# 最新沟通演讲稿三分钟(大全9篇)

来源：网络 作者：诗酒琴音 更新时间：2025-04-10

*要写好演讲稿，首先必须要了解听众对象，了解他们的心理、愿望和要求是什么，使演讲有针对性，能解决实际问题。演讲的直观性使其与听众直接交流，极易感染和打动听众。下面我给大家整理了一些演讲稿模板范文，希望能够帮助到大家。沟通演讲稿三分钟篇一国旗下...*

要写好演讲稿，首先必须要了解听众对象，了解他们的心理、愿望和要求是什么，使演讲有针对性，能解决实际问题。演讲的直观性使其与听众直接交流，极易感染和打动听众。下面我给大家整理了一些演讲稿模板范文，希望能够帮助到大家。

**沟通演讲稿三分钟篇一**

国旗下演讲稿：沟通需从\"心开始\"提要：原本可以拉近彼此距离的外部力量也难以奏效。因为这时最缺少的东西是\"沟通\"，而沟通需要从\"心\"开始。

更多精品： 客服

国旗下演讲稿：沟通需从\"心开始\"

沟通，从\"心灵\"开始，

沟通，为青春引航

各位老师，各位同学：

早上好! 我是高一15班的zz。

不知道从什么时候开始，我们和家长、老师之间出现了一道无形的屏障，随着我们的渐渐成长，这些屏障甚至变成了一条难以逾越的鸿沟，让彼此间的交流变得十分困难。这时，看似十分有道理的说教变得毫无用处，原本可以拉近彼此距离的外部力量也难以奏效。因为这时最缺少的东西是\"沟通\"，而沟通需要从\"心\"开始。

上个星期六，也就是4月14日，我校高一年级的部分学生、家长、老师、还有义工共约300人参加了名为\"成长心连心\"的活动。从早上9点一直持续到下午5点钟，大家没有身份、年龄的差别，而只有活动角色的区分，在一系列游戏、表演、谈心、画画等活动中，不断地了解对方、鼓励对方、信任对方、支持对方。相信参加活动的所有人感触都非常深，下面，请允许我用最朴素的语言向大家汇报我的感受。

记得活动中有一个游戏叫\"疾风劲草\"，每一个组由老师、同学、家长、义工约十人组成，大家围成一个圈，平举双手扮演\"风\"，而其中一名组员则笔直地站在中间扮演\"小草\"，小草闭上眼睛大声地与组员们沟通说：我的名字是某某某，我准备好了，你们准备好了吗？组员们则齐声回答：\"准备好了！\"，\"小草\"再说：\"那我要倒啦？\"，组员们则再次齐声回答：\"倒吧！\" 这时小草便放心地往后倒下去，而所有的\"风\"便把\"小草\"平稳地从一个人的手中传到另一个人的手中。临到我扮演小草时，我还是有点心惊胆战的，但沟通后听到组员齐声响亮的回答时，我知道老师、同学、家长一定会保护我的，我要信任他们，因为我们是一个集体。

像这样的活动还有很多很多，如手拉手钻呼拉圈、几百人完成大拼图等等，正是在这样的交流与互动中，彼些的信任在一步一步地加强。

所以，到了活动的最后，我看到了最多的、也是最幸福的泪水。

当《感恩的心》音乐响起时，我们将代表着感激的蓝丝带系在了老师的手腕上。我看见老师们流泪了，是幸福的泪水。同样地，我们也将蓝丝带送给了家长。当我一边系着丝带，一边对父亲说：\"爸爸，也许您认为我不太听话，不过，你放心，我不会让你失望的\"。爸爸紧紧地抱着我，也轻轻地对我说：\"孩子，加油，爸爸会一直支持你！\"

随后，同学们也收到了老师、家长给我们系的蓝丝带。许多同学哭了，但我相信，在那一时刻，泪水决不是软弱的标志，而是理解与幸福的代替物。

最后，当全场响起《好大一棵树》的音乐时，我们将校长高高地举过头顶，同学们在校长的手臂上、腿上、脖子上、甚至耳朵上，都系上了表达感谢的蓝系带，因为校长就像一棵大树一样，为我们付出了很多很多，而我们却没有什么能够回报的，只想对您说一声：\"校长，您辛苦了\"。

沟通是从\"心灵\"开始的，当心连着心时，我们便拥有了无穷的力量，我们便能够信心百倍地去迎接任何挑战。现在，活动虽然已经结束了，但沟通与理解的种子已经种下，我相信我们的校园将因此而更加和谐、更加美好，我们的青春风采将更加飞扬、更加绚丽！

谢谢大家！

**沟通演讲稿三分钟篇二**

尊敬的老师、同学们：

大家好!

