# 最新家校沟通培训心得体会(大全10篇)

来源：网络 作者：静默星光 更新时间：2024-07-23

*心得体会是对所经历的事物的理解和领悟的一种表达方式，是对自身成长和发展的一种反思和总结。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。下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。家校沟通培训心得体会篇一业...*

心得体会是对所经历的事物的理解和领悟的一种表达方式，是对自身成长和发展的一种反思和总结。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。下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。

**家校沟通培训心得体会篇一**

业务沟通是企业中非常重要的一环，良好的业务沟通能够促进团队合作，提升工作效率，达到预期的业绩目标。为了提高员工的沟通能力和业务水平，我参加了一次业务沟通培训，并在培训中获得了一些心得体会。

首先，在培训中我意识到，良好的沟通需要建立在互相理解和尊重的基础上。作为一个沟通的参与者，我们应该学会倾听和理解对方的观点和意见，而不只是关注自己的观点。在培训中，我们进行了一些角色扮演的练习，让我体验到了换位思考的重要性。只有站在对方的角度思考问题，才能更好地理解他们的需求和问题，从而有针对性地做出回应。

其次，良好的沟通还需要准确的表达和清晰的表述能力。在培训中，我们通过一些案例分析和团队讨论的方式，不断锻炼我们的表达能力。我发现，要准确地表达自己的观点，首先要明确自己的想法，然后选择合适的词语和句式加以描述。另外，我们还学习了一些表达思想的技巧和方法，比如使用具体的事例、提供数据支持等，这些方法可以让我们的表达更加生动和有说服力。

第三，有效的沟通还需要注重非语言沟通的重要性。在培训中，我们专门学习了一些非语言沟通的技巧，例如眼神交流、肢体语言、声音语调等。这些技巧可以帮助我们更好地传达信息和情感，增强沟通的效果。我记得，有一次我们进行了一项非语言沟通的练习，通过观察和模仿对方的肢体语言来达到沟通的目的。这个练习让我意识到，非语言沟通在沟通交流中是非常重要的一部分，我们不能仅仅依赖语言来传达信息。

第四，良好的沟通还需要注重沟通的方式和沟通的环境。在培训中，我们学习了如何选择合适的沟通方式，例如面对面沟通、电话沟通、邮件沟通等，每种方式都有其适用的场合。另外，沟通的环境也非常重要，有时候一个舒适、开放的环境可以让人更加放松和愿意表达自己的意见。我记得，我们在培训中采用了小组讨论的形式，让每个成员都有机会发表自己的观点，这种方式让沟通更加顺畅和高效。

最后，培训让我认识到，良好的沟通需要不断地实践和反思。虽然培训只持续了几天，但我意识到沟通技巧的学习和提升是一个长期的过程。只有通过不断地实践和反思，我们才能不断地提高自己的沟通能力和业务水平。因此，我决定将培训中学到的知识和技巧运用到实际工作中，并经常进行反思和总结，不断提高自己的沟通能力。

总之，参加业务沟通培训给我带来了很多收获和启发。通过培训，我更加清楚了良好沟通的重要性，了解了一些沟通的技巧和方法，并明确了提高沟通能力的重要路径。我相信，只有不断地实践和学习，我们才能在业务沟通中取得更好的成绩，并为企业的发展做出更大的贡献。

**家校沟通培训心得体会篇二**

沟通是一门，商务沟通更是一门高级艺术。“只有具备高超的沟通技巧，才能增强职场竞争力，提升自身职业素养，在错综复杂的商务活动中游刃有余。”《商务沟通》这门课就从沟通的基本含义讲起，浅显易懂，层层深入，给我们展现了一个广阔的“高级艺术”领域，其中的智慧闪着幽默，幽默包含技术，技术服务智慧，含盖职场沟通的各个方面，不仅如此，也对平时生活中的人际交往有莫大帮助，是门十分科学有用的课程。以下为我的一点点学习心得感想。

商务沟通可分为“有声沟通和“无声沟通”两大类。电话沟通、演讲、面谈等都为有声沟通，而倾听、文书、身体语言等为无声沟通。我们平时的沟通都是“有声沟通”为主，“无声沟通”为辅进行的。

