可能对别人造成的伤害。因此说话不能不经过大脑，要经过考虑，学会换位思考。如果因为自己的一时失口，或者在与人交流的时候做错了什么，这时就一定要立刻道歉。勇于认错是很重要的，所以一但当你发现自己的言语伤害到他人的时候，千万不要碍于面子不肯道歉。每个人偶尔都会说错话。可是自己一定要察觉自己说了不该说的话，然后马上设法更正，之后再做解释。

沟通技巧在生活中是非常重要的，记得我学习沟通技巧之前，到外面吃饭叫服务员点餐的时候都喜欢说“喂，服务员。。。”，“喂，小姐。。。”学习了沟通技巧之后，每当周末到南宁市外面吃饭的时候，把“喂”字取消掉了，使得服务员态度对我非常友好，怪不得以前每次点餐的时候服务员态度差的，原来是自己的沟通没有技巧，“喂”字，容易让人觉得不友好。一个人的外在形象会直接影响别人对他的印象，无论在何种场合与人沟通，你都要提前审视一下自己，看自己的表情是否柔和，语言是否温和，否则就该调整好自己的精神，调整好自己的语调，再于人沟通。

而在我们日常生活的时候，使用甜言密语也是最好的技巧，如看见别人穿新衣服，可以对他说你今天好漂亮啊，好帅啊，什么之类的赞美的话，要常对人说谢谢，书上说世界上没有人会拒绝溢美之词，再不习惯首赞美的人，也会在“糖衣炮弹”下没了脾气。因此如果自己平时在沟通时，失口，或者做错了什么，应该主动承担错误的同时对对方赞美几句，很快对方的气就能消了。

人与人的'沟通，其实就是情与情的沟通，因此我们在与对方沟通的前提一定要是真诚的，真诚的与人去交流才能更好的交流更有效的去交流。

通过学习了这门课程，让我懂得了那么多的沟通技巧，让我在日常生活中能更好的和别人的去沟通，和别人建立好更好

的关系,让生活更加欢乐融洽。

12行政管理朱长青 121307140 所谓沟通技巧,是指管理者具有收集和发送信息的能力,能通过书写、口头与肢体语言的媒介,有效与明确地向他人表达自己的想法、感受与态度,亦能较快、正确地解读他人的信息,从而了解他人的想法、感受与态度。沟通技能涉及许多方面,如简化运用语言、积极倾听、重视反馈、控制情绪等等。虽然拥有沟通技能并不意味着成为一个有效的管理者,但缺乏沟通技能又会使管理者遇到许多麻烦和障碍。

学习了一学期的沟通技巧,我掌握了与同事、上司、下属、客户等不同角色进行沟通的技巧。就拿与同事相处来说:与同事沟通尊重是前提,其次要有协作意识、善用微笑和幽默、与同事分享快乐、主动让利、聪明应对异议和分歧,融洽相处、虚心向老同事学习等。其实,在日常生活中,我并不是一个特别注重沟通的人。尤其现在离开家来到这个刚刚熟悉的的城市以后,身边都是刚刚认识的朋友,彼此不了解也就无法顺利沟通。那些离我远去的朋友也渐渐因不联系、不沟通而变得生疏。但自从学了沟通技巧这门课后,我变了,变得会主动去沟通了。对身边的同学,我会主动和她们聊天;远方的朋友,我会偶尔打一通电话告诉她们我的近况并询问她们是否安好;对家人,我会每周六晚上打电话回去报平安。渐渐地,曾经陌生的宿友变得亲密了,要好的朋友更加要好了,亲爱的家人也更加安心了。正是沟通改变了这一切,让我的生活变得这么美好。

正因为学习了沟通技巧这门课,使我更加深刻地体会到了沟通的重要性,也掌握了沟通必备的技巧。但是实践出真知,只有将它运用到实际生活中才能发挥它应有的作用。

## 沟通的心得体会篇二

微沟通，即微小的沟通，是指在日常的工作和生活中，通过微信、QQ、短信等通讯工具进行的沟通交流。在信息快速传播的时代，微沟通正逐渐成为人们交流的一种重要方式。在与他人沟通中，我体会到了微沟通的优势和不足，也认识到了有效运用微沟通的重要性。

