# 主题班会(人际关系处理技巧)（优秀范文五篇）

来源：网络 作者：沉香触手 更新时间：2024-12-14

*第一篇：主题班会(人际关系处理技巧)人际关系的处理技巧班级：高二（1）班时间：2024年10月17日下午第三节地点：本班教室主持人：班主任活动目的：1、激发学生的热情，激活他们的潜能，开启他们的心智，放飞他们的思想；2、让学生知道人际关系...*

**第一篇：主题班会(人际关系处理技巧)**

人际关系的处理技巧

班级：高二（1）班

时间：2024年10月17日下午第三节

地点：本班教室

主持人：班主任

活动目的：

1、激发学生的热情，激活他们的潜能，开启他们的心智，放飞他们的思想；

2、让学生知道人际关系的作用，在处理好人际关系中懂得做人的道理；

3、让学生从现在做起，从身边做起，建立一个良好的人际关系。活动过程：

一、班主任陈述：进入中学阶段，良好的人际关系开始成为影响中学生个人健康成长重要的因素。一个人如果能生活在一个温馨的集体环境中，与周围的同学、老师建立起和谐的关系，他就会消除孤独感，产生安全感，保持情绪的平静和稳定。否则，就会感到孤独和压抑。但是，良好懂得人际关系不等于“和周围的每一个人都很亲密”。现在，大家就人际关系处理技巧讨论和发表意见。

二、各个小组讨论，整理，介绍各种人际关系处理技巧。

1、第一组：要相互理解尊重。每个人都有自己的气质和性格特点，不同的成长背景和生活习惯，所以在与同学交往的过程中，如果能相互理解尊重，尤其是要从内心深处去尊重他人，这样大家的关系就更容易融洽，也会大大减少不必要的摩擦。

2、第二组：对任何人都要以诚相待。人与人的交往，最重要的就是真诚和善意，这也是做人的根本原则。口是心非，虚伪傲慢的人是难以有朋友的。赢得别人对自己的信任必须先做给别人看，只有善于展示“真实的自己”，才能更加吸引别人对自己的注意力。

3、第三组：要学会宽容谅解。俗话说：“人无完人，金无赤足。”我们周围的同学（包括自己）都还处于成长的阶段，处理问题常会有很多不妥之处，在许多问题上同学间也会有不同的见解，这就要求能够从对方的角度考虑问题，相互谅解，就不会导致敌意。微笑是增进人际关系的宝贵财富，与朋友相处不念旧恶，对对方的良好表现要及时给予褒扬，朋友之间如有点小误会，可利用“第三者”作为缓冲，以解除误解。

4、第四组：消除依赖感。在人际交往中还有一种不健康的心态，就是依赖感过强的人，总是希望别人象父母兄弟姐妹一样关心自己，凡事都要别人替自己拿主意，这是缺乏独立意识的表现。过强的依赖感还会发展成为控制欲，他们强求别人和自己一起学习，一起复习功课，向自己通报行动计划，甚至限制别人同其他同学的交往。这是一种人格缺陷，应及时加以纠正。

三、班主任总结：其实，几乎所有的人都懂得处理好人际关系的重要性，但尽管如此，大多数人都不知道怎么样才能处理好人际关系。据统计资料表明，良好的人际关系，可使工作成功率与个人幸福达成率达85%以上；一个人获得成功的因素中，85%决定于人际关系。所以通过这节班会课，让你们要学会建立良好的人际关系，而且要付出实际行动。

**第二篇：职场人际关系处理技巧**

职场人际关系处理技巧

人际关系讲究的就是如何与别人和谐相处，这是一门艺术。但人际关系又是一道门槛，尤其对于初涉职场的大学生来说，先学会与同事相处要比学习业务更重要。

步骤/方法冷笑话“温热”氛围

能言善道的人，不一定时时受欢迎，但会调动气氛的人，人缘一定不会差。这里，小武的冷笑话不“冷”，反能“热”气氛，打通人际脉络。职场新鲜人可以利用其“旁门左道”，如说冷笑话、模仿明星人物等，有助提高人际关系。海翔教育培训中心培训总监王强认为，毕业生进入职场后，适时表现自己，多些热情，在工作中保持“新鲜感”很重要。

玩桌游拉近距离

“不管你愿不愿意，你都必须融入同事的圈子。而处理与同事的关系时，更不能以个人好恶为标准，看谁不顺眼就不理谁，这样只会让自己的工作陷入困境。”王强认为，作为职场新人要注意礼貌，搞好团结。首先要理解并习惯职场的复杂人际关系，然后把握好时机，适时且主动地融入同事们的交流圈，参与到同事们共同的爱好中去。此外，身为职场一员，你有时可能不得不“随大流”，加入同事的小圈子，但不要失去原则，切不可排斥非圈子里的同事，也不能做不符合公司规定的事。