有声沟通中，有效的口头表达是很重要的。它包含准确、清晰两个要素，最终表现为说服力的效果。这就要求表达者在确定好谈话目的后展开技巧性的、吸引人的谈话，动之以情、讲之以理、诱之以力等都是常用的方法。适当地可三十六计全面贯彻到谈话中。个人经验之谈，在口头表达时自身的文化涵养和人格魅力是很重要的。语言艺术需要文化涵养支持，文化涵养能从人格魅力展现，人格魅力装点语言艺术。这就要求我们要不断丰富自身知识，提高道德修养，培养人格魅力，并把它们转化为沟通中的有效工具，能运用自如。

口头表达中还要注意语气、语速、含蓄程度。这就要求我们得事先把沟通的基本内容6w（why、who、where、when、what、how）搞清楚，不然你对着一个农民说孔子，那也是无济于事的，反而会落下故意运用知识抬高自己贬低他人的嫌疑。

6w是有声沟通和无声沟通的基础，凡事预则立不预则废，是万万不能不准备的。好的开始是成功的一半，6w也利于更加顺利地达到沟通目的。这应该是大家都掌握的，在此就不多展开了。

无声沟通中倾听是有效沟通的武器，它和身体语言、礼仪等作为口头表达的助手能使沟通目的更好地实现。要做一个好的谈话主导者，倾听是很关键的一点，倾听能使人更好地掌握对方的思想及目的，及时根据倾听到的信息调整谈话方式或方法，使沟通顺利进行。而在身体语言、礼仪，如手势、站姿、着装等方面，更强调的是细节。所谓细节决定成败，若与人沟通时着西装穿白袜子，主动与人碰杯时高过别人的杯子，讲话时翘着二郎腿且手势过多幅度又大等等行为都是令人反感的。要创造轻松自由的谈话气氛，不仅需照顾到对方的习惯，而且自己也要充满自信而非自傲，不卑不亢。商务沟通作为职场沟通与生活中的沟通毕竟是不同的，不能太随便。

商务文书的写作、求职信以及其它书面材料也属于无声沟通，除了要注意格式、排版、纸张等硬件，内容的专业性、条理性、逻辑性更是不能忽视。这类无声沟通对文字功底有一定要求，平时得多锻炼，实在文字功底差的，可实行“外包”，但涉及一些商务吉姆的还是需慎重考虑此举。说到文书写作也并不难，最简单的无非中心思想+格式+条理，掌握了自然很多地方都会十分方便。

现代大学生都倡导一笔字、一口话、一手文章，一笔字电脑可帮我们完善，但一口话、一手文章是马虎不得的。商务沟通就包含了一口话和一手文章，侧重前者，是一门很实用的学科。它与实际联系紧密，我们将来踏入社会职场沟通提供了可靠的理论基础，应大力推广。不仅是营销系，会计系有同学见到这门课程也希望能学，其它的系更不在话下。

就像普通话人人都要学 要说 一样，在校大学生人人都是要跨入职场的，希望学校能考虑在全校范围内开这门课程，这也是大大利于学校“成功素质教育”的发展的。

**家校沟通培训心得体会篇三**

作为一名职场人士，我深知沟通对于工作的重要性。无论是与同事合作，还是与上级沟通，良好的沟通能力都是成功的关键。然而，长期以来，我发现自己在沟通方面还存在一些问题，因此我决定参加个人沟通培训，提高自己的沟通能力。参加这次培训，让我收获颇多，下面将从培训内容、学习方法、实践经验、自我反思和未来发展五个方面分享我的心得体会。

首先，培训的内容非常丰富。这次培训涵盖了沟通的基本原理、有效表达自己的想法和意见、倾听与理解他人等方面的知识。在培训中，我学习到了许多极具实用价值的技巧，比如主动倾听、积极反馈、以身作则等。通过这些技巧的学习与实践，在与同事合作时，我能更好地理解他们的需求，更加有效地与他们沟通，从而提高工作效率。

其次，培训过程中采用了多种学习方法，使我更好地理解和掌握了沟通技巧。培训师通过授课、案例分析、角色扮演等方式，生动地介绍了各种沟通技巧并进行实践演练。通过自己的参与和实践，我更好地理解了这些技巧的应用场景和效果，并能够灵活运用到自己的工作中。培训的火热氛围，也让我在学习中获得了更多的动力和兴趣。