首先，微沟通具有方便快捷的特点。相比传统的面对面交流，微沟通无论时间还是空间上都更加灵活自由。不受时间限制，可以随时发送信息，也不受地域限制，可以与远在他乡的亲友保持联系。无论是工作上的沟通还是私人生活中的交流，微沟通都能为人们提供便利。

其次，微沟通可以更好地表达情感。通过表情、符号、图片等多种方式，微沟通可以更直观地传递情感，使双方能够更好地理解对方的意思。在书面文字中，很多情绪很难通过文字来准确表达，而借助于微沟通的多样元素，情感交流更加丰富，拉近了人与人之间的距离。

然而，微沟通也有其不足之处。首先，微沟通容易带来误解。由于信息传递的便捷性，在微沟通中表达的信息往往比较简洁，容易缺乏详细的背景解释。这样一来，接收者容易根据自己的理解来解读信息，从而产生误解。其次，微沟通缺乏面对面交流的体验。面对面的交流可以通过语音、身势、表情等多种方式来传递信息，更能够察觉到对方的情绪变化，而微沟通则无法提供这种亲密的感觉。

然而，尽管微沟通存在一些不足，但通过有效的运用微沟通，可以最大限度地减少沟通误解，提升沟通效率。首先，要注意用词准确。在微沟通中，尽量使用简洁明了的词语，避免使用模棱两可的词句，以免引起不必要的歧义。其次，要善于倾听。我们要耐心地听取对方的意见，理解对方的需求，避免一味地发表自己的观点，从而避免信息失衡。此外，我

们还可以通过引用他人说过的话或信息，提醒自己回顾信息，避免片断理解。

同时，微沟通也需要更慎重地对待个人信息的分享。由于微沟通具有传播迅速和隐私性强的特点，个人信息的泄露风险也相对较高。因此，在微沟通中，我们要时刻保持警惕，避免在不确定的平台上分享个人隐私，以免遭受不必要的麻烦和危险。

总的来说，微沟通是一种方便快捷、表达情感、但也容易带来误解的沟通方式。通过了解微沟通的特点和局限性，我们可以更加有效地运用微沟通，提升沟通效率，减少沟通误解。同时，我们也要警惕个人信息的安全问题，保护自己的隐私。只有在合理、高效的使用微沟通的前提下，才能更好地应用微沟通在工作和生活中，提升沟通质量，增进人与人之间的互动。

### 沟通的心得体会篇三

卓越团队培训让我刻骨铭心，这是我人生中的一笔宝贵的财富。在这次培训活动中的一幕幕让我看到了信任与被信任、团结就是力量、我很开心、感动，学到了很多，也提高了不少，同时也进一步认识到自己的不足。这里我衷心感谢公司领导给我们提供一次那么宝贵的提升机会、感谢各位教练不辞辛苦来到对我们孜孜不倦的教诲、以及各位伙伴们陪我走过心灵的成长路程，你们辛苦了！原以为培训会很流于形式化，但恰恰相反，培训采取理论与实践相结合，注重感悟式培训，整个训练安排紧凑有序，内容丰富，活动紧张而又不失轻松；工作人员认真负责，任劳任怨；伙伴们满怀激情，认真投入，顽强拼搏，表现出色，让我看到了真正的卓越团队。这次培训使我收获颇深，看到了未来的发展方向，并对它充满了信心，进一步认识了什么是团队，如何组建团队，也充分认识了什么是卓越团队、以及如何打造一支卓越团队，此次培训培养了我们团结协作，顽强拼搏，开拓进取的精神并给予我

的启发是一笔永久的精神财富，无论我身处何种岗位都会永远记着有益的人生感悟。

一、团队的力量让我们走向成功。你对团队信任度越大，对自己的回报就越大，结合到实际中，团队力量的潜力是无限的，关键在于怎么激发和引导。

此次选了两组10个人(5个瘦小的女生、5个瘦小的男生)来实验每个人用2个手指头举起约150斤重的男人，其中一组坚信是可以举起来的、一组坚信是不能举起来的，事实证明了大多数人坚信了团队力量是无穷大的。充分说明团队的力量是巨大的，巨大到我们无法估量，每个人在团队中都充当着重要的角色，如果每一个个体都将自己的优势和潜能发挥出来，那么整个团队的力量是惊人的;在这次的培训中没有一项任务是仅靠自己就能成功的，都是大家团结协作，分工配合，共同努力完成。我们卓越培训3班的伙伴们都充分发挥自己的才能，积极参与，服从安排，团结协作，全力以赴，出色的完成了任务。通过全体伙伴们的共同努力，我们卓越3班展现了非凡的凝聚力和战斗力，我为我们的团队感到骄傲。