茫茫世界中，有着各种各样的生物，他们都有自己独有的语言和沟通方式：有的以叫声，有的以气味，总之，那是五花八门的。

人类是由森林古猿进化而来的，一步步的进化使人类成为了世界上最高级的动物。“语言”也随之产生了，也许，开始之是意外的出声，后来又意外的发现这样能一次将要表达的意思全部完成，后来大家都这样，我们的祖先就在不知不觉间创造了语言。也正是因为这一壮举让我们体会到了沟通的乐趣。

其实，在我们的生活中，无时无刻不存在着沟通，也许在与父母，也许在与自己，也许在与大自然。换个说法，乐趣其实无处不在。

步入青春期的我们，同时也进入了逆反心理较重的时候，常常会与家人或同学发生矛盾，此刻，我们需要沟通，只要都把话说清楚，大家就能消除矛盾，重新和好。

当身边的人走上一条错误的“路”，我们会很着急，很担心，想尽各种办法将他“找回来”。此刻，我们也需要沟通，让我们用语言告诉他，那是一条死胡同，走不出去的。

看吧，是沟通，它帮助我们维持了一个平静的家园，也让我们拯救了身边的人，满足了内心的空虚。所以，人与人之间离不开沟通，一个家庭的和谐也离不开沟通。

知道吗，从我们哇哇落地开始，就已经开始了沟通，只到生命结束的那一刻才会停止。或许，有人会问，哑巴呢，他就没有沟通吧?其实不然，沟通并非只靠语言，而是可以靠一个微笑，一个动作，一声哭泣……总之啊实在是太多了。在我们刚出生的时候，还不会说话，那为什么家人总能猜到我们的意思，那是因为，哭声传递了我们的意思。随着我们渐渐长大，父母的爱更多的是表现在心灵的沟通上。

晚上，父母看到睡着的你，总会悄悄地走上前来，替你掖掖被子，然后安静的离开，这是无须用语言来沟通的。如果你没有睡着，那么你一定会真真切切的感觉到，就象一碗热腾腾的粥，一直暖到心里。一个正常的人，他若不与外界沟通，过不了多久，他便会脱离常人的轨迹。可见，沟通对于人类来说是多么的重要。它能带给我们很多快乐，能让你感受到幸福，快乐。

沟通，就象一本永远也读不完的书，丰富了知识;沟通，就象一把心灵钥匙，打开了一扇扇内心的大门。它的力量神奇而巨大，我们的生活离不开沟通，让我们学会沟通，擅长沟通。让我们的生活的每一步都过得精彩。去进一步享受沟通带来的乐趣吧!

**沟通演讲稿三分钟篇三**

时至岁末，回眸过去的一学期，在我担任山东工商学院院学生会主席以来，院学生会的工作都在平稳却不乏艰难地进行着，干事的素质得到了提高，内部凝聚力也获得了增强，在学生会广大队伍的努力下，各项工作都取得了一定的进展，回顾我在学生会两年的工作经历，我深深地感悟到：每一项活动的顺利举行，均离不开院领导的指导，离不全体院学生会干事兢兢业业的奉献，更离不开广大同学对我们工作的理解和支持。我们能够取得这样的成绩也是干事们本着为同学服务，把宝贵的时间和精力无私的投入到工作中去，把汗水和心血倾注到自己热爱的岗位上，经受住了各种考验，顺利完成了各项任务。我们院学生会开展了一系列的活动,例如有歌手大赛，形象素质大赛，模特大赛，工青杯篮球比赛，校运动会等等一系列精彩的活动。从各项赛事的结果看来，较为喜人。现在我来总结一下我们取得的成果。例如：

