# 如何提高自己的人际交往能力

来源：网络 作者：独酌月影 更新时间：2024-12-26

*第一篇：如何提高自己的人际交往能力论如何提高自己的人际交往能力在我们的学习和生活当中，人际交往是一门很深的学问，而且对我们的生活产生很大的影响和作用。但是并不是所有的人都能轻松自如的处理好人际交往的事情的，大部分的人还是常常因为糟糕的人际...*

**第一篇：如何提高自己的人际交往能力**

论如何提高自己的人际交往能力

在我们的学习和生活当中，人际交往是一门很深的学问，而且对我们的生活产生很大的影响和作用。但是并不是所有的人都能轻松自如的处理好人际交往的事情的，大部分的人还是常常因为糟糕的人际交往而苦恼，因为他们常常面对正常的人际交往不能抱有正常的心态，以至于在人际交往的能力方面有很大的欠缺。我相信很多人都有这种问题的困扰，其中也包括我自己，那如何提高自己的人际交往能力呢？下面我就结合自己的自身情况来谈一下如何提高自己的人际交往能力。

第一，我觉得自己应该有充分的自信，应该相信自己能够面临各种状况，大胆的去面对自己的处境，不胆怯。我通常为人比较害羞，在公众场合说话或者做事，老是放不开，说话也比较扭捏，我知道这样的表现让任何在底下看你的人也会感到不舒服，而且这样的形象展现给自己的同学，也会给大家留下你本人不太随和的印象，影响大家和自己的交往，所以大家在和你的交往的时候自然会产生一些距离，无法近距离的亲切交往，这样会失去很多发展自己交际能力的机会。我觉得自己就是首先应该更自信一点，更大胆一点，这样才能够使自己放松，把自己最好的一面展现给周围的同学，同时也会赢得大家的亲近，也会有更好的人际交往的环境。

第二，保持良好的心态，以宽容的心态对待周围的人，思想简单一点，这样会为自己赢得人气和好的人际交往能力。同学之间的交往，总是会有交集，有交集就会有摩擦，对待和同学之间的摩擦，不要非

要争个你死我活，得力不饶人的。大家抬头不见低头见的，干嘛非得弄的老死不相往来的，没有多大的仇是过不去的，最后搞得自己也不痛快，还会对自己产生不好的影响。面对小摩擦，一笑了之，大家反而都不去计较了，反而还会增进大家之间的关系。所以对一些事情想得简单的一点，那么所有的事情就简单了，否则就只能自己给自己找麻烦了。

第三，与异性交往要大方自然，以一颗平常心对待大家的相处，把他们当作自己的兄弟姐妹交往，便不会有压力。在与异性交往这一方面，我尤其不太擅长。如果是单独和一个异性在一起，我可能心理的思想活动会比较大，会感到不舒服，无法正常的表达自己。我觉得在与异性交往的时候，我是给自己太大的压力了，而且没有以一颗平常心去对待这种很正常的异性交往。在与异性交往方面，我觉得自己需要多交一些异性朋友，以平常心态去和他们交流，多和他们一起互动，多参加他们的一些活动。我确实在这些方面做得很欠缺，需要改进。

第四，在人际交往方面，发挥自己的主动性，不要总是被动的等待别人给自己交往的机会，要学会找机会和别人交往。我自己在这方面就做得很差，一般不主动和别人交流，总是等待着别人和自己交流，我自己在人际交往这方面的主动性很差，我觉得我需要改变一下在这方面的习惯和方式甚至是思想。首先，在思想方面就要做一下转变，行动才会转变。你主动和别人交往了，别人才会愿意和你交往，你永远做被动的角色，别人就会厌倦，失去和你交往的兴趣，慢慢地不再

和你交往，这就是规律，很自然的规律。所以和我有相似情况的同胞们，一定要发挥自己在人际交往方面的主动性了。

第五，学会赞美自己身边美好的人和事物，不要吝啬自己赞美，大方的赞美，会为自己赢得好的人际交往环境，为自己赢得亲和力，自然会有好的人际交往。每个人都喜欢被赞美，好的方面被予与肯定，如果有个人给予了你期待的肯定，你是不是在心里面对这个人会特别的喜欢，同时也会对对方给予肯定，也更愿意和对方交往，这是一件双赢的事。但是很多人就是很吝啬自己的赞美，好像赞美了别人，别人会得到什么，而自己会失去什么似的，大家切忌这种心态的存在，如果那样你就不会真诚的去赞美别人了，也很难有你想的亲和力了。所以不要吝啬自己对别人的赞美，学会赞美美好的人和事物，这些赞美，也会为你赢得赞美的，更会在无形中提高你的人气。

第六，学会向别人学习，学习别人的人际交往方式和技巧，学习别人身上优秀的品质，这也会对你的人际交往能力有很大的提高。在生活中仔细观察他们的待人处事，在遇到各种情况是如何处理的，学习他们的交往技巧，从他们的身上，找出自己在人际交往方面的缺点和不足，及时改进，并在这些方面向他们学习，我想如此下去，便能找到一套适合自己的人际交往方式。

第七，要学会尊重别人，站在别人的立场上思考问题。人与人交往最基本的前提，莫过于相互尊重了，只有尊重了对方，站在对方的立场思考问题，别人才会尊重你，并站在你的立场看问题，为你着想，这些待人处事的方式都是相互的，你想别人怎么对你，你就要先怎么

对待别人。所以要想别人尊重你，就要先尊重别人，要想别人在什么事都想着你，你也要时时刻刻的想着别人，这样别人才会才能想到你。

第八，要对别人产生真正的兴趣，并通过生活的小小细节，让对方感到你对他的重视，对方也会因此对你感兴趣，并对你加以重视。就像微博中的一个小小的关注啊或是你对对方一条心情说说的关心和评论啊，虽然很平常，但或许就会给对方留下深刻的印象，这说明你在关注对方，也很关心对方，这在不知不觉中，就会拉近对方的距离。所以在生活中做一个细心的人，多多关心自己身边的人和事，并对周围的人送去你小小的关心，这些小小的关心会让别人暖心，也会让你觉得可亲近，同时对方也会对你有所关注，对你的事情也比较关心，无形中拉近了双方的距离。

第九，学会用大家乐于接受的言语和方式和大家交往。语言的魅力是很大的，说的好听的话，可以让大家开心，感到舒服，说的不好的话，会让大家反感和厌恶。好的方式更是使你的人际交往达到一个高的水平。但是并不是所有人都能用自己的语言折服对方的，所以还是需要我们在生活中多多让别人学习，慢慢一点捉摸，慢慢地改变。社会就是一所永不毕业的大学，在这里你会发现大家都在致力于人际交往，因为好的人际交往将会助你走向成功。