解领导的方式与作风，在工作中尽职尽责的做好本职工作，高质量、高效率地完成工作任务。

三、要有竞争意识，善于思考，不断创新，迎难而上

更需要不断的创新，迎难而上，不断的去开拓进取，唯有这样才能在激烈的竞争中彰显自己的魅力，立于不败之地。

这次培训收获颇多，让我认识到卓越团队是需要团结、积极、信任、支持、不退缩，并且有一个共赢理念才会赢得最终胜利。但也发现了自己的许多不足，如遇事还不够深入思考，处理事情欠缺周全的考虑等，这些都需要自己在今后工作中不断改进，我相信经过自己不断努力学习，不断的虚心请教，不断的克服困难，一定能够得到不断的进步，为伊诚美好明

天献上自己的力量。

## 沟通的心得体会篇四

沟通是人际交往中最基本的技能之一，无论是在工作中还是日常生活中，都需要良好的沟通能力才能顺利完成各种任务和解决各类矛盾问题。如何提高自己的沟通思维能力，让自己在人际交往中表现得更加出色呢？本文将分享我的一些沟通思维心得体会，希望对读者有所启发。

### 一、建立良好的沟通氛围

在进行一次有效沟通之前，首先要注意建立良好的沟通氛围，让双方都能够感受到彼此的尊重和理解。具体来说，可以通过以下几点来实现：

1. 理解对方的情绪并关注对方的需求。
2. 保持耐心和友好的态度。
3. 避免打断对方的发言。

### 二、化解冲突，解决问题

在进行沟通时，不可避免的往往会出现各种各样的冲突和矛盾。面对这些问题，最好的解决方法就是双方合作，共同解决问题。我们应该尝试以下几种方法：

1. 采取主动，积极与对方沟通。
2. 全面了解问题的各个方面，充分考虑对方的观点。
3. 找到解决问题所需的信息和资源。

### 三、适应不同的沟通风格

人们有各种各样的沟通风格，有些人喜欢直接表达自己的想法，而有些人则喜欢隐藏自己的真实想法。在通过沟通来解决问题时，应该根据对方的人格气质来适应不同的沟通风格和方法。

1. 了解对方的人格气质和沟通习惯。
2. 调整自己的沟通风格和方式。
3. 寻找双方都能够接受的方法。

### 四、关注细节

在沟通中，细节非常重要，因为它们常常决定着沟通的结果。我们需要注意以下几个具体的方面：

1. 选择合适的时间和场合。
2. 清晰简洁地表达自己的意图和想法。
3. 倾听对方并给予反馈。

### 5、保持积极的心态

在沟通过程中，有时候会遇到各种突发状况，会让人感到焦虑和沮丧。在这种情况下，我们需要保持积极的心态，积极寻找解决问题的办法，并用积极的语言和行为来预示着一个好的结果。

总之，良好的沟通甚至是人类社会存活的基础。我们应该努力提高自己的沟通中的思维能力和技巧，以更好地完成工作，解决问题，同时也提高自我和他人的幸福感。



## 沟通的心得体会篇五

周末参加了两天的李飞彤主讲的《自我激励与团队沟通》的培训课程，颇有一些感触，也有点佩服这个来自的老师的不凡口才。下面是我在这次培训之中总结和汇总的一些要点和心得。

面对目前残酷复杂的职场和人生，一个人要取得成功，首要是个人的态度问题，态度决定胜负。

保持一种积极的心境，而不是消极的心情，让自己快乐起来，恢复良好的心情。斯普林格说的好，“人生中重要的事情不是感到惬意，而是感到充沛的活力。”