一、分工负责制度

在学生会主席团及各部部长全面负责的前提下，校学生会全体成员实行分工负责制度，做到分工明确，责任到人。主席从总体上负责全面工作和计划。各部部长负责本部及联系其他各部工作，部门内部也实行具体分工负责制。此制度提高了学生会的办事效率。

二、思想教育

在原有思想教育工作基础上，进一步形成 “全心全意为我系师生服务”的指导思想。积极配合各二级学院的思想政治工划，使我校学生会干部在学生中起到表率作用。

三、

文体活动

通过丰富多彩的文体活动，丰富同学的课余文化生活，满足同学的精神文化要求，不断增强我系的凝聚力，提高全体师生的身体素质，同时在此基础上还认真配合各二级学院举办的大型晚会。如心里情景剧大赛，模特大赛，素质形象大赛，歌手大赛等等。

五、精神文明建设

不过，很明显的，我们还存在着一些不足。第一:有些学生会成员认为自身身份特殊，没有尽到为广大师生服务的义务。这是必须要改正的思想。第二：在学生会的有些部门新老干事沟通存在较大问题，致使学生会内部有不团结的事情发生，既耽误的正事的进行又不利于各位成员发展感情。第三：在事情上分工不明确，导致办事情时拖沓，效率低下等等。

希望今天上任的新一届学生会主席够带领学生会，积极进取，开拓创新，完成本届未竟之事业！

谢谢大家！

**沟通演讲稿三分钟篇四**

亲爱的同学们：

有许多人认为路很难走，路之所以难走，是因为没有找到正确的方法——沟通。

在我们这个世间有很多的路，有天上的天路，有地上的道路，有城市中的马路……但最难走的路还是要数通向我们人与人之间沟通心灵深处的路——心路。

记得有一天，我放学回家，还没用做到书桌前写作业，就听见了我爸妈的唠叨声：“你就不会向你姐姐学习学习吗?学习都不回努努力，考个全年级前十让我和你爸看看。你看看你姐姐，你在看看你，你都不会认真学吗……”我刚听完这句话，和爸妈顶撞了几句，重重的把门一关，躺在床上。心想：爸妈，你们怎么就不会问问我的想法呢?你们都不了解我，不考虑我的感受。

在晚饭吃完的时候，我准备回房间写作业，妈妈突然叫住了我，语重心长的对我说：“儿子，认真学吧，学习好了对你有用。”我实在忍不住了，难过的对妈妈说：“你们总拿我和姐姐或同学比，但你们想过我的感受吗?我其实很努力，但是你们一直唠叨，我已经烦了，这一次考试没用考好，我自己也不好受，已经在努力了，我付出的只不过你们没有看到而已，我也许离你们对我的要求还有一点的距离，单位会努力，成为你们心目中的那个好孩子。”爸妈听了我的这几句话，对我说：“儿子，你有这个决心，我们很开心，之前可能是我们太武断了，没有考虑到你的感受，我们以后会考虑到你的感受，也希望你努力。”

通过那次与爸妈的沟通，我在后来的世间变得很努力，终于在期末考试的时候取得了好的成绩。

从那以后，我和爸妈之间的所谓的“代沟”被填平了，我们的感情变好了，我们也懂得了互相尊重，懂得了替对方考虑，不再有僵持的局面了。

沟通的感觉真好，你会发现身边的花变红了，草变绿了，天空变的湛蓝了，小河的水也变得清澈了，周围的一切都变得美好了。

沟通，真的比什么都要重要。

**沟通演讲稿三分钟篇五**

我们从出生到成长，无时无刻不在和别人进行着沟通。那么沟通是什么？每个人对沟通的理解是不一样的。

沟通是为了一个设定的目标，把信息、思想和情感，在个人或群体间传递，并且达成共同协议的过程。

沟通便是通上下左右前后的情，有效沟通是通往成功的秘诀。 人与人相处，最重要的是了解，最可贵的是谅解，最悲哀的是误解。

如果能做到从“心灵”开始的沟通，那沟通的深度就有可能去到“无限”了吧。

管理者的水平如何，说来说去都离不开其所具备的沟通能力是大还是小。沟通的能力决定了一个人的成功与否，决定了一个企业的成败与否。打仗要知己知彼，才能百战百胜；管理要知人知心，才能做到有效沟通。