“革命”友谊逛出来

“缘分天注定”这话确实让人向往，但职场如战场，防人之心不可无。职场上，同事之间存在利益矛盾，关系到金钱、职位晋升等内容，已不像大学时代的人际关系那么简单。但职场上也存在真挚、真诚的情谊，遇上值得深交的朋友，也是要好好珍惜。

建议：刚毕业的大学生，应该保持清醒的头脑，“别人对你好，自然你也要对别人好，但也要多留个心眼，多关注表面外的一些东西，做出正确的判断。”

零食充当“润滑剂”

职场上的人际关系，其实考验的是情商，也考验你的为人处事是否周到。“要和同事建立友好和谐的关系，作为职场新人，应该从平时的小细节做起，小到问候，大到工作。”

职场新人应该主动跟同事套近乎，比如早上上班说声“早上好”，下班回家说声“拜拜”；偶尔买点零食给同事，送点小礼物之类的，都能增加同事对你的好感；工作中，要谦虚谨慎，多跟同事请教、学习；平日里，多关注、赞美同事，如“你今天穿的衣服颜色真好看”等。一些小细节可能大大改变同事对你的印象和评价，从而也会影响他们对你工作上的帮助和支持。王强也提醒新人，套近乎的时候，忌太造作太刻意，应该学会不露痕迹，恰到好处。

**第三篇：办公室人际关系的处理技巧**

在工作遇到困难的时候，满腹牢骚是无济于事的，要抱有正面的态度，着眼于有益的事情。清楚你的人生目标、使命及长远计划，列出一份你个人的成绩及获得的利益，每当你怀疑的时候，便拿来作参考。与抱有正面理想的人为伍，要避免问那些“为什么”的问题，将焦点集中在工作上，学会心胸开阔。

职场箴言

一、交浅言深者不可深交：

初到公司，可以透过闲谈而与同事沟通，拉近彼此之间的距离。但是有一种人，刚认识你不久，便把自己的苦衷和委屈一古脑儿地向你倾诉。这类人乍看是令人感动的，但他可能也同样地向任何人倾诉，你在他心里并没有多大的分量。

二、搬弄是非的“饶舌者”不可深交：

一般来说爱道人是非者，必为是非人。这种人喜欢整天挖空心思探寻他人的隐私，抱怨这个同事不好、那个上司有外遇等等。长舌之人可能会挑拨你和同事间的交情，当你和同事真的发生不愉快时，他却隔岸观火、看热闹，甚至拍手称快。也可能怂恿你和上司争吵。他让你去说上司的坏话，然而他却添油加醋地把这些话传到上司的耳朵里，如果上司没有明察，届时你在公司的日子就难过了。

三、惟恐天下不乱者不宜深交：

有些人过分活跃，爱传播小道消息，制造紧张气氛。“公司要裁员”、“某某人得到上司的赏识”、“这个月奖金要发多少”、“公司的债务庞大”等等，弄得人心惶惶。如果有这种人对你说这些话，切记不可相信。当然也不要当头泼他冷水，只需敷衍：“噢。是真的吗？”

四、顺手牵羊爱占小便宜者不宜深交：

有的人喜欢贪小便宜，以为“顺手牵羊不算偷”，就随手拿走公司的财物，比如订书机、纸张、各类文具等小东西，虽然值不了几个钱，但上司绝不会姑息养奸。这种占小便宜还包括利用公司的时间、资源做私事或兼差，总认为公司给的薪水太少，不利用公司的资源捞些外块，心里就不舒服。这种占小便宜看起来问题不严重，但公司一旦有较严重的事件发生，上司就可能怀疑到这种人头上。

五、被上司列入黑名单者不宜深交：

只要你仔细观察，就能发现上司将哪些人视为眼中钉，如果与“不得志”者走得太近，可能会受到牵连，或许你会认为这太趋炎附势。但有什么办法，难道你不担心自己会受牵连而影响到晋升吗？不过，你纵然不与之深交，也用不着落井下石。

避免深交，但需要与之沟通。当你新进公司时，应当表现得友善大方，主动与人交际。比如：邀请同事共进午餐或晚餐，寻找机会请教工作上的问题，借此表达你愿意配合同事工作的善意。