第十，努力提高自己修养，增加自己的学问和才识，提高自己的人格魅力，有助于你的人际交往。你有高的修养，便会有不凡的谈吐，自然会以你的学识折服你周围的人，大家肯定也会有对你产生敬仰和钦佩之情，大家也会很乐意和你交往，有助于产生你的交际圈，在人

际交往中掌握主动权。

第十一，多参加和朋友在一起的活动，增加和他们的参与度，并尝试组织和朋友一起的活动，在这些活动中，会拉近大家的距离，提高自己的人际交往能力。一个活动，大家共同参加，会增加大家的交集，有交集，大家就会对你有更多的了解，你身上的优点也会浮现出来，大家也会增加对你的喜欢，增加你的人气。

总之，人际交往是一门很大的学问，中国人几千年来都在研究怎么进行人际交往，叔叔伯伯们一辈子也都在致力于人际交往的大业中，大家都在摸索着属于自己独有的人际交往方式。虽然每个人的人际交往能力有好有差，但是只要我们用一颗真诚的心去对待周围的人和事，我相信对方亦会用温柔的方式对待我们。只要我们与人交往，相互尊重，不卑不亢，定能以自己的人格魅力感染到别人。在生活中，我们稍稍注意自己的交往方式，在人际交往中多多用这些人际交往的技巧，我相信大家的人际交往能力定会有所提高，越来越强，这样不仅促进大家关系的和谐，更能增加大家的心理健康度，促进社会和谐。

**第二篇：浅谈如何提高自己的人际交往能力**

浅谈如何提高自己的人际交往能力

摘要：在大学这个大家庭里，我们不仅要学会基本的课本知识，还要学会如何为人处世。也就是我们要形成自己的价值观，还有就是我们一定要懂得怎么和周围的人相处。人际交往的能力绝对是我们人作为社会动物要立足于社会之中所必需拥有的基本能力。

关键字：人际交往，同理心，尊重，个性，幽默

人是社会动物，人有与人交往的基本需要。亚里士多德曾说：“能独自生活的人，不是野兽，就是上帝。”在社会生活中，人们几乎每天都要和他人打交道。有人估计，个人每天除8小时睡眠以外，其余16个小时候中有70%的时间是在进行了人际交往。可以说，人际交往构成了人生的主要内容，个人是在复杂的人际交往中不断成长与发展的；事业成功、生活幸福也是以人际交往的成功为前提的。所以在大学这个大家庭里，我们不仅要学会基本的课本知识，还要学会如何为人处世。也就是我们要形成自己的价值观，还有就是我们一定要懂得怎么和周围的人相处。人际交往的能力绝对是我们人作为社会动物要立足于社会之中所必需拥有的基本能力。

卡内基理工学院分析了10000个人的记录后得出结论：15%的成功者是由于技术熟练、头脑聪慧和工作能力强；85%的成功者是由于个性因素，由于具有成功地与人交往的能力。反之，在生活中失败的人，90%是因为不善于与人展开有效交往而导致的。哈佛大学职业指导局研究了几千名被解雇的男女工人，发现了这样一个比例数：每有一个因不能完成工作而失业的人，就有两个因不能成功地与人交往而失业的人。这个比例数在阿尔波特•维哥姆博士报告的研究中更高，他在自己的联合报业专栏“探索你的心理”中提出了自己的研究成果。4000名在一个中失业的人中，只有10%，即400人是因为他们不能干这种工作，90%或者说3600人是因为他们还不曾发展自己与人成功相处的良好品质。

各种各样的科学研究已经证明，如果一个人学会了如何与他人打交道，不管你从事什么工作，不管你的职务是什么，你都在通往成功的道路上走完了85%左右的行程，而在取得自己的幸福方面，已经有了99%的把握。

既然人际关系如此重要，那么，对一个人来说，怎样才能提高我们的人际交往能力呢？那么我们先看看哪些因素影响人的人际交往。影响人际交往的因素主要有：

1．表层因素空间距离（远亲不如近邻）。

这个我们都很有体会，就像在我们大学里，一个寝室的人的感情总要好一些，因为大家毕竟就住在一起，抬头不见低头见的。再怎么样，这么久下来也都有感情了。所以往往是一个寝室的人在逢年过节或者谁生日时出去吃一顿并好好地玩一下。特别我觉得四年毕业后，大家可能并不在一起，那时候我们就更怀念大学的时光了，也就更加看重大学时同窗的的这份情谊了。另外在大学里比较突出的就是老乡关系，刚来时，一连好几天我都特别地伤心，一个人独自也是第一次出远门。在这个充满陌生的环境里极其地感到孤独，当一个高一级的老乡找到我的时候，一起说着家乡话，说不出的那个亲切和兴奋。那是真正感觉到了那种他乡遇故人的感动，也终于理会到了为什么古人要将他乡遇故知算为人生的三大幸事之一了。

可见空间距离对人的交往的极其重要性。交往频率（来往密切关系更近，如麻友们、恋人们）

交往的频率对人际关系的影响也是巨大的。可谓日久生情。天天在一起的人必然会互相影响，这样自然而然地就不仅双方在空间上距离小了，连精神上的距离也变小了。恋人天天在一起，虽然说会越来越喜欢吵架，可即使吵架也是越吵感情越深的了。仪表风度（得体的仪表使人更具魅力）

虽说人不可貌相，但在与人交往时，毕竟别人看到的更多的是你的外表。特别时简短地会面的那种，人家一下子看到的就只有你的外表。而且确实从一个人的外表上也能大概地看出一个人的性格来。自信的人显得潇洒大方，外表阳光。而自卑的人则显得畏畏缩缩，不敢用眼睛直视对方。开朗的人侃侃而谈，即使他可能讲得并不怎么样。而内向的人则显得谨慎，不善言辞，即使他其实很有自己的观点。做事认真严格的人穿戴整洁，显得精神抖擞。而邋遢的人则总显得衣衫不整、精神萎缩。等等，等等。所以说与人交往时一定要注重自己的仪表，这是你最明显也是最重要的名片。

2．深层因素 个性品质：人的气质类型、性格特点等。最重要的是人品。就比如人都喜欢和人品好的人交往。特点相似：有共同语言，容易产生共鸣。就比如物以类聚，人以群分。特点互补：更能彼此倾慕，关系稳定长久。如夫妻、同伴等。除此之外，还有注意人际交往中的一些心理效应，见下一个问题：在明白了这些影响人际交往的因素后，我们就来谈如何搞好人际关系。