第三，实践经验对于沟通能力的提升至关重要。在培训中，我们不仅仅是被动地接受知识和技巧的灌输，还有大量的实践机会。通过与其他参训者的互动和角色扮演，我能够在一个相对安全的环境中练习和尝试各种沟通技巧。通过不断地实践，我不仅能够更好地理解和掌握这些技巧，还能够逐渐克服和改善自己在沟通中的问题。

接下来是自我反思。在培训过程中，我意识到自己在沟通中存在一些弱点。比如，我往往缺乏主动倾听他人的意见，喜欢主导对话；我有时会过分强调自己的观点，而忽略了他人的感受；我在表达自己意见时，常常不够清晰和明确。通过培训，我开始关注这些问题，并积极改进自己的沟通方式。我学会了倾听他人，理解他们的需求和意见；我也学会了更好地表达自己的观点，以及如何通过积极反馈来保持有效的沟通。

最后，我将根据这次培训的学习成果，持续提升自己的沟通能力。尽管培训结束，但沟通能力的学习和提升应该是一个持久的过程。我会在工作中不断实践和应用所学到的技巧，并通过自我反思和反馈来改进自己的表达和理解能力。同时，我还计划参加更多的沟通培训和研讨会，拓宽自己的知识面，不断提高自己的沟通水平。

总之，个人沟通培训给了我一个宝贵的机会，让我对沟通有了深入的认识，提高了我的沟通能力。培训的内容丰富、学习方法多样、实践经验丰富，这些都为我提供了一个全面学习和成长的机会。通过自我反思和未来的努力，我相信我会在沟通上取得更大的进步，更好地与他人合作，并取得更好的工作成果。

**家校沟通培训心得体会篇四**

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。

**家校沟通培训心得体会篇五**

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，对自已的回报就越大，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。

**家校沟通培训心得体会篇六**

第一段：引言（150字）

沟通是人际交往中至关重要的一环，而个人沟通能力的培训则能够帮助我们更好地与他人进行交流。最近我参加了一次个人沟通培训课程，对于这次培训，我有一些深入的体会和感悟。在这篇文章中，我将分享我对个人沟通培训的体会和心得。

第二段：培训内容（250字）

这次培训主要围绕了如何提高个人沟通能力展开。首先，我们学习了有效倾听的重要性。培训教练教给我们一些技巧，例如保持眼神接触，示意对方我们正在倾听，并主动回应对方的提问或陈述。其次，我们还学习了非语言沟通的技巧。例如，我们了解到身体姿势、面部表情以及手势等都可以传达出一种信息，并能够影响到对方的理解。最后，培训还提到了如何在紧张或困难的情境下更好地沟通。通过模拟练习和角色扮演，我们学习了如何保持冷静和理智，以及如何用积极的语言来表达自己，从而使沟通更加顺畅。

第三段：培训体验（300字）

参加这次培训是我个人能力提升的一个重要里程碑。通过与其他参训者的互动，我不仅学到了教练教给我们的技巧，也学习了其他人的经验和方法。同时，培训教练给予了我们充分的机会进行实践。尽管最初面对陌生人的练习让我感到有些紧张，但随着时间的推移和经验的积累，我逐渐变得自信起来。我发现，只有在实践中才能真正提高自己的沟通能力。培训教练还鼓励我们在课后继续实践和反思，这将是巩固所学知识的关键。

第四段：心得体会（350字）

通过这次培训，我深刻地意识到沟通不仅仅是向对方传递信息，更是了解对方的需求和感受。倾听是沟通的核心。在过去，我常常将关注重点仅仅放在自己表达的过程中，而忽略了对方的感受和需要。但是现在，我能够更加关注对方的表情、身体语言和言辞，并通过这些细微的线索来判断对方的真实意图。同时，在培训中我还学到了善于表达自己的能力，不再拘泥于个人观点，而是更注重用积极的语言来传达信息，以便更好地与他人建立连接。