把握和控制好情绪，自己让自己快乐起来，其实并不是那么简单的事情，你首先要知道你为什么不快乐，李老师总结了五个所谓的三十五岁“中年危机”：职场危机、失业危机、财务危机、婚姻危机、健康危机。面对着种种的危机，应该竭尽全力从内心挑战自我和超越自我，不要害怕失败，哪里跌倒就从哪里爬起来，把握好情绪，人在开心的时候，往往能从良好的心情中获得巨大的动力和力量，并达到自己最佳的状态，以这种饱满的状态来迎接困难和挑战吧。

具有魅力的管理者，是个良好的自我激励与群体激励者，管理者对员工进行激励的时候，通常有三种不同的激励方式。

### 1、恐惧式激励

工作干不好就加以惩罚，又称为鞭子式的激励。

### 2、诱因式激励

工作得好就给予奖励，又称为胡萝卜式的激励。

### 3、成长式激励

激发个人内心中源源不断的自我成长、向上提升的精神，也就是态度激励。

这两种激励都是外界给予的，是被动的，其阶段性都是短暂。第三个层次是最关键的一个，管理者通过这个激励，可以引导员工正确的工作心态，让其能创造出最高的工作能量，让员工能发自内人地坚持不懈地去做一件自己特别想做的事情。

一个员工要想提高在公司中的地位，一个方法是提高自己的核心能力，一个方法是整合现有的能力，让公司能从中认识到自己的价值。

自我激励的过程中，需要注意影响动力的五大盲点：

- 1、自大的盲点。盲目自大，自以为是。
- 2、自尊的盲点。死要面子。
- 3、自卑的盲点。使人产生惰性，丧失进步的渴求和信心。
- 4、得失的盲点。换得患失，不知道什么叫“失之东隅，收之桑榆”。
- 5、现实的盲点。总想要付出和得到的相等，不知道长远打算。

失败是成功之母，走向职场成功有不少很常见的致命缺陷：

- 1、永远觉得自己不够好。对自己的看法是负面的。
- 2、非黑即白看世界。是非对错的原则没有很好把握。
- 3、和平至上。不惜一切代价，避免冲突。

4、强横压制反对者。凡阻挡去路者，一律铲平。

5、恐惧当家。采取行动之前，会想象一切负面的结果，感到焦虑不安。

6、眼高手低。做不好任何工作。

7、不懂分际。在讲究等级的企业，管不住嘴巴的人，只会断送事业生涯。

8、职场迷航。失去了生涯的方向，对自己走的路到底对不对产生了怀疑。

1、检视性动力

2、立即性动力

3、时间性动力

4、瑕疵性动力

5、互动性动力

6、绝境性动力

7、预设性动力

管理人员并不是单独工作的，他们要与其他员工同心协力，完成工作，要与别人合作、群策群力、激励员工、发展员工的潜能、建立信息和信任。

分担、沟通、参与、信赖、互助、主动、包容、耐心。

接下来，李老师说我们学院参与了几个有意思的“肢体游戏”，让我们体会到了，没有不可能的事情，但是首先

要“冲破束缚”。

通过个人的调整个性特质，以及互动沟通，用自己的热情感染别人，帮助更多的人，传播种子到大地的各个角落，这样就完全可以改变和影响整个团队，完成一些原先根本不可想象的事情。

总而言之，冲破束缚，寻求最大的突破，自我超越与自我激励，热情与创造力的激发，培养积极心态和良好习惯，特别对于我们这种技术性工作的人，比较缺乏对人的关怀，更要珍惜现有的每一刻，用自己的心去关心和爱护别人，培养自己的自信心，这样就会得到越来越多的支持和帮助，最终实现自己的成功目标。

## 沟通的心得体会篇六

沟通是人类日常生活中不可或缺的一部分，无论在哪个领域，沟通都是一个关键的技能。沟通不仅包括口头，书面，还包括非语言沟通，例如身体语言、面部表情、语气等。良好的沟通技能可以帮助我们更好地与人交流，增强人际关系并提高工作效率。在这篇文章中，我将分享我的沟通经验和体会。

### 第二段：沟通的目的和重要性

沟通的目的是为了更好地传递信息、意见和想法，让别人了解你的观点和需求。这不仅有助于解决问题，还可以增进双方之间的关系。有效的沟通可以提高工作效率、减少误解和冲突，有助于更好地完成工作任务。此外，良好的沟通技能还可以在职业生涯中产生积极的效应，例如获得更好的工作、赢得客户的信任、升职加薪等。

### 第三段：如何提高沟通能力

沟通技能需要不断的练习和改进。以下是一些我尝试过的方

法：

1. 保持耐心：在与他人交流时，不要急于表达自己的观点，要听取对方的意见，给予对方充分地表达自己的时间。
2. 表达清晰：在交流过程中，要避免用含糊不清的语言或双关语，要使用简单、明确的语言表达自己的意见。
3. 注意言语和非言语沟通：身体语言、面部表情和语气也是沟通的重要组成部分。要注意自己的肢体语言和面部表情，以及用语的语气，以确保自己传达的信息更加清晰。

#### 第四段：沟通技能的应用

良好的沟通技能可以在很多方面发挥作用。例如，在工作环境中，良好的沟通技能可以帮助我们更好地与同事和客户交流，从而更好地完成工作任务。在社交场合中，良好的沟通技能可以帮助我们更好地理解别人，并建立友好关系。此外，在个人生活中，良好的沟通技能可以帮助我们更好地处理家庭关系和解决争端。

#### 第五段：结论

沟通是人类不可或缺的技能。良好的沟通技能可以在工作和个人生活中发挥积极的作用。通过不断练习和改进，我们可以提高自己的沟通技能，更好地与人交流，增强人际关系，并提高工作效率。希望我的经验和建议能够帮助更多的人提高沟通能力，打造更美好的人生。

## 沟通的心得体会篇七

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：

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。

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。

## 沟通的心得体会篇八

管理沟通，从概念上来讲，是为了一个设定目标把信息、思

想和情感在特定个人和群体间传递，并且达成共同协议的过程。沟通是种技能，是一个人对本身知识能力、表达能力和行为能力的发挥。社会是一个大舞台，纷繁复杂。人生在世免不了要和别人沟通交流，国家没有了外交，那就意味着落后，落后了就意味着挨打；单位没有了联系，那就意味着信息不通，信息不通就意味着危机；人没有了交流，那就意味自闭，自闭就意味着自扰。

沟通是人与人之间进行信息交流的必要手段，每一个社会人都离不开沟通。沟通是一种态度，不是一种简单的技巧，当然沟通一定要讲究技巧。沟通双方的态度是会影响沟通的效果。在沟通中，有一点也是非常重要的，那就是要尊重与你沟通的对方。同时也要学会去适应对方，了解对方在想什么。将来我们参加工作，在工作中，我们首先要尊重每一位顾客，尊重每一位同事，尊重我们的上司。在与顾客的沟通中，我们要想顾客之所想，让他们感受到我们是真诚的为他们服务。在与同事的沟通中，不管他们是否有你优秀，都不能有我能做好他们就一定要做好的想法，不能像要求自己一样去要求别人。不要责怪，要多赞美，多鼓励。在与上司的沟通中，要准确的理解上级传达给我们的信息，毕竟所处的位置不一样，所考虑的问题也不一样，这就在很多时候造成了我们对信息的误解，并将错误的信息一直传递下去。

管理离不开沟通，沟通隐含在管理的各个职能中，并贯穿于管理的整个过程中。无论是计划、组织、协调，还是领导、控制、决策，都与沟通密切相关。可以说，在企业生产经营活动中，到处都存在沟通。所谓管理沟通，是指为了实现组织目标，管理者把信息、观念或想法传递给其让他人的过程。要理解这个概念，需把握以下四点：一、管理沟通是一种有目的的活动；二、管理沟通是一个互动过程；三、管理沟通强调的是理解能力；四、管理沟通是多层面的沟通。良好的管理沟通是实现企业目标的保证，因为：一、管理沟通是实现有效管理的基本保证；二、管理沟通能够促进企业与个人的和谐发展；三、管理沟通能够稳定员工的思想情绪，改善企业内的

人际关系;四、管理沟通有利于收集资料与分享信息;五、管理沟通能够调动员工参与管理的积极性，增强员工的责任感;六、管理沟通能够激发员工的创新意识，使决策更加合理有效。