一、同理心理

与人交往最重要的就是要有同理心理。即要懂得从他人角度去着想。在既定已发生的事件上，把自己当成是别人，想象自己因为什么心理以致有这种行为，从而触发这个事件。因为自己已经接纳了这种心理，所以也就接纳了别人这种心理，以致谅解这行为和事件的发生。与“己所不欲,勿施于人”同出一辙。

就算是自己的看法与人不同时, 不认同—也不能判定对方的一定是错；尝试反覆地思考，认真从其他角度去看，针对事而不是针对人，便会发现自己原本的定夺不一定完全正确。因为事情发生在 “我”身上(主观)跟发生在“你” “他”“她” “它” 身上(客观)，分别非常大。别人的想法和行为总有他的原由。

有时候可能衡量过对人事的影响，尽量接受/谅解别人的处事方式、作风和行动之后, 调节一下自我的反应, 便是“同理” 的表现。就算因此而改变原本的做法或甚打消初衷，并不代表被同化，而是体谅和尊重。

同理心的六个原则是：

1.我怎么对待别人，别人就怎么对待我。

2.想他人理解我，就要首先理解他人。将心比心，才会被人理解。

3.别人眼中的自己，才是真正存在的自己。学会以别人的角度看问题，并据此改进自己在他们眼中的形象。

4.只能修正自己，不能修正别人。想成功地与人相处，让别人尊重自己的想法，惟有先改变自己。

5.真诚坦白的人，才是值得信任的人。

6.真情流露的人，才能得到真情回报。

只有当我们在与人交往时从别人的角度去为别人着想时，别人也就会同样地从我们的角度去想一个问题了。这样处理起事情来不就顺畅和谐多了吗。就像《圣经》里说的：

你想要别人怎么对你，你就应该怎么去对待别人。《论语》里的“己所不欲，勿施于人”其实也是这个道理。

二、尊重

在人际交往中再有就是一定要尊重别人。每个人都有被尊重的需要。

在这方面我们可以做的有如下几点：

1、记住别人的名字和一些私人信息。

美国当代著名演讲学家和人际关系学家戴尔•卡耐基发现，人对自己的名字看得惊人地重要，所以他曾说：“记住人们的名字，而且很轻易就能叫出来，等于给予别人一个很巧妙而又有效的赞美。”反过来，如果你把别人的名字忘掉或者记错，在交往中就会处于非常不利的地位。

2、谈论对方感兴趣的话题。

谈话是否能够起到增进感情、密切关系的作用，就要看谈话过程是否令人愉快了。如果想掌控谈话过程，让谈话有令人满意的氛围，就要抛开自己潜在的“自我中心”意识。许多人会有意无意地将谈话作为表现自己的舞台，如果你想要取悦对方的话，就不要与他争着表现，而是要让对方成为舞台的主角。如何才能做到这一点呢？很简单，谈论对方感兴趣的话题，并积极参与到这个话题里面去。如果你对这个话题并有了解，也没关系，你可以直接就你不懂的地方请教对方，这一定能让你的聊天对象谈得眉飞色舞，感觉与你很投机，而你也不吃亏，因为你从谈话中获得了许多以前所没有的知识。

女大学生在与人交往过程中切忌不要为了展示自己的才气，就照自己的专长自说自话；尤其是与异性交往时，这样的女孩会给对方很大压力，同时还会觉得自己受到了轻视，从而情绪低落，谈话会冷场。

3、对别人真诚地感兴趣，做一个好的听众。

有人认为滔滔不绝、口若悬河会让人佩服，从而获得别人的好感，其实正好相反。西方有一句俗语：“上帝给人两只耳朵一张嘴，很明显，就是有意要我们多听少说。”耐心而专注地听对方说话，会让对方感到自己受到重视，从而获得自尊的极大满足。而对于给予他这种满足的倾听者也会报以特别的好感。一个善于倾听的女孩会给人善解人意的印象，而想以伶牙俐齿让人青睐的人则容易给人咄咄逼人的感觉，从而让人敬而远之。

三、个性

1.积极。不在于内向外向，而在于积极消极。性格积极乐观者富于感染力。

是否受人欢迎的个性，不在于内向外向，而在于积极消极。个性积极者乐观开朗，豁达大度，与之相处，如沐阳光，自然令人感到愉悦畅快；个性消极者悲观阴沉，多疑狭隘，与之相处，如顶乌云，必定令人感到忐忑压抑。乐观积极的人，如果是一外向者，就总是给人带来希望和笑声，其乐观的情绪极富感染力，能让人心境豁然开朗，郁闷的人也会愁云一扫而光；如果是一内向的人，其温和宽厚的态度，也能给人一种可信可托的安全感，其温柔宁静的劝慰，可以使忿忿不平的人心境平和，前者如眩目的夏日，以热情令人倾倒；后者似和煦的冬阳，以温暖令人心仪，都会有不错的人缘。

2。自信。自信的人宽容大度，容易相处。自大者令人反感，自卑者易受伤害的脆弱自尊令人无所适从，且容易导致摩擦。

只有自信的人宽容大度，平易随和，容易相处。有的女大学生容貌出众或家境优裕，因此滋生优越感，为人傲慢自大，必令人生厌；而有的女生因自卑太过敏感，如林黛玉般常

耍“小性子”，与之相处动辄得咎，也会令人敬而远之。这都是应该避免的。

四、遵循“三A”原则

1、接受(accept)“任何人都没有力量改变另一个人，但如果你乐于按照一个人的本来面目去欢迎他，你就给了他一种改变他自己的力量。”认可他人。挑剔会让人失去朋友。

2、赞同(agree)对别人引起你共鸣的观点表示赞同，给人知已感。反驳则会树敌。对别人引起你共鸣的观点坦率而真诚地表示赞同，会给人知己之感。处处抬杠和反驳则会给自己树敌。但即使表示赞同，也要注意语气。一句简单的“是呀，我也这样想”“我和你有很多相似之处”就足够让对方倍感知音，认为自己的意见受到了尊重，从而更主动地与你交往；若是回答“废话，那还用说吗”或“本来就是，你才知道呀”，那就等于告诉对方，他是弱智，他的观点你早想到了。这么一来，明明你是同意对方观点的，但却是以伤害对方自尊的方式告诉他的，这会激起对方的反击，产生不必要的矛盾。

3、赞美(admire)真诚的赞美会引起别人行为发生自己所期待的改变。指责和批评则让他人表现更坏。

五、适度的自我暴露

除了少数城府极深的人出于防范不易透露自己内心世界，绝大多数人其实都有较强的倾诉欲。女性好合群、不喜孤独、情感丰富的特点，使其更是心里难以盛下事。但是我们心中总有一隅，只向极少数知己敞开。女大学生们常常会与同性密友说说悄悄话，彼此袒露自己的小秘密，这便是自我暴露。这种极私密的交流往往会巩固友谊，使双方关系更“铁”。

当我们想让人际关系升温时，适度的自我暴露不失为一种十分有效的方法，尤其对女性而言。倾诉一点自己内心深处的烦恼，吐露一点不为人知的小秘密，能让对方感到深受信任，出于感动和交往中的对等原则，也会向你倾吐心声。一旦有过一次这样的交流，双方都会视彼此为心腹之人。（“推心置腹”）

当然，这一技巧的关键主要在于“适度”。对关系尚处一般的人吐露自己的秘密，在一定程度上要冒点风险，所以，说什么，说多少，说到什么程度，就得把握好，否则弄巧成拙，秘密在不当的时间地点外泄，会使自己很被动。同时，逢人便说自己的“隐私”，搞得自己没隐私，不但不会获得朋友，还会被人看作“二百五”。

六、注意交谈艺术

交谈是人类语言表达活动中一种最基本、最常用的方式。它是人际交往的重要方式，它可以沟通信息，联络感情，以至达到解决问题的目的。交谈对话的主要方式有：

1、商讨式交谈。在一般的人际交往中，主体常常通过与交往对象的相互讨论，共同协商，以求得在某些问题的一致意见，达成某种程度的合作与协议。这种交谈对话具有统一性、建设性和合作性特点。交谈对话双方既严肃认真地表述自己的见解，又耐心听取对方的意见，求同存异，达到交谈对话的目的。

2、说服式交谈。人际交往中的说服式交谈对话，是交往的一方完成就某个（或某些）问题对另一方进行劝导与说服。这种交谈对话，发话者是交谈的主体，是交谈对话方向和内容的控制者，有时它发生在老师与学生的关系中，有时也发生在学生与学生的相互关系中。在进行这种交谈对话时，要细心观察另一方的表情和表现，在说而不服时，要及时转移话题，向其它交谈对话方式转移。

3、静听式交谈。这类交谈对话有时是在上级对下级征求意见时发生，目的是倾听下级对某些问题的反应。在一般的人际交往中，表现在对话的一方把握不住对方的思路，通过静听争取时间，理清头绪，变被动交谈为主动交谈。完成这类交谈对话，要注意倾听，情绪要和对方的情绪保持和谐，特别要注意不要曲解人意。

4、闲谈式交谈。这是交往中常见的交谈对话方式。它没有什么明确的宗旨和专一的目的。如散步中的交谈对话，探亲访友中的交谈对话和邻里聊天等等。这类交谈对话具有随意

性和广泛性的特点，起着联络感情的作用。在进行这种交谈对话时，应当平等相待以诚相见，交谈对话要健康，不可违反原则的乱谈。

在人际交往中有些不好的交谈对话方式，应当引以为戒：一是不要随意打断他人谈话，扰乱人家思路；二是不要因为自己注意力不集中，迫使他人再次重复谈过的话题。三是不要连珠炮般地连续发问，以致他人难以应付。四是不要对他人的提问漫不经心，言谈空洞。五是不要随便解释某种现象，轻率地下断语，借以表现自己是内行。六是不要当别人对某话题感兴趣时，你却感到不耐烦，立即将话题转移到自己感兴趣的方面上去等等。

七、适度运用幽默。

幽默是一种具有理智性、健康性与趣味性的心态和力量，幽默的技巧是借用幽默的语言给人以慰藉，给人以活跃的气氛，消除了人们的忧郁，增添人们的欢乐和友谊。幽默是社会交往的法宝，掌握幽默的技巧，才能掌握打开人心灵的钥匙。常见的幽默技巧主要有：

一语双关。这是在说话时，故意使某些语词在特定的环境中，具有双重意义的方法。在人际交往中有时触景生情，互相抒发感情，有时赋诗言志，借以自慰。这种方法能扬起人的理想风帆，激励人奋发上进。

巧借反语。就是使用与本意相反的话来表达本意的一种方法。它的特点是正话反说，或反话正说，表面上是一层意思，骨子里又是一层意思。有时在夸夸其谈中推出一个荒唐可笑的结论，有时在逆耳的语言中领悟到人生的真谛。耐人寻味，既幽默又深刻。

巧借谐音。口语是用声音表达的，利用谐音，音义结合，可以创造幽默的效果。当今流行的“妻管严”，一般都称作“气管炎”。春节“福”字一般倒着贴，谈起来就是“福到，福到。”这些都是巧借谐音。在人际交往中，称名道姓，言谈话语都可以借谐音使气氛生动活泼，使人宽慰愉快。

假戏真作。就是明知对方说的不是真实的话，却当真话来回答，而产生幽默的方法。在人际交往中，一句幽默的戏剧性的语言或一个幽默的戏剧性行为，其效果总比那些正统的说教好的多。

在人际交往活动中，运用好幽默技巧，需要有敏锐的观察力和丰富的想象能力，思维迅速，随机应变。要情趣高雅，豁达大度，还要注意适可而止，不可过头。上述的这些方法，只是常用的一些方法。事实上，在生活中要比这广泛的多，我们应该很好地在生活中学习语言，掌握与运用幽默的各种方法。

人际交往是非常重要的。如卡耐基所言：一个人的成功，只有百分之十五是由于他的专业技术，而百分之八十五则要靠人际关系和他的做人处世能力。而或许此时你也正为你不善于人际交往而烦恼。不要紧，人际交往能力绝对是能锻炼提高的。只要你仔细研究上面提到的些理论和方法并将它们灵活地应用于实践，你就一定能成为个人际交往中的佼佼者，最终取得事业的成功和获得美好的人生。

**第三篇：如何提高大学生人际交往能力**

如何提高大学生人际交往能力

姓名：曹兆源

专业：09通信工程

学号：0928401020

任课老师：王静

学院：苏州大学电子信息学院

【摘要】随着现代社会的发展，人与人之间的关系越来越密切，人际关系在人们的生活中的地位愈加重要。而对于大学生来说，当进入学校的那一刻起就决定交往的必要。良好的人际交往能使大学生在人际交往活动中，团结互助，平等和睦的友好相处；能够更加有效的进行沟通；能够有原则地调节冲突和改善相互间的情感关系，从而实现心里平衡，促进自身健康发展；能够很快速的适应环境，根据良好人际关系的基本内涵，把握人际关系的原则，提高人际交往和沟通的技能，同时从自身修养和交际经验来提高自己，并通过自己的努力在交际上取得较好的进步，让自己的朋友圈子能够越来越大。

【关键词】平等交往，尊重他人，真诚待人，互助互利，讲究信用，宽容大度，语言艺术，学会聆听，人际魅力，第一印象，内在美

【正文】

大学应该学什么？我想，除了知识外，最关键的是培养自己的综合能力。如：人际交往能力，创新思维能力，掌握信息能力，学习能力和自立能力等等。其中人际交往能力是很重要的一方面。当我们从中学校园踏入大学校园后，我们不仅面临着新的环境，同时也面临着新的挑战----远离父母,独自在学校里料理自己的学习与生活。在这种环境下，与他人建立良好的人际关系就显得尤为重要。这不仅是大学生正常学习和生活的保障，更是大学生自我发展的深层需要。良好的人际关系是其生存和发展的必要条件。在大学校园里建立良好的人际关系，形成一种团结友爱，朝气蓬勃的环境，将有利于大学生形成和发展健康的个性品质。

现如今生活节奏不断加快，社会竞争压力不断提高。整个社会对大学生的要求和期望越来越来高。这诸多的因素都要求我们拥有完善的人格和完备的综合能力，才能够更好的适应生活，适应社会的需求。我为了在大学生活中结交更多的朋友来提高自我的交际能力，在选修课时便选了《大学生心理健康学》这门课程。因为在之前听过一些同学说过，他们在选修完这门课后。在处理自己生活上，情感上的一些问题时，能够采取更好的途径来解决。这使得他们生活不再像刚上大学时那么迷茫，那么不知所措。在我选修这门课后，我也发现在王老师的悉心讲解和带我们做一些有趣的活动中，我从中学到了许多，这其中最重要的一点就是自己的人际交往能力得到了提高，能够更加主动的和身边的人交流。这使得我的生活变得更加舒心。

下面是我对人际交往的一些自我感悟和前人总结的一些经验：

第一步，把握成功的交往原则。

1．平等交往。平等，主要指交往双方态度上的平等，我们每个人都有自己独立的人格、做人的尊严和法律上的权利与义务，人与人之间的关系是平等的关系。在交往过程中，如果一方居高临下、盛气凌人、发号施令、颐指气使，那么他很快便会遭到孤立。大学生往往个性很强，互不服输，这种精神是值得提倡的，但绝不能高人一头，因同学之间在出身、家庭、经历、长相等方面的客观差异而对人“另眼相看”。坚持平等的交往原则，就要正确估价自己，不要光看自己的优点而盛气凌人，也不要只见自身弱点而盲目自卑，要尊重他人的自尊心和感情，更不能“看人下菜碟”。

2． 尊重他人。每个人都有自己的人格尊严，并期望在各种场合中得到尊重。尊重能够引发人的信任、坦诚等情感，缩短交往的心理距离。一般来说，大学生的自尊心都较强，因此，大学生在人际交往中尤其要注意尊重的原则，不损伤他人的名誉和人格，承认或肯定他人的能力与成绩。否则，易导致人际关系的紧张和冲突。坚持尊重的原则，必须

注意在态度上和人格上尊重同学，平等待人，讲究语言文明、礼貌待人，不开恶作剧式的玩笑，不乱给同学取绰号，尊重同学的生活习惯。

3． 真诚待人。真诚是人与人之间沟通的桥梁，只有以诚相待，才能使交往双方建立信任

感，并结成深厚的友谊。坚持真诚的原则，必须做到热情关心、真心帮助他人而不求回报，对朋友的不足和缺陷能诚恳批评。对人、对事实事求是，对不同的观点能直陈己见而不是口是心非，既不当面奉承人，也不在背后诽谤人，做到肝胆相照、以诚待人、襟怀坦白。

4． 互助互利。人际关系以能否满足交往双方的需要为基础。如果交往双方的心理需要都

能获得满足，其关系才会继续发展。因此，交往双方要本着互助互利原则。互助，就是当一方需要帮助时，另一方要力所能及地给对方提供帮助。这种帮助可以是物质方面的，也可以是精神方面的；可以是脑力的，也可以是体力的。坚持互助互利原则，就要破除极端个人主义，与人为善，乐于帮助别人。同时，又要善于求助别人。别人帮助你克服了困难，他也会感到愉快，这也可以进一步促进双方的情感交流。

5． 讲究信用。信用是成功的伙伴，是无形的资本，是中华民族古老的传统。信用原则要

求大学生在人际交往中要说真话，言必行，行必果。答应做到的事情不管有多难，也要千方百计、不遗余力地办到。如果经再三努力而没有实现，则应诚恳说明原因，不能有“凑合”“对付”的思想。守信用者能交真朋友、好朋友；不守信用者只能交一时的朋友或终将被抛弃。坚持信用原则，要做到有约按时到，借物按时还，不乱猜疑，不轻易许诺、信口开河，让人家空欢喜。

6． 宽容大度。人际交往中往往会产生误解和矛盾。大学生个性较强，接触密切，不可避

免地会产生矛盾。这就要求大学生在交往中不要斤斤计较，而要谦让大度、克制忍让，不计较对方的态度，不计较对方的言辞，并勇于承担自己的行为责任，做到“宰相肚里能撑船”。他吵，你不吵；他凶，你不凶；他骂，你不骂。只要我们胸怀宽广，发火的人一定也会自觉无趣。宽容克制并不是软弱、怯懦的表现。相反，它是有度量的表现，是建立良好人际关系的润滑剂，能“化干戈为玉帛”，就能赢得更多的朋友。

第二步，掌握人际交往的艺术。

1． 语言艺术。“良言一句三冬暖，恶语伤人六月寒。”这两句话告诉我们交往时要注意

运用语言的艺术。语言艺术运用得好，就能优化人际交往。相反，如果不注意语言艺术，往往在无意间就出口伤人，产生矛盾。（1）称呼得体。称呼反映出人们之间心理关系的密切程度。恰当得体的称呼，使人能获得一种心理满足，使对方感到亲切，交往便有了良好的心理气氛；称呼不得体，往往会引起对方的不快甚至愤怒，使交往受阻或中断。所以，在交往过程中，要根据对方的年龄、身份、职业等具体情况及交往的场合、双方关系的亲疏远近来决定对方的称呼。对长辈的称呼要尊敬，对同辈的称呼要亲切、友好，对关系密切的人可直呼其名，对不熟悉的要用全称。（2）说话注意礼貌 1 正确运用语言，表达清楚、生动、准确、有感染力、逻辑性强，少用土语和方言，切忌平平淡淡、滥用词藻、含含糊糊、干巴枯燥。2 语音、语调、语速要恰当，要根据谈话的内容和场合，采取相应的语音、语调和语速。3 讲笑话要注意对象、场合、分寸，以免笑话讲得不得体，伤害他人的自尊心。4 适度地称赞对方：每个人都希望别人赞美自己的优点。如果我们能够发掘对方的优点，进行赞美，他会很乐意与你多交往。但是赞美要适度，要有具体内容，绝不能曲意逢迎。真诚的赞美往往能获得出乎意料的效果。5 避免争论：青年大学生喜欢争论，但争论往往是在互不服输、面红耳赤、不愉快甚至演化成直接的人身攻击或严重的敌意中结束。这对人际关系的影响是显而易见的。因此大学生要尽量避免争论，而要通过讨论、协商的途径解决分歧。语言艺术运用得好，就能吸引和抓住对方，从内容到形式适应对方的心理需要、知识经验、双方关系及交往场合，使交往关

系密切起来。

2． 非语言艺术。一般包括眼神、手势、面部表情、姿态、位置、距离等。掌握和运用好

这种交往艺术，对大学生搞好人际交往是必不可少的。“眼睛是心灵的窗户”“眼睛像嘴一样会说话”，面部表情是内心情绪的外在表现，它们均能表达人的态度和情感。如眉飞色舞表示内心高兴，怒目圆睁表示愤怒等。交往中还可用人体动作来表达思想，大学生在人际交往中根据谈话的内容和场合，正确运用非语言艺术，巧妙地表达自己的思想感情，有时能起到“此时无声胜有声”的作用。但非语言艺术要运用得恰到好处，不可过于频繁和夸张，以免给人手舞足蹈之感。此外，大学生还要学会有效地聆听。人际关系学者认为“倾听”是维持人际关系的有效法宝，几乎所有的人都喜欢听他讲话的人，所以，大学生要学会有效地聆听。在沟通时，作为听者要少讲多听，不要打断对方的谈话，最好不要插话，要等别人讲完之后再发表自己的见解；要尽量表现出聆听的兴趣，听别人讲话时要正视对方，切忌小动作，以免对方认为你不耐烦；力求在对方的角色上设身处地地考虑问题，对对方表示关心、理解和同情；不要轻易地与对方争论或妄加评论。

3． 人际交往方面的一些技巧。1．以诚相交--要让别人喜欢自己，首先要对别人感兴趣。

可以设想，对别人不感兴趣的人，谁会对你感兴趣呢？2．学会“听话”--要与他人处好关系，耐心地倾听他人的讲话是十分必要的。3．学会说话--要善于表达自己的情感与想法，注意在不同场合讲话的分寸，不讲不该说的话，在讲话中注意幽默感则能增加人际吸引，克服尴尬场面。在谈话中，注意谈起对方感兴趣的事情和最为珍视的东西，使之高兴，你也不难与之接近了。4．抛弃嫉妒心--妒忌别人，实际上是企图剥夺别人已经得到的物质和精神的需要，这种心理极易引起别人反感。同时要克服猜疑、苛求、孤独、自卑与自满等不良心理状态。5．慎交友，交益友--并非人人都想交朋友，也并非人人都能成为你的朋友。要选择交友，在人际交往中，完善自我，寻找快乐，摆脱忧愁，有益于身心健康。

第三步，努力增强自己的人际魅力。

人际魅力是指在人际交往过程中形成的，个体对他人给予的积极和正面评价的倾向。每个人都有自己喜欢的人，并愿意与之交往；每个人也都有自己讨厌的人，不愿意和这些人交往。这种现象反映的实际上就是人际吸引。那么，大学生如何增强人际吸引力，做一个受欢迎的人呢？

1． 努力建立良好的第一印象。怎样表现才能给人留下良好的第一印象呢？心理学家卡耐

基在其著作《怎样赢得朋友，怎样影响别人》一书中总结出给人留下良好的第一印象的六种途径：（1）真诚地对别人感兴趣（2）微笑（3）多提别人的名字（4）做一个耐心的听者，鼓励别人谈他们自己（5）谈符合别人兴趣的话题（6）以真诚的方式让别人感到他很重要。

2． 提高个人的外在素质。追求美、欣赏美、塑造美是人的天性。美的外貌、风度能使人

感到轻松愉快，并且在心理上构成一种精神的酬赏。所以，大学生应恰当地修饰自己的容貌，扬长避短，注意在不同场合下选择样式和色彩符合自己的服装，形成自己独特的气质和风度。同时，大学生应注意追求外在美和内在美的协调一致，即外秀内慧，因随着时间的推移，交往的加深，外在美的作用会逐渐减弱，对他人的吸引会逐渐由外及内，从相貌、仪表转为道德、才能。

3． 培养良好的个性特征。良好的个性特征对建立良好的人际关系有吸引作用，不良个性

特征对建立良好的人际关系有阻碍作用。生活中，大家都愿意与性格良好的人交往，没有人愿意与自私、虚伪、狡猾、性情粗暴、心胸狭隘的人打交道。因此，要不断形成良好的个性特征，注意克服性格上的弱点。

4． 加强交往，密切关系。心理学研究表明，人与人之间空间距离上的接近，是促进人际

吸引的重要因素，因为人与人之间空间位置上越接近，彼此交往的频率就越高，越有助于相互了解，沟通情感、密切关系。即使两个人的人际关系比较紧张，通过交往，也有可能逐步消除猜疑、误会。反之，即使两人关系很好，但如果长期不交往，彼此了解减少，其关系也可能逐渐淡薄。大学生同住在一起，接触密切，这是建立友情的良好的客观条件，应充分利用这一条件，与朋友保持适度的接触频率，才使人际关系不至于淡化甚至消失。切忌“有事有人，无事无人”。

【结语】没有沟通，世界将成为一片荒凉的沙漠。当人置身于社会环境中，每天都不可避免地与他人交往，每天也有可能遇到社交的难题。交往给人带来幸福和欢乐。正如一位著名的心理学家所言：“一个人成功的因素85％来自社交和处世”。通过以上几个方面我更深刻的懂得，做为一名大学生要想建立一个良好的人际交往关系。就应该真诚待人，真诚是人与人之间沟通的桥梁，只有以诚相待，才能使交往双方建立信任感，并结成深厚的友谊。诚实又是成功交往的基础，知心朋友和牢固的友谊是通过真诚相处才获得的。那么，怎样做到诚实呢?简单的说就是一要正直无私；二要说老实话，办老实事，做老实人；三要表里如一，言行一致。坚持真诚坚持守信，必须做到热情关心、真心帮助他人而不求回报，对朋友的不足缺陷能诚恳批评。对人、对事实事求是，对不同的观点能直陈己见而不是口是心非，既不当面奉承人，也不在背后诽谤人，做到肝胆相照、赤诚待人、胸怀坦白。总之，对于在校大学生，要从各方面锻炼自己，克服各方面的心理问题，改善人际关系，使自己能够适应大学生活。大学时期是大学生心理趋于成熟的时期，特别需要别人的理解，愿意向别人倾诉自己的思想，以便通过别人的理解与安慰而对压抑的情绪进行调节，使心理压力缓解。另外，重视人际交往，掌握交往技巧，积累交往经验，不仅是大学生现实生活的需要，也是大学生成功走向社会的需要。最后真诚的希望每一个同学都能够具备良好的人际交往能力，让自己的圈子越活越大，自己的生活越来越完美。

【参考文献及资料】

1.《怎样赢得朋友，怎样影响别人》（卡耐基）

2.《说话的魅力》：刘墉沟通秘笈

3.《5分钟和陌生人成为朋友》

4.《沟通与人际关系》（卡耐基）

5.《人际沟通交流技巧》（复旦卓越·21世纪中等职业教育护理系列教材）

6.《获得好人缘的101个细节》

7.《大学生心里健康学》（吴继霞 黄辛隐主编）

8.《论人际行为的和谐》（洪红如 胡燕青 徐斌）

**第四篇：大学生如何提高人际交往能力**

大学生如何提高人际交往能力

学会了解与沟通，对于大学生建立良好的人际关系很重要。善于交往的人，往往善于发现他人的价值，懂得尊重他人，愿意信任他人，对人宽容，能容忍他人有不同的观点和行为，不斤斤计较他人的过失，在可能的范围内帮助他人而不是指责他人。

人际沟通中个人形象的优化

人际沟通中个人形象的优化主要是指个人道德品质的优化。其内容不仅包括遵守人际沟通的基本原则，还包括宽容待己，宽容待人。良好的个人形象不仅可能增强个人信心，还可以获得他人信任，稳固人际关系。

1．悦纳自己克服自卑心理

要想协调好人际关系，让别人接纳和喜欢自己，首先要悦纳自己。

一个人自卑、缺乏自信往往与对自己没有形成正确的认识和评价有十分紧密的联系。我们与他人进行社会比较时，一是要注意比较的标准，不能以已之短去比别人之长，这样势必导致比较的误差。二是比较时必须注意要客观，千万不能认为自己某一方面不如他人就什么都不如人。

要善于发现自己的优点和长处。只有这样，才能对自己有一个客观公正、符合实际的自我认识与评价。当对自己的认识与评价客观合理时，才会增强自己的信心，自信心强才有可能克服不必要的自卑心理。如果对自己的认识与评价不符合实际，夸大了自己的缺点短处，看不到自己的优点和长处，则只会使自己在别人面前丧失信心，增强自卑感。在沟通中，要有交往成功的信心，不要总是被人际交往会失败的心理所困扰。只有通过多与人沟通，才能增加与他人进行社会比较的机会，也才能有利于发现自己的长处，从而有利于形成正确的自我认识与评价，增强自己的信心，克服自卑感。

2、真诚待人、尊重他人是人际沟通的基本原则

大学生在认识交往中真诚待人，需要澄清若干错误的认识，需要分清真诚、正直、直率、正言四者间的关系。真诚是指一个人待人的态度，是一个人发自内心而不是虚情假意的对他人的关心和尊重。正直是指一个人的品格。是对一个人稳定的、一贯的品质牲的判断和评价。人与交流时，应该讲究方式方法，尤其在表达不满时更是要考虑到交往对象的接受程度，以便于工作能够优化人际关系，减少人际之间不必要的冲突和磨擦。

一般情况下，在表达不满时，我们认为应该遵循如下两条原则：第一，对事不对人。对事不对人就是在表达不满的时候，只对事件有本身发表自己不同的看法，不要攻击对方的人格。第二，对己不对人。对己不对人就是在表达不满的时候，要直接表达自己的内心感受，而不要轻易地对对方的行为下结论。一般而言，大学生的领悟性都是很强的，在一个人委婉地表达了自己的不满之后，是会有所感悟的。

要做到对他人的尊重，就要做到：首先，要学会面带微笑。微笑是发自内心的对别人的友好、接纳、赞同、理解、宽容和尊重不是皮笑不笑的虚情假意；严肃对人传达的则是封闭、冷漠、拒绝、敌对，仇恨等信息。所以，要体现对他人的尊重，就要学会微笑。其次，要认真倾听。尊重的另一个重要的表现方式是认真会倾听。怎样才算是认真人地倾听了呢？就是要诚心、耐心、细心地听，而且要四个“耳朵”听——两个耳朵、眼睛、头脑一起听。用眼睛观察对方讲话的表情，用脑子分析对方讲话的意图，以示对交往对象的尊重，即使对方讲的话并不十分令人感兴趣，也应让人家把话讲完。

尊重他人是人际交往中的“绿灯”。每个人都有自己的人格尊严，并期望在各种场合中得到尊重。尊重能够引发他人的信任、坦诚等情感，缩短交往的心里距离。

一般来说，大学生的自尊心都比较强，因此，大学生在人际交往中尤其要注意尊重别人的原则，不损害他人的名誉和人格，承认或肯定他人的能力与成绩。否则，容易导致人际关系的紧张和冲突。坚持尊重的原则，必须注意在态度上和人格上尊重同学，平等待人，讲究语言文明、礼貌待人，不开恶作剧式的玩笑，不乱给同学取绰号，尊重同学的生活习惯。３．平等待人是人际交往的基础

平等本身的含义是很广泛的，包括政治、经济、法律等各个方面。交往中的平等主要是指精神和人格上的平等，主要是指精神和人格上的平等。实际生活中，交往双方在政治、经济、文化、社会地位等方面是很难完全平等的，每个人的相貌、才学等也是有差异的，但每个人的人格尊严应该是平等的。

人际交往中应遵循着一条互敬互尊的原则，或者叫做等价原则。平等待人的原则意味着一种对一个人基本人权的尊重。同时平等待人的原则也意味着一个人基本人格的独立，意味着对人与人之间人身依附关系的否定。