一把坚实的大锁挂在铁门上，一跟铁杆费了九牛二虎之力，还是无法将它撬开。钥匙来了，它瘦小的身子钻进锁孔，只轻轻一转，那大锁就“啪”地一声打开了。铁杆奇怪地问：“为什么我费了那么大力气也打不开，而你却轻而易举地就把它打开了呢？”钥匙说：“因为我最了解他的心。”

当我们与别人沟通的时候，一般来讲，是自己讲的比较多还是让对方讲的多一点比较好？让对方多讲。为什么？因为沟通的主角是谁？对方。既然是让对方多讲，表示大多数时候，我们的工作是什么？听。现在问题来了，从小到大有没有哪个老师教我们如何倾听？ 我们从小到大在学校里面，老师通常教我们的是背、读、看别人写的文章，然后要我们写或是说出我们的想法，所以从小到大没有人教我们如何倾听，难怪人与人之间在沟通时，经常会出现一些障碍。 在我们生活中，经常会遇到这样的现象，比如说我有一位朋友，小孩今年上初中三年级，有一次他向我请教怎么样与孩子沟通。他向我抱怨：哎！我那个宝贝儿子，他从来都不肯听我说。

我说：你的意思是说，因为孩子不肯听你说，所以你才不了解他。 他说：对啊。

我说：要了解一个人，应该是你听他说，还是他听你说？

这位朋友之所以无法与孩子沟通，是因为他不肯听孩子讲，所以他不了解孩子的想法，他只是用自己的观点去揣摩孩子的内心世界。其实在我们企业管理当中，做领导的也会经常犯这样的错误。很多时候，我们不太愿意听下属讲话。所以要想成为一个好的领导，必须学会如何倾听，这样才能够很好的与下属交流。

一个美丽的德国女孩爱上了一个在德留学的极为优秀的中国青年，很快他们便坠入了爱河。然而在一次共同出外购物时，他们在路口碰上了红灯。男孩看到路上没有任何车辆，毫不犹豫信步走过了路口。

这却导致了他们的分手。

用对方能够接受的方式除了语言外，也包括了文字、声音、肢体动作。

语言、声音、肢体动作的影响力各占多少？(示范)

沟通效果的来源

一位美国心理学家多年前发表过一份他的研究心得，认为沟通效果的来源是

文字 7%

声调 38%

身体语言 55%

我们在工作和生活中，都采用两种不同的沟通模式，通过这两种不同模式的沟通可以把沟通的三个内容即信息、思想和情感传递给对方，并达成共识。

可能我们用得最多的是语言。这是我们人类特有的一个非常好的沟通模式。实际上在工作和生活中我们除了用语言沟通，有时候还会用书面语言和肢体语言去沟通，如用我们的眼神、面部表情和手势去沟通。归纳起来，我们的沟通方式有两种：

1. 语言的沟通

语言是人类特有的一种非常好的、有效的沟通方式。语言的沟通包括口头语言、书面语言、图片或者图形。

2. 肢体语言的沟通

肢体语言包含得非常丰富，包括我们的动作、表情、眼神。实际上，在我们的声音里也包含着非常丰富的肢体语言。我们在说每一句话的时候，用什么样的音色去说，用什么样的抑扬顿挫去说等，这都是肢体语言的一部分。

手势 脸部表情眼神姿态 声音 柔和的手势表示友好、商量，强硬的手势则意味着：“我是对的，你必须听我的”。微笑表示友善礼貌，皱眉表示怀疑和不满意。盯着看意味着不礼貌，但也可能表示兴趣，寻求支持。双臂环抱表示防御，开会时独坐一旁意味着傲慢或不感兴趣。演说时抑扬顿挫表明热情，突然停顿是为了造成悬念，吸引注意力。

