

表达沟通心得体会 沟通培训心得体会 (汇总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。心得体会是我们对于所经历的事件、经验和教训的总结和反思。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。

表达沟通心得体会篇一

在听了吴湘洪老师讲解《高效沟通技巧》后感触颇多，当今社会沟通在日常生活中起到非常重要的地位，人与人之间需要真诚的沟通才能增进情感，才能化解矛盾。企业与企业之间有效沟通才能创造价值，赢得利润。

人与人的交流、沟通如果不顺畅，就不能将自己真实的想法告诉给对方甚至有可能引起误解。对于同样的一件事情，不同的人对它的理解是不同的，在我们日常的谈话与沟通当中也是同样的。当你说出一句话来，没有注意表达方式，自己认为可能已经表达清楚意思了，但是不同的听众会有不同的反映，对其理解也有可能是千差万别的，更有甚者理解为相反的意思，这将大大影响我们沟通的效率与效果，所以在沟通的时候我们要注意用词的准确性。

沟通就是心与心的交流和理解，每一次有效沟通都将打破心与心之间的隔阂，缩短心与心之间的距离。我们在进行沟通的时候，需要体会对方的感受，做到用“心”去沟通。要做到面带笑容，沟通最忌讳的是一脸死像。

技巧的，同一件事情，不同的沟通方式给人的感觉迥然不同。达到的效果也截然不同。

现代社会，不善于沟通将失去许多机会，同时也将导致自己无法与别人的协作。你我都不是生活在孤岛上，只有与他人保持良好的协作，才能获取所需要的资源，才能为企业创造更大的利益。

品质部：李清明

表达沟通心得体会篇二

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，首要问题是个人态度的问题，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，李老师让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。

表达沟通心得体会篇三

摘要：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。

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。

参考文献：

[1]现代人力资源管理学 李宝元 北京师范大学出版集团

表达沟通心得体会篇四

《高效沟通技巧培训》

——培训心得体会

沟通能力体现职场人的社会交往能力，很大程度决定了工作效果和自我价值。对职场人而言，沟通能力是职业能力的一个重要环节。公司领导为提高公司员工的沟通能力，组织了《高效沟通技巧》的培训课程。在第一期培训后得到了很高的评价，于是我有幸参加了《高效沟通技巧》的第二期培训。

在此次培训课堂上，通过老师的精彩讲解与案例分析，使我们掌握了一些基本的沟通技巧与方法，认识到有效沟通的重要性与必要性。并且，对实际工作可能遇到的问题得到了很多启示。

比如，在现实工作中时常会遇到同事不配合工作的情况，如何处理这类情况是困扰很多人的问题。经过课堂上的案例分析和老师的精彩讲解，我们了解到，如果遇到这类问题，应该首先以企业利益为上，坐在理上，事先跟相关人员明确落实事情的重要性和可行性，不要坐等结果，要在过程中进行节点跟踪和督导，并要参与其中，提出建设性的调整，汇报替代性方案。另外，还应注意平时的同事交际，主动经营好关系。只要把握好以上几点，就不难处理此类情况了。

沟通是人们在生活和工作中应该掌握的基本才能，它是一种双向行为。要使沟通有效，沟通双方都应做到积极投入，认真倾听，要以“同理心”站在对方的角度，尽可能多地了解对方的认知模式、思维方式和需求等，从而正确理解他们的

意图。

从某种方面来讲，有效沟通是我们获取财富、快乐、幸福和健康的最重要的手段和策略之一。沃尔玛公司总裁沃尔顿说过：“如果你必须将沃尔玛管理体制浓缩成一种思想，那就只能是沟通。因为它是我们成功的真正关键之一。”不管哪个时代，不善于沟通将失去许多机会，可能导致自己无法与他人协作，或是无法获得他人的认同与支持。只有与他人保持良好的沟通协作，才能获取自己所需要的资源，从而实现自己人生目标与人生价值。