第五段：总结（150字）

参加个人沟通培训让我受益匪浅。倾听和表达是沟通的关键。我学会了如何将注意力从自我转向他人，更加关注对方的需求和感受。通过实践和反思，我也更加深刻地理解了沟通的重要性，并掌握了一些技巧来提高自己的沟通能力。我相信，这些体会和培训将对我的个人发展和职业生涯有着积极的影响。

（总字数：1200字）

**家校沟通培训心得体会篇七**

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，又称为胡萝蔔式的激励。

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，可以导引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。

**家校沟通培训心得体会篇八**

亲情沟通是人与人之间最为密切的交流方式，也是家庭成员之间维系感情的重要途径。为了进一步加强家庭成员之间的互动与交流，我近期参加了一次亲情沟通培训，并从中获益匪浅。下面将就培训中的亮点与心得体会进行分享。

亮点一：情感共鸣桥梁

亲情沟通培训强调了情感共鸣的重要性。在培训课程中，我通过参与各种情感互动的训练，学会了如何与家庭成员建立更为深刻的情感共鸣。这一训练包括分享个人经历、倾听他人故事并给予支持、承认和接纳家庭成员的情感等。通过这些训练，我逐渐意识到，只有我们与家人之间存在情感共鸣，我们的沟通才能更为顺畅和愉快。

亮点二：提高表达能力

培训中，我还学到了提高表达能力的方法和技巧。通过模拟对话练习，我们被要求学会用简洁明了的语言准确表达自己的观点和感受。在这个过程中，我体会到，只有通过清晰的表达，我们才能让家人更好地理解我们的意图以及我们的真实想法。此外，培训还强调了控制语气和非语言表达的重要性，这对于改善亲情沟通起到了极为积极的促进作用。

亮点三：倾听的艺术

亲情沟通中，倾听同样至关重要。在培训过程中，我们学会了如何成为一名好的倾听者，通过积极倾听家人的话语，我们不仅能理解他们的需求和感受，还能更好地处理彼此之间的矛盾和隔阂。学习的过程中，我体会到，良好的倾听并不只是听别人说话，更涉及到理解和包容他人的观点，这样才能实现真正的亲情沟通。

亮点四：解决冲突的方法

家庭中常常会出现冲突和矛盾，培训课程也对解决冲突提供了一些实用的方法。在课程中，我们学会了冷静和冷静处理矛盾，学会了从对方的角度去思考问题，并提供有建设性的意见和解决方案。通过逐渐改变自己的态度和方法，我发现家庭成员之间的矛盾和冲突得到了有效地缓解和化解。

亮点五：亲情沟通的重要性

培训的最后，我们回顾了整个学习过程并进行了总结。通过这次亲情沟通培训，我深刻意识到家庭沟通的重要性。只有通过良好的亲情沟通，我们才能更好地理解彼此、关心彼此，并在困境中给予支持。亲情沟通是家庭成员之间传递爱与关怀的桥梁，是家庭和睦和幸福的基础。

总结而言，亲情沟通培训使我对家庭沟通有了更深刻的认识，让我学会了更好地表达和倾听，甚至在处理家庭冲突方面有了新的方法和思路。我相信，通过持续地学习与实践，我们在家庭中的亲情沟通将会越来越顺畅与愉快，我们的家庭关系也将得到更加稳固和和谐的发展。

**家校沟通培训心得体会篇九**

沟通是人与人之间叫我的桥梁，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，就可以与人们进行很好的沟通。直到学校给我们安排了《高效沟通技巧》这门课程，我才了解到沟通并非那么简单，下面是我的学习心得体会：

xx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，不断激励员工高效的提高工作效率，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，这要求我们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，这要求我们要时刻关心员工的成长，随时随地注意员工的状况与难处、需求与不便、痛苦与伤心，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。当上级下达任务时，要仔细听明白，有一点模糊的及时询问，以便工作正确的执行；向上级汇报工作时要将事情讲明白，不要胆怯；给下级下达任务时要学会反问，使下级正确的理解，这样才能把事情做得更好。

沟通除了语言交流之外，肢体语言也是非常重要的一部分。通过xx教授课程的学习，也学到了如何握手、如何递、接名片………在哪些场合哪些动作该做哪些动作不该做，这些小小的肢体语言都代表作不同的含义。