我们说沟通的模式有语言和肢体语言这两种，语言更擅长沟通的是信息，肢体语言更善于沟通的是人与人之间的思想和情感。

要素1 沟通一定要有一个明确的目标。

只有大家有了明确的目标才叫沟通。如果大家来了但没有目标，那么不是沟通，是什么呢？是闲聊天。而我们以前常常没有区分出闲聊天和沟通的差异，经常有同事或经理都会过来说：某某，咱们出去随便沟通沟通。随便沟通沟通，本身就是一对矛盾。沟通就要有一个明确的目标，这是沟通最重要的前提。所以，我们理解了这个内容之后，我们在和别人沟通的时候，见面的第一句话应该说：“这次我找你的目的是——”。沟通时说的第一句话要说出你要达到的目的，这是非常重要的，也是你的沟通技巧在行为上的一个表现。

要素2 达成共识

沟通结束以后一定要形成一个双方或者多方都共同承认的一个共识，只有形成了这个共识才叫做完成了一次沟通。如果没有达成为共识，那么这次不能称之为沟通。沟通是否结束的标志就是：是否达成了一个共识。在实际的工作过程中，我们常见到大家一起沟通过了，但是最后没有形成一个明确的共识，大家就各自去工作了。由于对沟通的内容理解不同，又没有达成共识，最终造成了工作效率的低下，双方又增添了很多矛盾。在我们明确了沟通的第二个要素的时候，我们应该知道，在我们和别人沟通结束的时候，我们一定要用这样的话来总结：非常感谢你，通过刚才交流我们现在达成了这样的共识，你看是这样的一个共识对吗？这是沟通技巧的一个非常重要的体现，就是在沟通结束的时候一定要有人来做总结，这是也一个非常良好的沟通行为。

你可以观察一下你的同事，他们在沟通结束后是否有这样的结束语？如果有这样的结束语，那么，标志着是一个良好的沟通技巧。

要素3 沟通信息、思想和情感

沟通的内容不仅仅是信息还包括着更加重要的思想和情感。那么信息、思想和情感哪一个更容易沟通呢？是信息 。

例如：今天几点钟起床？现在是几点了？几点钟开会？往前走多少米？

这样的信息是非常容易沟通的。而思想和情感是不太容易沟通的。在我们工作的过程中，很多障碍使思想和情感无法得到一个很好的沟通。事实上我们在沟通过程中，传递更多的是彼此之间的思想，而信息的内容并不是主要的内容。

我们在工作和生活的过程中，常把单向的通知当成了沟通。你在与别人沟通的过程中是否是一方说而另一方听，这样的效果非常不好，换句话说，只有双向的才叫做沟通，任何单向的都不叫沟通。因此沟通的另外一个非常重要的特征是：沟通一定是一个双向的过程。

沟通三行为

要形成一个双向的沟通，必须包含三个行为，就是有说的行为、听的行为还要有问的行为。一个有效的沟通技巧就是由这三种行为组成的。换句话说，考核一个人是否具备沟通技巧的时候，看他这三种行为是否都出现。

美国汽车推销之王乔〃吉拉德曾有过次深刻的体验。一次，某位名人来向他买车，他推荐了一种最好的车型给他。那人对车很满意，并掏出10000美圆现钞，眼看就要成交了，对方却突然变卦而去。

乔为此事懊恼了一下午，百思不得其解。到了晚上11点他忍不住打电话给那人：“您好！我是乔〃吉拉德，今天下午我曾经向您介绍一部新车，眼看您就要买下，却突然走了。”

“喂，你知道现在是什么时候吗？”

“非常抱歉，我知道现在已经是晚上11点钟了，但是我检讨了一下午，实在想不出自己错在哪里了，因此特地打电话向您讨教。”

“真的吗？”

“肺腑之言。”

“很好！你用心在听我说话吗？”

“非常用心。”

“可是今天下午你根本没有用心听我说话。就在签字之前，我提到犬子吉米即将进入密执安大学念医科，我还提到犬子的学科成绩、运动能力以及他将来的抱负，我以他为荣，但是你毫无反应。”

乔不记得对方曾说过这些事，因为他当时根本没有注意。乔

认为已经谈妥那笔生意了，他不但无心听对方说什么，而且在听办公室内另一位推销员讲笑话。

这就是乔失败的原因：那人除了买车，更需要得到对于一个优秀儿子的称赞。

乔〃吉拉德恰恰没有“站在对方立场思考与行动”。他只是想当然地以为“已经成交了”。

“站在对方立场思考与行动”，谁都明白是金口良言，但做起来实在也难。成功的推销员恰恰做到了这一点。

所以说当我们每一个人在沟通的时候,一定要养成一个良好的沟通技巧习惯：说、听、问三种行为都要出现，并且这三者之间的比例要协调，如果具备了这些，将是一个良好的沟通。

不要轻视倾听的能力

最成功的管理人员通常也是最佳的倾听者。我特别记得一位，他在一家大公司担任业务经理，但他对该行业的特性一窍不通。当业务员需要他的忠告时，他无法告诉他们什么——因为他什么都不懂！但尽管如此，这个人却了解如何倾听，所以不论别人问他什么，他总是回答：“你认为你该怎么做?”于是业务员会提出方法，他点头同意，最后业务员总是满意地离去，心里还想着这位经理真是了不起。

几年前，我的一位朋友廉价买下了一家小型工厂。前任老板说：“我很高兴能把它脱手，因为员工的态度愈来愈强硬，一点也不感激我多年来对他们的照顾。他们准备投票拥护工会，我实在不愿意和工会打交道。”

我朋友成了老板之后，召集所有员工开了一次坦诚的会议。“我希望你们在这里工作是快快乐乐的，”他告诉他们说，“告诉我怎样才能办到？”结果发现，他只要提供几项小小的福利，如现代化浴室设备、在更衣室中装上一面镜子一，以及在娱乐室中放上自动售货机等，结果，迄今工会始终没有介入．员工都很满意。他们真正需要的只是一位倾听他们意见的人。

倾听是一种技巧，这种技巧的第一信条，就是给予对方全然的注意。当有人来到我的办公室和我交谈时，我不会让任何事务打断我的注意。如果我是处在拥挤的房间内和人说话，我也会尽量摒除其他事务的干扰，让对方觉得我们是唯一的在场者。

我会直视对方，此时如果有只猩猩进来，我或许都不会注意到。我记得有次我是如何地被触怒。那时我正和我们的一位业务经理共进午餐，每次有漂亮的女侍走过，他的眼睛总紧盯着她看。我觉得受到侮辱，并不由自主地想到：“那位女侍的腿显然比我对他说的话重要，他根本投听到我说的话，他根本不关心我！”所以你必须注意对方，这样才能听到对方告诉你的话。假如不全神贯注，我们就会心不在焉。

**沟通演讲稿三分钟篇六**

沟通，如涓涓细流，给干涸的心田以滋润;沟通、似冬日暖阳，给孤独的心田以温馨;沟通，如盖绿荫，给燥热的心田以清凉。沟通如花，带给心灵几多芬芳;沟通似风，拂去心灵几多迷惘。学会沟通，构建与人和谐交往的桥梁。

沟通，在合作中升华。中华民族自古就有合作的美好传统。《春秋吕氏》中说：\"万人操弓，共射一招，招无不中。\"在沟通合作互助中取得成功!春秋烽烟起、战国刀枪鸣。面对强秦的进攻，廉颇负荆请罪，和蔺相如沟通合作，一个武略艺高，一个文韬超强，二者相互配合，救赵国于水深火热之中，拒强秦于国门之外。海峡两岸的人民永远不会忘记，面对狰狞的侵略者，国共两党交流沟通，建立统一战线、全力以赴抗击日本侵略者，终于将其逐出国门。沟通，能促进合作、搭建合作交往桥梁，最终战胜困难、取得胜利!

沟通，在宽容中升华。学会沟通，能够让人在交流中学会心怀一份宽容，人与人之间，相处就会更多融洽。记得那是一个高考的时节，一位考生的证掉在服装店里，等他发现时，可店主已经关门走人。考生焦急万分，情急之下，只好让消防队员将店主的门撬开。事后，考生多次埋怨自己不小心，并打电话向店主解释情况，并表达了自己对因为撬门而使店门受损的歉意。最后店主老板说：\"都怪我没细心看看，提醒他带好自己的东西，幸好没耽误这孩子考试。\"这位考生很聪明，因为及时和店主沟通而避免了因为自己粗心而产生的矛盾。思想必定是在与人沟通中产生。所以，学会沟通、学会宽容、学会大度，那么等待你的将会是一片更广阔的天空。

沟通，在与人交往中升华。在老家独特的大杂院里，常常是几家人住在一个院子里。因此，磕磕碰碰在所难免。有时候会是这家的孩子打碎了那家的窗户、有时候会是那家的猫偷吃了这家的鱼、也有时候会是下棋时因为规则而争得面红耳赤、有的甚至还会摔盘而去。可是不久就会坐在一起互拉家常、问候对方。每天，大家都会在一起沟通、聊天，张家杀鸡、王家杀猪，都会端给对方尝一尝，每逢有喜事都会恭喜问候一番，每个人心里都暖洋洋的。沟通，搭起了一座桥梁，使人们在相处中更融洽、更和谐，即便有再多的摩擦，心中也是一片温暖了。

看看现在的世界，人们整天都只是忙于工作、学习，不再习惯于嘘寒问暖，少了沟通，多了矛盾，多了隔阂。

如果我们尝试着去与父母沟通，那么亲情就会更加温暖;如果我们尝试着去与同学沟通，那么友情就会更加融洽;如果我们尝试着去与老师沟通，那么师生情谊就会更加和谐。

那么，就请从现在开始，学着去沟通吧，构建与人和谐交往的桥梁!

**沟通演讲稿三分钟篇七**

一段时间以来,医患关系成为了老百姓茶余饭后的热门话题。现在的医患关系在人们心目中到底怎么样?有人站在患者的角度用古词夸张地这样描述:“医院医生依旧在，只是药价改。问君能有几多愁?恰似羊儿见着狼群抖。”另一方面，又流传着一个令医生感到无奈的顺口溜：“要想富，做手术，做完手术告大夫，一夜变成万元户。”凭心而论,这段古词和顺口溜未免有点过分了。但从另一个角度看,这也反映了如今的医患关系确实有点紧张。什么原因造成了医患矛盾尖锐？我想，其中一个重要的因素是医患之间缺乏理解和信任，不能进行换位思考。作为医务工作者,在医患关系中处于主导地位,比病人更有主动权和话语权,所以理应更积极、更主动地去加强医患沟通，首当其冲，就是要设身处地为病人着想,多站在病人的角度上去思考和改进我们的工作,凡事多想想“假如我是病人”。

假如我是病人，我需要什么？我希望有一个温馨、宁静、整洁、舒适的就医环境；希望医院有着条理清晰、方便快捷的就医程序。假如我是病人，我希望得到医术精湛的医务人员以一丝不苟的精神来对待；假如我是病人，我希望能用合理的价格得到优质、高效的服务。假如我是病人，我还希望有一个畅顺的医患沟通渠道，能和医务人员平等相处，当需要帮助的时候，不再茫然不知所措。

作为病人，最担心的有两样事情，一是医疗质量，二是费用支出．此时，通过建立和完善医患沟通制度可以帮助减轻病人的顾虑，增进病人对医院的信心。首先，从病人一踏进医院起，就实行首问负责制，病人或家属不论问到谁，不管是医务人员还是行政后勤人员，都要向病人解释清楚，或者把病人带到能够解决问题的地方。其次，医院可以相应的职能机构，对医患沟通从形式、渠道、内容、要求、技巧、效果、考核等方面进行规范管理，注重对医务人员服务沟通意识与技能的培养。良言一句三冬暖，恶语相向六月寒。试想想，如果医生在就诊过程中能够把病人所担心的事情讲清楚、说明白，为他们选择既保证医疗质量，又能够减少费用支出的治疗方法，病人还有什么理由会不满意呢？再次，医院通过医疗服务信息公示，做到让病人对诊疗程序、诊治专家、检查项目、收费标准、药品价格、服务承诺等项目清楚明白，心中有数。最后，病人还需要多种灵活的方式去贴近医院，反映心声。例如：医院可以走进社区，开展公益活动，举办一些健康知识讲座或群众座谈会，又或者加强医院网站建设或电话服务热线功能！以上这些措施，虽然没有攻克医学难关那么重大，但病人感到的却是体贴周到的服务。

医患沟通是心灵和感情的沟通，良好、畅顺的医患沟通让病人感受到了一切病人为中心的医疗服务新模式。是的！在医疗市场竞争激烈的今天，病人选择医院，除了要看拼技术、看设备等硬实力外，还要看管理水平和服务水平等软实力啊！