个应该是我的老毛病了，做事没有条理，丢三落四，还时不时的我以为每次都在心里对自己说，要做事认真，不要浮躁，可下一次依然是如此。认真想来，问题的原因有很多：不善于思考；没有积极主动的面对问题；攀比心理，不懂取舍；做事不脚踏实地，三心二意。人家说认识到自己的错误就是成功的一半，但在我身上，认识自己错误的时间也太长了 好吧，再念叨一下 认真负责，积极主动，脚踏实地，平常冷静，懂得取舍 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！这个问题不管是工作上，还是生活中都存在这个问题，工作上的事不太好说清楚，就拿生活中的事举例来说。从小是因为父母在外打工，的确沟通不方便所以很少和父母联系，每次联系都是为了生活费，慢慢的他们习惯了，我也习惯了。不知道哪一天起，我想关心一下他们，却觉得太形式化，不知道怎么开口了，别人轻易就能说出口的类似于最近身体怎么

样的话语，我都说不出口，鼓起勇气想说出来，结果我妈立即问我，是不是生活费不够了？不才打给你吗？后来联系就更加的越来越少，几近半年才一通电话。

人与人之间沟通起来也许不是很难，但要做到有效的沟通就比较难。

表达沟通心得体会篇五

在xx集团公司组织下，我们公司参与了“魅力沟通，潜能拓展”训练活动。通过参加这次拓展训练活动，我的身心得到了锻炼，虽然训练是幸苦的，但是我们都信心十足，勇于表现，团结友爱，个人能力得到了充分的发挥，圆满完成了训练任务，在我的人生中留下了难忘的记忆。

1、团队的力量是无穷的。

在训练中，我们取得良好成绩，得益于团队成员都有强烈的集体荣誉感。通过完成一个个集体项目，我们手拉手心连心，充分发挥集体智慧，个人的力量都有效发挥出来了。但我们在平时的工作和生活中，由于处在一个相对比较封闭的圈子里，没有如此强烈的集体感，也就没有这样强烈的必胜的信念。所以团队的能力发展起来就会大打折扣。组织管理者要合理设置团队的目标，并采取有效的激励措施。

2、个人习惯如何融合到集体的生活中来。

我们的集体是临时组建起来的，每个人都有不同的生活习惯、爱好、长处和短处，这些习惯，有些有利于团队，有些有害于团队。所以我们要正确区分工作时间和休息时间，个人时间和团队时间，不要把生活中的不良习惯带到工作中来，积极、快速的转换自己的角色和状态准确定位，服从安排，扬长避短，乐于奉献。

3、竞争机制的建立和队伍建设的重要性。

在我们的生活中，竞争无所不在，我们可以感受到工作过程中，来自方方面面的竞争，但是我们很多时候忽略了公司内部的竞争。内部竞争机制的建立和完善是公司保持活力和积极向上的保证。通过这次活动我们看出，为了完成任务，取得胜利，就必须合作，必须建立团队。但不是有了团队就万事无忧了，一个有竞争力的团队，要有完善的组织体系、要领导有力、分工明确，要互相信任、理解和包容。这样我们的目标、任务就能够完成得又快又好。

4、正确的决策、强有力的执行就会实现目标。

一个团队在有效设置目标后，只有充分发挥大家的智慧，才会形成正确的决策。从群众中来，到群众中去，这在我们金刚队的每次决策中都完美地体现出来了。所以我们很快能够抄到完成任务的有效的、科学的方法。正确的决策需要强有力地执行，大家一切行动听指挥，拧成一股绳。执行过程中协调和反馈也相当重要，平时工作中，目标制定了，但分配下去就没有了下文了，没有及时地总结、反馈、巩固成果，所以往往收效不大。如何解决执行难的问题是每个成员应该认真思考的问题。

5、我们如何面对平凡的生活，充满激情地去完成工作。

我们发现，在集体游戏活动中，我们干劲十足，完成任务又快又好，但一旦回到工作岗位上，一旦生活重归平静、平凡，我们很难说还能够把自己的精神调节到最佳状态，满怀激情，全力以赴去过好每天的生活、完成好手头的工作任务。讲老实话，要突破自己、改变自己很难，但如果不突破，重复同样动作，只会得到同样的结果。所以我们要每天有所改变、有所进步，在工作中同样做到最好。

拓展训练是结束了，正如训练前培训老师所讲的一样：拓展

不只是一种训练，是体验下的感悟，是震撼下的理念。我相信每一个人体验完了、震撼完了，都会从拓展中得到了或多或少的启发，但我们是否真正把拓展中的精神运用到实际工作中去，能真正把在拓展中得到的启示运用到工作和生活的困难当中，还需要一个更长的磨练时间，我们只有坚定信念，不断地磨练自己的意志品质，才能不断发展，向着人生的更高目标前行。