三五同事经常聚在一起，或去唱歌，或逛街看电影，或聚会玩牌，久而久之，情谊加深，有可能从此形成“小团体”。

如果上司把你认为是小团体的一员而列入黑名单，你就倒霉了。一般说来，上司对小团体总是抱持着不信任的态度，对于小团体里的人多有顾虑。

首先，上司会认为小团体里的人公私难分。如果提拔了圈内某个人，而与之较好的同事“哥儿们”可能会得到偏爱放纵，不仅对公司、事业不利，对其他员工也不公平。

有些时候，上司担心小团体里的人“不忠诚”。经常聚在一起的人气味相投，若上司对其中某个人批评或扣奖金，若其中某个人与别的同事发生矛盾，这几人可能联合起来对付上司，或影响公司团结。再说，即使上司想给其中某个人单独奖励或红包，这个人很可能就会泄漏给圈内的朋友知道。很可能红包不是每个人都有，其他同事若知道定会认为上司不公。

处理人际关系小建议

一、故意显露笨拙的一面，使对方产生优越感。

比如说，时下的演员都以年轻貌美、头脑聪明、歌艺佳、演技生动为优点，企图在观众中塑造一种形象，提升优越感；殊不知，一个人面对比自己优秀的人，只会增加心中的挫折感，也就自然而然就产生了反感。根据这个原理，某些人为获得知名度，故意表露自己的笨拙。在公司的同事、上司面前，故意表现出单纯的一面，以其憨直的形象，激发他人的优越感，吃小亏而占大便宜。而有的部属不会隐藏自己的锋芒，工作上处处表现得干劲十足、能力超强，殊不知自己在无形中已惹来嫉妒和猜忌：“你行，你一人就能干好，那还要我们干什么？”

二、说些自己的私事，从而拉近彼此间的距离。

开门未必一定要见山，一见面就谈工作的事，铁定会让人反感。何妨暂时抛开主题，先谈及共同的话题，或自己的繁杂琐事，以求达到心灵的共鸣。如肯尼迪在争夺总统席位的竞选演说中，曾经轻描淡写地说：“紧接着，我还要告诉各位一句话，我和我的妻子虽然赢得选战，但我们希望能再生个孩子。”

在公司与同事谈及私事，可以增进彼此间的亲切感。但是，私事并不包括隐私。如果你向别人泄漏自己的隐私，别人可能会以此为笑柄攻击你。如果随意谈论及他人的隐私，他人也会对你表示不满，并乘机报复。

三、倾听是你克敌制胜的法宝。

一个时时带着耳朵的人远比一个只长着嘴巴的人讨人喜欢。与人沟通时，如果只顾自己喋喋不休，根本不管对方是否有兴趣听。这是很不礼貌的事情，也极易让人产生反感。

做一个好听众，不仅要自己说，更要尊重别人说，效果比你说得天花乱坠好得多。倾听并不只是单纯的听，而应真诚地去听，并且不时地表达自己的认同或赞扬。倾听的时候，要面带微笑，最好别做其他的事情，应适时的以表情、手势如点头表示认可，以免给人敷衍的印象。

特别是当对方有怨气、不满需要发泄时，倾听可以缓解他人的敌对情绪。很多人气愤的诉说，并不一定需要得到什么合理的解释或补偿，而是需要把自己的不满发泄出来。这时候，倾听远比提供建议有用得多。如果真有解释的必要，也要避免正面冲突，而应在对方的怒气缓和后再进行。

**第四篇：职场礼仪：人际关系处理技巧**

职场如同战场，大部分职场人都挑脱不了人际关系。与同事相处的好与坏直接影响着自己的事业进步与发展。如果与同事之间的关系出现了问题，不用怕，下面小编就给大家总结四大技巧，让大家在2024年的职场上一帆风顺!马到成功

人际关系技巧一：尊重同事，待人热情忠诚

相互尊重是处理好任何一种人际关系的基础，同事之间也不例外，同事之间的关系都是以工作为前提，一旦失礼，创伤将难以愈合，所以在与同事沟通时，态度要诚恳、实事求是，要给同事一种信赖感、亲近感，这有利于同事之间关系的继续深入。所以，处理好人际关系，最重要是尊重对方，待人要热情忠诚。

人际关系技巧二：同事相处要时刻注意细节

有这样一种现象，同事带点零食到办公室里，休息时给大家分着吃，你却一口回绝，表现出一副不屑为伍或不稀罕的神态，时间一长，人家会觉得你高傲，很难相处。

还有一种现象是你常常喜欢探听别人的家事，同事之间，能说的人家自己会说，不能说的就不要抛根问底的去挖它，每个人都会有自己的秘密，你要是喜欢探听，就算没什么目的，人家也会忌你三分。所以在办公司里一定要注意小细节，别因为自己的一时疏忽，而导致与同事之间的关系出现问题。

人际关系技巧三：同事之间也需保持一定距离

在办公室里，与同事相处要保持一定的距离，对异性之间拒绝亲密，对同性之间要相依相助，每天和你在一起时间最长的人是谁?就是你的同事，俗话说“距离产生美”，他每天和你在办公司里面对面，保留一些合理的私人空间还是有必要的，所以办公室里的距离一定要把握好。

人际关系技巧四：学会与各处类型的同事打交道

每个人都有独特的生活方式和性格，在公司里，总会有些人是不好相处的，比如傲慢的人、自尊心太强的人，爱钻牛角尖的人等等。所以你必须因人而宜，采取不同的策略与同事相处!

比如：与傲慢的同事相处。首先尽量少与他相处，在与他相处的时间里，尽量充分的表达自己的想法，不给他傲慢的机会，那么在交谈时最好用短句子来说明你的要求，给他一个干脆利落的印象，即使对方想摆架子也摆不了。

最后提醒大家：同事终究和朋友是有区别的，虽然个人在职业发展过程中，很多时候是取决于我们的人际关系的和谐，但也不能走入误区，在处理人际关系时还是需要讲究方式方法的。

**第五篇：人际关系主题班会策划书**

一、活动主题：人际关系主题班会

二、活动背景

在经济危机的社会大背景下，如何增加同学们的软实力成了至关重要的一点。大学生是宝贵的资源，是一个国家未来的栋梁，作为社会活动的主要推动力量，大学生不仅要做到“德智体美”全面发展，还应锻造健康的心理。大学生的心理正趋向成熟，是人生观，世界观，价值观形成的重要时期，大学生的情绪不甚稳定极易产生心理矛盾，心理冲突，因此大学生需要心理健康教育以提高学生的心理健康水平，优化学生心理素质，促进其人格成熟，而人际关系又是组成心理健康的重要指标。为此我们班召开此次班会，让更多的同学树立健康的心理意识。

三、活动目的

在此班会的目的是丰富本班学生的心理健康知识，教授同学人际交往的技巧。促使本班学生了解心理健康的价值和意义，让本班学生充分认识到接受心理咨询不等于心理疾病，让本班同学自我调节，采取有效途径解决心理问题的意识，解答一些同学生活和学习中的实际问题，增强班级凝聚力，本次班会对于破除同学对心理问题及心理咨询的误解，让同学们能正确对待心理问题及心理咨询，帮助同学们树立维护心理健康的意识，预防心理疾病，增强班级凝聚力，有重大意义。

四、活动宗旨

“提高同学人际交往能力，提高班级凝聚力，构建和谐班级”

五、活动时间与地点

xx6月6日星期三，中午11：15-12：10，教三楼206

六、活动流程

1.全体同学鼓掌表示班会开始

2.主持人开始介绍班会主要内容

3.介绍心理健康的概念及标准，并请同学讨论生活学习中心理不健康的表现及注意事项

4.介绍人际关系概念及大学生人际关系特点和处理人际关系的意义，在意义部分，大家讨论“马加爵”案例，总结人际关系对身心健康的意义。

5.介绍大学生人际交往影响因素，并展开其中第一印象进行互相描述及对人际交往认识错觉进行深入分析

6.探讨人际交往障碍及如何调试的方法，请班中参与活动较少的同学，借班会机会抽签请另一个同学与其进行沟通，增加交流的机会。用实力告诉大家集中调试交往障碍的方法。

7.介绍心理障碍资自卑，怯懦，嫉妒和猜忌心理的调试方法，请同学们用小品剧的形式，告诉大家在真正交往中如何克服这些心理。

8.告诉大家如何建立良好的人际关系，同样，用几组小品剧的形式，真实，深刻的告诉大家生活中应该如何掌握交往技巧，并且获得良好的人际交往能力。

9.将大学生人际关系在大学中的应用推及至上班后的社会，人际关系是关系心理健康的关键因素，进而会影响人一生的幸福。

10.呼应本次班会的“提高同学人际交往能力，提高班级凝聚力，构建和谐班级”的宗旨，就班级近期情况进行总结，并且，观看一个班级活动flash，结束本次班会

11.班主任总结班会情况，给予意见与建议。

七、执行安排

主持人及策划书撰写：

宣传展板负责人：

影像专员：

班委会

xx年5月

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！