作为未来的一名管理工作者，我们必须提高沟通的有效性，来化解不同的见解与意见，建立共识。如何提高沟通的有效性，我有以下见解。

首先，要培养一个积极主动的沟通意识。作为一个管理者如果不主动去同上级、同级、下级进行积极沟通，看到问题也听之任之，久而久之，这个团队必然是松散的、缺乏斗志、信息闭塞、相互抱怨、效率低下，这样的团队任其成员或个体是如何出色，但作为一个整体其必然是毫无战斗力可言的。

其次，有效沟通要有一个良好的心态。沟通要谦和、真诚、委婉、不厌其烦，切忌居高临下、盛气凌人、不耐烦。沟通其实是一种联络感情的重要手段，通过有效的沟通能增进双方的信任感和亲和力，对团队凝聚力的提升也有很大的促进作用。另外，沟通还是一种相互学习的有效手段，通过沟通了解彼此的理念、思路、方法等，能够弥补个人的认识误区和知识盲点，孔子的“三人行，必有吾师焉”说的就是这个道理，即使和比自己知识、阅历低的人沟通也会有所收获的。如果我们都抱着学习和谦和的心态去沟通，效果想不好都难。

再者，沟通一定要讲究技巧。没有技巧的沟通就象是没加润滑油的机器，很难想象会有多好的结果，没有技巧的沟通往往会事与愿违，要努力做到：

### 一、要有自信的态度

一般经营事业相当成功的人士，他们不随波逐流或唯唯诺诺，有自己的想法与作风，但却很少对别人吼叫、谩骂，甚至连争辩都极为罕见。他们对自己了解相当清楚，并且肯定自己，



他们的共同点是自信，日子过得很开心，有自信的人常常是最会沟通的人。

## 二、体谅他人的行为

所谓体谅是指设身处地为别人着想，并且体会对方的感受与需要。在管理工作过程中，当我们想对他人表示体谅与关心，惟有我们自己设身处地为对方着想。由于我们的了解与尊重，对方也相对体谅你的立场与好意，因而做出积极而合适的回应。

## 三、适当地提示对方

产生矛盾与误会的原因，如果出自于对方的健忘，我们的提示正可使对方信守承诺；反之若是对方有意食言，提示就代表我们并未忘记事情，并且希望对方信守诺言。

## 四、有效地直接告诉对方

一位知名的谈判专家分享他成功的谈判经验时说过：“我在各个国际商谈场合中，时常会以‘我觉得’（说出自己的感受）、‘我希望’（说出自己的要求或期望）为开端，结果常会令人极为满意。”其实，这种行为就是直言无讳地告诉对方我们的要求与感受，若能有效地直接告诉你所想要表达的对象，将会有效帮助我们建立良好的人际网络。但要记住“三不谈”：时间不恰当不谈；气氛不恰当不谈；对象不恰当不谈。

## 五、善用询问与倾听

询问与倾听的行为，是用来控制自己，让自己不要为了维护权力而侵犯他人。尤其是在对方行为退缩，默不作声或欲言又止的时候，可用询问行为引出对方真正的想法，了解对方的立场以及对对方的需求、愿望、意见与感受，并且运用积极倾听的方式，来诱导对方发表意见，进而对自己产生好感。

我以前就不善于倾听别人的讲话，总是打断别人，因为我这人没耐心。后来朋友有事也很少跟我说，我就感觉被朋友冷落了，心里很不好受。有人帮我指出这个缺点，我才明白，倾听别人讲话是不能走神，要一直等对方说完，而且要看着对方的眼睛，表示你的认真与尊重。一位优秀的沟通好手，绝对善于询问以及积极倾听他人的意见与感受。

最后，沟通一定要先解决心情再进行沟通。试想如果一个人是带着很强的情绪去进行沟通其结果会是怎样？答案是不言而喻的。所以，在有矛盾冲突的情况下，一定要先安抚沟通对象的情绪，只有在心平气和的状态下沟通才会有效果。在沟通中我们还要有对人的敏感。要感觉得到你所沟通的对象是否愿意和你沟通，而不是一味的表达。当对方不想听的时候要考虑怎么样说到对方想听，听到对方想表达并且能够准确的表达自己的想法。

相信做到这些，就能将所学与实际结合起来，做一个出色的管理者。