所以，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。

**家校沟通培训心得体会篇十**

公司成立xx周年后，各部门、各位同事之间的陌生感、新鲜感已经消失，取而代之的是相互间的熟悉和习以为常。而熟悉和习以为常往往带来沟通的惰性，即不注意沟通，不重视沟通细节和技巧，表现为对沟通的不敏感甚至麻木。

本次hr组织的沟通技巧培训很及时，既是为公司员工提供沟通上的理论支持，为公司内部的和谐发展提供了技术条件，又为员工及时地提了醒，为部门间和同事间的和谐相处打下基础，非常宝贵。

通过培训，我们学到了丰富的理论知识，总结了沟通的各项原则和立场，列举了各项沟通技巧，得益匪浅。归纳一下，大致有以下几点心得，愿与各位同仁分享。

老师开课时提出了问题：与人相处应该注意哪些问题？

同事们说出了很多要注意的问题，其中包括换位思考，即常常说的“将心比心”。实际上，这正是沟通技巧里面重要的一个核心原则。自己只有先换位思考，才能体会到对方的感受，才能理解对方的难处，才能明了对方最需要什么，在双方有争议的时候更是如此。因此，只有互相换位，相对地才能说出对方最愿意听的话，让对方最心暖，让对方最宽慰，从而达到最好的沟通效果。反之，沟通的结果就是争吵，争辩，不欢而散。不但无法通过沟通解决问题，反而，沟通成了制造新矛盾的导火索。

课中的抓间谍游戏（案例分析）给了我非常大的震撼。我们小组“抓”了一个间谍——可怜的王高峰。并且，课上绝大多数小组都犯了同样的错误。事后分析可以发现，人们都因为受到案例材料的影响，都认为小组中有间谍，于是带着有色眼镜去观察别人。一旦发现某人有“异常”立即就进行对号入座，认定此人就是间谍。

我们常常犯的另一个错误是无意识地将自己设定为好人，以自己的立场作评判别人的标准，常看不惯别人。这种错误与前面说到的先入为主有异曲同工之“妙”，都是站在自己的立场去看别人，去评判别人。

我们小组犯的错误值得我去牢记教训，并以此案例为鉴，时时提醒自己不妄下结论，不冤枉别人，避免自己犯该类错误。

我们常常对一个人形成所谓的“看法”，这当中蕴藏犯错的风险。

我们形成对一个人的看法有一个过程，这个过程无论长短，都会在若干件事情发生后对某个人形成看法。例如，某人做某件事情连续两次或更多次地失败，失败的原因是不同的而且都是客观的。案例当中的风险在于如果我们光看结果的话，就会形成“看法”——认为此人能力有限，不可委以重任——这就是对人不对事。而正确的做法是我们应该分析某人失败的整个事情，找出失败原因，从而客观地评价整件事——即对事不对人，从而保证说服力。

也许是因为我们长期贫穷，很多人都有一种嫉妒心理。幽默的解释是我们身上具有贫穷基因，导致我们害怕“得不到”。但是，嫉妒是沟通的大敌，甚至是罪恶的源泉之一。

课上老师讲的一句话让我印象很深，他说要以富裕的心理看待世界。人们常“不患寡，而患不均”，这就往往造成人们看不得别人好，或只希望自己比别人好，这是人性恶的一面。

如果我们能够调整心态，改造自身的贫穷基因，以积极的态度去面对别人比自己好的状况，那么社会就会减少许多嫉妒和因嫉妒引起的恶行。我们每个人要以富裕的心理看待世界，应喜人之所喜，悲人之所悲。对别人的成就要欣赏，要喜悦。戒除别人所得即我所失的狭隘思想，这样可以带来和谐的沟通氛围。

老师在课上讲了一个人尽皆知的“车上车下，心理极速变化”的例子。

这个例子我们看过，听过并分析过许多次，我们可以从这个例子看到人之善变是如此快速，快到连自己都感觉不到。而我们几乎每次都无法解释为什么人的心理转变是如此迅速，反差是如此强烈。其实解释起来也简单，这种心理转变就是既得利益思维造成的。

那么我们如何化解如此困局，出路只有一条，向换位思考求救。此时只有进行换位思考，才能克服既得利益思维，替别人考虑，这也为何将换位思考称为沟通之王的原因了。

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn