# 有效沟通心得体会范文8篇

来源：piedai.com 作者：撇呆范文网 更新时间：2022-08-22

*从不同的视角出发，个人领悟也是不一样的，这时候就需要及时写好心得体会，心得体会对我们提高自己的语言表达能力是有帮助的，那么相关的心得该怎么写呢，以下是职场范文网小编精心为您推荐的有效沟通心得体会范文8篇，供大家参考。有效沟通心得体会范文篇1*

从不同的视角出发，个人领悟也是不一样的，这时候就需要及时写好心得体会，心得体会对我们提高自己的语言表达能力是有帮助的，那么相关的心得该怎么写呢，以下是职场范文网小编精心为您推荐的有效沟通心得体会范文8篇，供大家参考。

有效沟通心得体会范文篇1

沟通能力在工作和生活中都非常重要，成功的事业，融洽的人事关系，这一切的基础都建立在沟通之上的。拥有良好的沟通，你的人际关系就无往不利。

事实正如我们所推测的一样，在实际工作当中许多很有才能的人，由于沟通环节存在问题而无法充分发挥作用;一件本来很好的事情由于沟通环节出现问题导致结果适得其反……因此，如何进行有效沟通，对于提高工作效率非常重要!

我们在实际工作当中应该注意的方面：

上级与下级的沟通。上级管理者在布置工作和任务时要清晰，使接收任的同志都能够明确目的。在必要的情况下，上级管理者还要给接受任务的同志提供必要的手段，确保工作能够高效率地实现既定目标，在此沟通过程中的互动最为重要。要注意的问题是，上级管理者要区分不同的对象，采用不同的沟通方式，有的同志非常善于领会意图也具有很强的工作能力，对这样的同志，上级管理者不需要进行很详细的工作交代，要拿出多数时间倾听他们的设想，并对他们提出的建议、困难等给以答复，提高他们的主动性和自信心，以提高工作效率;对于领悟能力和实践能力不强的同志，上级管理者不能简单行事，把一件事情简单交代之后置之不理，期待预期结果的出现，这样往往事与愿违。对这样的同志要多传递自己的想法，注重他们的执行能力，而不能过多地期望他们能够提出更多更好的建议。

同级之间的沟通。通常情况下，同级之间针对工作问题进行沟通有一定的困难，由于沟通事件的本身并不是完全对等的，因此沟通的结果势必造成沟通双方产生一定的服从或服务关系，往往是提出问题的人是处于主动位置。在这种情况下，双方要尽量从对方的角度考虑问题，在提出问题的同时，为对方可能导致的困难提出解决意见甚至提供一定的帮助，使工作能够顺利完成。问题提出者要主动放下架子，以商量的口吻与对方沟通，并尽量多听取对方的反馈意见，了解对方的困难，切不可采用强迫的口吻和手段，那样往往把事情办坏。我们的目的是更快更好>地完成工作而不是探讨责任的归属问题。另外，沟通双方要从组织整体的角度考虑问题，在确保整体利益的前提下，探讨沟通事件的处理方法，切莫把对事情的处理与对人的好恶结合起来。

有效沟通心得体会范文篇2

卡耐基说过：一个人的成功，只有15%归结于他的专业知识，其他更多85%归于他的表达思想，领导他人以及唤起他人热情的能力!伴随着市场发展的风起云涌，人际关系也日益复杂多变，要想自如应对，就必须掌握有效的沟通技巧，为企业和自身的发展扫除障碍，为个人发展创造契机。

沟通是人与人之间信息的传递与反馈的过程，从而达到信息的通畅。现实生活中每个人的表达方式不一样：有的善谈、有的善听。但是善于交谈不一定善于有效沟通，对于个人、组织、企业来说，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有贡献。在这次网院集中学习中，我充分了解到沟通的的重要性。沟通的意义和目的，对于个人和企业来说，主要是解决所遇到的问题，即通过解决问题来做好企业和组织中的事情。沟通是有针对性的，在沟通中最重要的是如何进行这个过程，既如何进行有效且高效的沟通。

在现实生活中，我们经常遇到的就是我们会觉得和别人无话可说，害怕和别人沟通，尤其是和领导。现在看来，我觉得可能有这样的原因：一方面，自己不够积极主动。当积极主动去做一件事情时，情绪才会被调动起来，思维也会随之更加活跃。另一方面，对于沟通的话题自己没有做好准备。在进行沟通的同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。在与别人沟通的时候，应该是多听少讲，至少是先听后讲，要掌握倾听的技巧，不要随便打断对方、集中精神、不要批评、站在对方立场、控制情绪;还需要我们有倾听的能力，倾听在前、问题在后，能在对方的讲话中捕捉到可供沟通的信息。

通过这次培训我学到了宽容，不论是公司同事，还是客户，一定要宽容的对待，从一而终的保持微笑，给对方良好的沟通环境。在与上级领导的沟通中，既要怀着感恩的理念，也要有辩证的理论而不是一味盲目的服从。在倾听同事表达时，也要客观的发表意见，不能把自己的主观意见强加于同事。肢体语言也是沟通的一项表达技巧，我认为主要就要表现出“静”，这样对方才会放松心情的和我聊天，从而得到更多信息面对对方，同时要善于赞美、把握时间、用词。多请教别人的专长，运用相似性原理来鼓励沟通的对方主动表达，从而获得更多的反馈信息。在将近两个小时的集中学习过程中，老师细致的解说使我受益匪浅。同时也反映了我公司“重视人才、培养人才”的战略方针。这种形式的培训对于我们来说是一场及时雨，让我们学到了很多课本上学不到的知识和技巧，开拓了我们的思维。通过这次精彩的培训学习，使我明白只有靠自己的聪明与才智、努力与勤奋，才能更好的为我们未来的更好发展贡献自己微薄的力量。

有效沟通心得体会范文篇3

7月17日单位组织共同观看了xxx教授所授《有效沟通》课程，分享了余教授在工作中、生活中沟通的成果，很有启发，在以后的工作生活学习也有一定的帮助，有效的沟通能使事情简单通顺，所表达的意思指令明确，叫执行的人明白，这是很必要的，也很重要，误解所下达的指令，一是延误办事效率，二是出现方向性的偏差，给工作带来重大失误，以下是几点体会。

一、要有同理心：站在对方的角度了解他人的感受和情绪，进而做到相互理解、关怀、和情感上的融洽，将心比心，同样的事情，两样的时间，把当事人换成自己，也就是设身处地去感受体谅他人，站在对方的角度，专心听对方说话，让对方觉得被尊重，辨识对方的情绪，解读对方说话的真实性，表达相互理解关怀，从而达到融洽的人际关系。

二、沟通要有一定的技巧：强调立场一致，有利于双方的条件，先谈容易达成的共识，把争论的问题和解决的问题联系在一起就容易达成，用不同的方式谈同一内容形成协议条款，让对方听得进去，听的乐意，听的合理，让想法是他自己的，把选择权留下，把决定权给他。逐渐增强评价，给对方期待的评价，似否定实肯定，从否定得到肯定的评价。

三、沟通要有真诚的态度：不要轻易的批评指责和报怨，表现出真诚的欣赏和赞扬，最快的说服是短时间内成为朋友，欣赏和赞美对方是赢得友谊的便捷方法，人性中最深切的禀性，是被人欣赏和渴望，在沟通中我们永远也不要忘记所遇到的人，都渴望别人的欣赏和赞扬，这是所有人都欢迎的。我们度着找出别人的优点，给别人诚实而真挚的赞赏。生活中不是没有美，而是缺少发现美的眼睛，“真诚永远不为过”，赞美需要真诚，是发现对方确实存在的优点，而后赞美之，恭维是虚假的，是从牙缝中挤出来的，是“发明”，是对方一眼就能看得出来的的、虚假的赞美，没有价值，所以沟通需要真诚，真诚在沟通中也是最根本的条件。

有效沟通心得体会范文篇4

学习有效沟通以后，我认识到在进行每一次沟通之前，都应做好沟通前的充分准备工作。首先要明确沟通的目的，制定可行的沟通计划，预测可能遇到的异议和争执等。这样才可能在沟通时不因准备不充足而失去进一步沟通的机会。

其次要选择恰当的沟通方式。沟通方式是指沟通的工具、手段、媒介和方法等。(引自《现代人力资源管理学》李宝元北京师范大学出版社)沟通方式有很多种，比如传统的沟通方式有电话沟通，书面沟通和当面沟通。而随着社会的发展，科技的进步，我们又衍生了qq，电子邮件等新的网上沟通方式。无论采取何种方式，都应根据沟通的内容，目的，时效及对方实际情况而定。

第三，沟通时要善于倾听。倾听别人谈话时，需要重视倾听的对象，注意其表情和反应，专心致志的听。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，也是对倾诉者的尊重。如果三心二意，答非所问，就很难到达沟通的效果。

第四，要准确掌握沟通技巧。语言表达要清晰，明确。只有掌握好沟通的技巧，才能使有效的沟通得以顺利的进行，达到事半功倍的效果。

第五，我觉得要不断的进行沟通总结。在每一次沟通结束后，都应当及时进行总结。通过总结，可以发现不足之处，不断改进，从而提高沟通水平。

学习有效沟通，不仅仅只是为了沟通，而是为了如何去做有效的沟通，要明白如何才能采取恰当的沟通方式，运用合适的表达技巧，这样才能达到我们预期的沟通目的。另外，我们需要将沟通上升到管理层面，它不仅仅是停留在设计和选择沟通网络这样的技术层面，更主要的是如何从人力资源战略整合层次上，宏观把握组织中存在的沟通问题和障碍，选择和确定沟通优化目标和策略。以上观点来自于李老师的书面传授，我也由此更加深了对有效沟通的理解。作为hr职能部门的一员，我今后的工作还需要更加细致调查和研究公司存在的沟通问题及障碍，有针对性的采取有效措施，不断提高组织沟通水平，让有效沟通无处不在。这就是我学习有效沟通的一点小小心得体会。

有效沟通心得体会范文篇5

接到公司要大家学习余世维博士的《有效沟通》的通知时，我就想起了公司的企业服务理念“沟通从心开始”，“沟通”代表中国移动通信从事的是一项旨在沟通千万人相互之间理解和信任的事业，而我们网络服务部则从事的是为大家提供良好的沟通工具。“从心开始”表明了沟通的态度，“从心开始”是沟通的`基石和最高境界，只有用真心、用真诚去传情达意，才能使彼此的交流更为顺畅、更为高效、更为精彩。从公司的企业服务理念可以看出沟通的重要性，沟通对于公司，对于为我们每个成员的重要性。

待我认真观看了余世维博士的《有效沟通》之后，使我从中获益匪浅。从他的课程中我深刻体会到了沟通是门学问，而我是要不断学习和提高的。

在我们的日常工作中的内部沟通在沟通方向上有向下沟通、水平沟通和向上沟通，在余世维博士的《有效沟通》的第五部分中均提到了这三种对象的不同沟通方式。

“一个人对所有的部门都要多体谅，多学习、了解、沟通、询问。与平行部门沟通一定要双赢，要证明出来。”这一点在我们代维管理的日常工作中是会处处体现出来的。作为代维管理员，我们除了对代维公司进行考核和管理，还有很大一部分的工作重点在与公司其他各个部门的协调，使得代维工作的顺利进行。作为数据代维管理，我日常要沟通的部门有西城区的各营业厅、分公司的综合部、宏站代维管理、线路代维管理、市公司的信息服务中心和传输中心等。有时候与众多部门沟通时难免会有沟通困难的时候，在这时候有时会有牢骚，会有怨气，尤其是工作在半夜的时候，再不得已就求助于领导帮忙。学习之后，我想是不是有时候我找错地方了，该张三负责的，我找李四去了;是不是有时候是因为工作流程的问题，而不是人家不及时处理呢?多学习，多询问，熟悉各部门的职责范围，熟悉各部门的工作流程，使沟通有的放矢。确定正确的沟通对象，找到良好的沟通方式，以正确的沟通态度，达到双赢的目的。

“自动报告工作进度——让上司知道;对上司的询问有问必答，而且要清楚——让上司放心;充实自己，努力学习，才能了解上司的语言——让上司轻松;接受批评，不犯三次过错——让上司省事;不忙的时候，主动帮助他人——让上司有效;毫无怨言的接受任务——让上司圆满;对自己的业务主动提出改善计划——让上司进步。”很多时候我们会觉得和领导无话可说，见到领导不说像老鼠见了猫，也只是问个好就过去了，只有在工作中遇到困难了，实在是解决不了，眼看到期限了，才找领导去了，然后被领导一顿臭骂。想想工作中有么，曾经有过吧，因为和领导的沟通不及时，使得上司没能及时掌握工作进度，还好没有延误工作，只是挨了一顿批评。接受批评，不能再犯这样的错误，在日常工作中，要及时和上司沟通，自动报告工作进度。数据业务发生故障时，客户的感知是最直接的，什么时候不能上网了，什么时候能用了，客户对于故障时常把握的也很准确，但是数据业务维护时设计的专业也多，那么在发生问题时就要及时和上司沟通，便于上司准确把握工作进度，对于工作中发生的偏差也好及时修正。

在实际工作中我们每个人要端正沟通的态度，以如何提高工作效能为出发点，加强交流，求同存异，确保工作成效。有效沟通光有心态和关心还是不够的，还要求主动即主动支持与主动反馈。正确的沟通心态，积极主动的沟通方式，有助于减少彼此之间的误会，促进工作开展。

有效沟通心得体会范文篇6

从来到这个世界那一刻开始，沟通就伴随着我们，它存在于我们日常工作、生活的方方面面。当今社会是一个信息爆炸的时代，沟通是人与人之间交往的桥梁，没有沟通就没有相互交流的平台，而沟通又是获取信息最快、最有效的途径之一，所以有效的沟通起到了至关重要的作用。

很荣幸接受了公司这次给予的学习机会，通过学习余世维教授的“有效沟通”的视频讲座，明白了有效的沟通对于个人和企业都是必不可少的，一个企业或者个人想要成功，就必须先学会有效的沟通。余世维教授风趣幽默、妙语连珠、极富感染力的讲课，并在课程中列举了大量自己经历过的实例，使课程更易于理解，让我从中受益匪浅。

以前我一直认为沟通必须要有好的口才，想要取得良好的沟通效果必须要很会说。但学习了这门课程以后，才更深刻的认识到沟通是一个说、听、问等技巧综合运用的过程，单纯的说并不一定能够取得良好的沟通效果。

余世维教授讲述了沟通的目的，一是为了控制成员的行为，看看员工是否按照你的意思去做。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。我们需要在平时的工作中，加强与员工的交流，切实指引员工的行为，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，把握工作的持续、良性的发展方向。沟通的基本问题是心态，管理者要端正沟通的态度，绝对不能有一点自私、自我、自大的心态，要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，关心员工的成长，随时随地注意员工的状况与难处、需求与不便、痛苦与伤心，作为管理者要主动的和员工进行交流，当员工出现困难时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并能保持良性的循环。

我们在进行沟通过程中要注重沟通的方法，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。沟通中存在很多障碍，包括沟通的个人障碍及组织障碍。要想克服沟通中的障碍，我们首先要利用反馈，其次我们要简化语言，简化语言就是说话要有重点，并且要善于用比喻。当我们与客户在交流时，并不是我们说的越多对沟通越有利，我们要抓住客户想要了解的重点，知道客户此行的目的和意图。最后，克服沟通障碍，我们要学会主动倾听。上帝给我们创造了两只耳朵、一张嘴，就是希望我们多听别人讲话。我们只有用心去倾听别人的谈话，思考他们的谈话，才会从他们的话里找到解决问题的方法。

进入公司已经两个月了，作为品管部的一员在实习的这段时间里，觉得品管部与制造部之间的沟通，检验员与产线员工间的沟通还很欠缺，大部分人心里还是觉得这是两个对头的关系，更需要进行有效的沟通。生产部追求的是产量，是效率，品质部追求的是质量，是效果。虽然核心价值与使命不一样，但其实是殊途同归的。高产出不一定就是低质量，高质量也不一定会低产出。生产部与品管部的问题其实说到底是人的问题，两个部门对质量的认识上不一致，才会出现对问题的看法不同。所以，要根本上处理与解决这两部门的矛盾，首先是大家对质量管理的认识达成一致，那样首先就应该多沟通，有效的沟通。只有生产部门和质量、技术部门的紧密结合才能使我们公司的产品具有更强的竞争力；只追求生产产量而不追求产品品质，这种产品在市场上也不会有太强的竞争力。所以加强产线员工的质量意识及品质人员的服务意识的同时，更要加强彼此间的沟通。

沟通，从心开始。沟通不是一种说服，而是一种感染、一种形象展示、一种言行一致的体现。“态”也就是让心大一点，拥有一个好的心态，懂得尊重，懂得换位思考，善于倾听，“有效沟通”为我们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。

有效沟通心得体会范文篇7

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。一个人和一个企业的成功，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。

首先讲了是沟通的4个目的：激励、表达情感、流通信息、强化信息防止信息断裂，还分别举了多个通俗的例子：如日本人“老鸡带小鸡”的管理现象。

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。

沟通并不是随意找人说说话而已，它存在着一个基本问题——也就是心态。一个人一旦自私、自我、自大起来，是很难与别人沟通的。因此，很少人愿意跟一个狂妄的人聊天。

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。

有效沟通心得体会范文篇8

沟通是人与人之间交往的桥梁，没有沟通就没有相互交流的平台。

以前，我总以为有了“礼貌、真诚”的态度，就可以与人进行很好的沟通。直到上次部门安排我们学习“时代光华管理”之“有效沟通”的课程后，我才了解到沟通并非那么简单，它是人与人之间、人与群体之间思想与感情的传递和反馈的过程，以求思想达成一致和感情的通畅。

沟通是发送者与接收者之间“给”与“受”的过程。信息传递不是单方面，而是双方的事情，因此沟通双方的诚意和相互信任至关重要。在组织沟通中，当面对来源不同的同一信息时，员工最可能相信他们认为的最值得信任的那个来源的信息。上下级之间的猜疑只会增加抵触情绪，减少坦率交谈的`机会，也就不可能进行有效的沟通。沟通的准确性与沟通双方间的相似性也有着直接的关系。沟通双方的特征，包括性别、年龄、智力、种族、社会地位、兴趣、价值观、能力等相似性越大，沟通的效果也会越好。

在日常的生活和工作中，常常因为一些“意外”而使沟通无法实现，甚至会出现相反的效果。这些情况都表明，沟通出现了障碍，有一些因素影响了信息的有效传递。

有效的沟通在团队的运作中起着非常重要的作用。成功的团队领导把沟通作为一种管理的手段，通过有效的沟通来实现对团队成员的控制和激励，为团队的发展创造良好的心理环境。因此，团队成员应统一思想，提高认识，克服沟通障碍，实现有效沟通，为实现个人和团队的共同发展而努力。

本文档由撇呆范文网网友分享上传，更多范文请访问 撇呆文档网 https://piedai.com