和谐的医患关系需要医患双方共同去沟通维护，医院的进步发展需要我们全体职工的团结努力！在这医疗市场竞争激烈，医院生存发展的重要关头，我们职工更加应该众志成城，为医院的建设发展、为人民的健康幸福全心投入！我们相信，——二院必定会有灿烂美好的未来！

**沟通演讲稿三分钟篇八**

仰首是春，俯首是秋，岁月的年轮无停止地转动着；日月经天，江河行地，牵扯出四季的循环，哺养万物生生不息；点一瓣心香，体味多彩人生。

在经济高速发展的今天，高楼越来越多，空间越来越小，冷漠越来越多，温情越来越少。然而感动正以她平淡的香味诠释着人生的意义，散发着人生的味道。缺少感动的社会是不会发展的，由于它缺少人文的营养。

感动，点一瓣心香。增加人生色采，鼓励我们肩负使命，英勇直前，无所畏惧。

假如说沟通是一扇门，那末爱便是这扇门的钥匙；假如说沟通的门通向黝黑的黑夜，那末爱的钥匙便引领你走向皓月当空的夜晚；假如沟通的门通向的是广袤无垠的沙漠，那末爱的钥匙便引领你走向鸟语花香的绿洲；假如沟通的门通向浩大无边的大海，那末爱的钥匙便指引你驶向成功的彼岸；爱是一把闪光的钥匙，使沟通直达人的心田之上。

当我们跌倒时，父母的一句“努力，站起来”；当我们出错误时，老师的一句“知错能改善莫大焉”；当我们狂放时，朋友的一句“兄弟，留意，握自己”；这就是爱，这就是沟通。

妈妈呀！让我怎样感谢你呢？当我走近你的时候，我打算收获一缕东风，你却给了我整个春天；我原想捧起一簇浪花，你却给了我整个海洋；老师啊！让我怎样感谢你呢？当我走近你的时候，我原想拾取一片枫叶，你却给了我整个枫林；我原想亲吻一朵雪花，你却给了我银色的世界！感恩的心，奉献与你，拥抱妈妈，拥抱老师！

感恩，点一瓣心香。荆棘人生更添光彩，让我们挑战未来，矢志攀登开辟新天地。人生的旅程曲折而漫长，点一瓣心香，我们可以不伟大，但我们庄重；点一瓣心香，我们可以不美丽，但我们健康；点一瓣心香，我们可以不完善，但我们争取；点一瓣心香，我们可以不成熟，但我们自信。

点一瓣心香，体味感动，感悟爱、沟通，学会感恩；然后，大步流星奔向明天。

**沟通演讲稿三分钟篇九**

人与人之间的沟通需要沟通，人与人之间的沟通需要用心沟通，才能增进彼此之间的感情！然而，现在的人与人之间缺乏沟通，这无疑是人际交往中最可悲的现象。

沟通是先敞开心扉！如果你不能敞开心扉，你会被孤立，你的心也不会被打开。自闭症患者很少与人交流，因为不敢敞开心扉！自闭症患者长期把自己锁在内心世界，拒绝与人交流，而是主观地盲目认识和理解事物。所以，只要你敞开心扉，和别人交流，你交流中的快乐就会来到你身边！

有的人认为沟通不好，因为很多人不相信友谊，害怕欣赏对方的伴侣在平日里被利益驱使翻脸出卖自己；害怕所谓的友好关系只是伴侣在利用自己；恐怕我的伙伴们有不同的意见。所以他们认为关闭心脏是保护心脏不受伤害的“好办法”。而我就是最好的例子！我只相信漫画中的友谊，然而，这要付出巨大的代价。其实我不是一个很好的沟通者，只是有时候有点自闭：在家里，我几乎不说话！所以和父母沟通是我的奢望之一。

不过还好，世界上的人都不像我！否则世界将彻底解体，互助不存在，不利于社会和谐进步。所以一定要敞开心扉，学会沟通！

敞开心扉，学会沟通，你会融入集体，有更真诚的彭宇，每天都开心快乐；敞开心扉，学会交流，就要接触到自己内心最纯粹的净土。这时的人会没有距离，只能看到头顶上广阔的蓝天！

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