现实生活中，人际之间真正要做到平等交往是很困难的，例如，地位较高的人往往轻视地位较低的人，常常带有一种居高临下的心理；而地位较低的人以往往会自卑、不敢高攀或不愿高攀的心理，这就容易造成交往中的心理障碍。

要把所把握平等交往的原则一方面要一视同仁，平等待人；不以貌取人，以势取人，以才取人，以物取人，以家境取人，以学习成绩取人。另一方面，也要平等待己，克服自卑心理，不要自视低人一等。

４．宽诚待人体现大学生的良好品格

大学生们的自尊心是非常强的，不允许别人轻易地冒犯自己，这是可以理解的，但有时也要学会忍耐。有些学生在日常生活中一点亏也不吃，一触即跳，点火就着，本来要维护自己的自尊，但往往会事得其反。

大学生个性的多样化，感觉的“过敏”,不可避免地会产生一些矛盾。这就要求大学生在沟通中不要斤斤计较，而要谦让大度、克制忍让，不计较对方的态度，不计较对方的言辞，并勇于承担自己的行为责任，做到“宰相肚里能撑船”。只要胸怀宽广，发火的人一定也会自觉无趣。宽容克制并不是软弱、怯懦的表现。相反，它是有涵养“肚量”的表现，是建立良好人际关系的润滑剂，能“化干戈为玉帛”，赢得更多的朋友。

5.掌握人际沟通的技巧和语言艺术

沟通方式的得体与否真接影响到良好人际关系的好坏。人际沟通中，语言是土壤，非语言技巧是雨衣阳光。

只有有效将语言和非语言沟通技巧有机地结全并在现实沟通中最大化地加以运用，是当代大学生必备的能力之一。

沟通时要注意运用语言的艺术：

语言艺术运用得好，就能优化人际交往。相反，如果不注意语言艺术，往往在无意间就出口伤人，产生或激化矛盾。掌握人际沟通的语言艺术的方法有：

第一，称呼得体。称呼反映出人们之间心理关系的程度。恰当得体的称呼，使人能获得一种心理满足，使对方感到亲切，交往便有了良好的心理气氛；称呼不得体，往往会引起对方的不快甚至反感，使交往受阻或中断。所以，在交往过程中，要根据对方的年龄、身份、职业等具体情况及交往的场合、双方关系的亲疏远近来决定对方的称呼。对长辈的称呼要尊敬，对同辈的称呼要亲切、友好，对关系密切的人可直呼其名，对不熟悉的要用敬词。

第二，说话注意礼貌。正确运用语言，表达清楚、生动、准确、有感染力、逻缉性强，少用俚语和方言，切忌平平淡淡，滥用词藻，含含糊糊；语音、语调、语速要恰当，要根据谈话的内容和场合，采取相应的语音、语调和语速；讲笑话要注意对象、场合、分寸，以免笑话讲得不得体，伤害他人的自尊心。

第三，适度地称赞对方。每个人都希望别人赞美自己的优点。如果我们能够发掘对方的优点，进行赞美，对方会很愿意与你多沟通。但是赞美要适度，要有具体的内容，绝不能曲意逢迎。真诚的赞美往往能获得出乎意料的效果。

第四，避免争论。青年大学生喜欢争论，但争论往往是在互不服输、面红耳赤、不愉快甚至演化成直接的人身攻击或严重的敌意中结束。这对人际关系的有害影响是显而易见的。因此大学生要尽量避免争论，而要通过讨论、协商的途径解决分歧。最终要以“求同存异”的方式，既表明了必要的原则性，又不伤害彼此友谊，不强加于人，相互有保留的余地。语言艺术运用得好，就能吸引和抓住对方，调动彼此倾谈的激情、兴趣，从内容到形式适应对方的心理需要知识经验、双方关系及交往场合，使交往关系密切起来。

正确处理人际间的矛盾

由于社会交往少、沟通面不大且置身于一个充满竞争的学校或社会环境，同学间产生矛盾再所难免。一般来说，同学间的矛盾主要表现为妒忌、背后议论、误会这三方面。处理不当会对同学的人际关系造成不良影响。所以，正确处理同学间的矛盾是同学间沟通的重要环节。

1．调整心态对待同学的妒忌及背后的议论

妒忌是面对他人的某种优势而产生的不愉快的情感。由于自己不愿或无力改变现状以背后议论的方式对对方表示不满。在现实生活中，当某位同学成绩优异，或获得荣誉，或被委以重任（如当班干部），甚至当他聪明灵活或楚楚动人时，却可能有嫉妒伴随而来。与妒忌者分享欢乐与荣誉，有助于消除危害人际关系的空气。成绩的取得是与他人的帮助是分不开的。取得成绩，获得荣誉时，要注意不要冷落他人，更不要居功自傲。让大家包括妒忌都在内都来分享欢乐及荣誉。

面对不公议论，要以平常心对待。怕人背后议论，实质上是一种恐惧性情绪反应。产生这种情绪反应的原因大多起因于自尊心受到挫折而一时又找不到摆脱这种挫伤的途径，被人议论，实际上是天天都在发生的事，对正确的议论，要虚心听取，对不正确的议论，也可以置之不理。

走自己的路，不为别人的冷嘲热讽所分心，所停步。当一两次考试成绩超过人，别人可能认为是偶然的，嫉妒的只是你的“运气”；然而，当你的成绩稳定在比别人高的水平上时，别人就会心悦诚服的佩服你是名副其实的优等生。此时，你就不再成为他们妒忌的对象了。

2．及时消除同学间误会

同学间各种各样的误会经常会发生。有些误会本是小事一桩，时间一长也就忘记了。可有些误会，若不加以说明，会使人牢记在心，如鲠在喉。对于这类误会，是要设法加以消除的。否则，不仅会影响同学间的团结，而且对人的身心健康也会发生不利的影响。造成同学间误会的原因颇多，如有时是因为我们把别人一些无特定意义的行为当成寓意深长的行为，以致生出种种误会；有时是因为传统的偏见所造成的误会；有时是因为别人的成见造成的；有时是因为某些同学搬弄闲话造成的……等等，不一而足。

误会总要消除，是非终要定论，只是一个时间问题而已。因此，发生误会后，不防坦然置之，即进行所谓“冷处理”。反之，如果感到自己受了莫大冤屈便急忙气急败坏地到处辩白，则可能不但得不到同情，反而会有可能让大家看笑话。要头脑冷静地分析误会产生的根源，找到症结之所在。如果责任在自己一方，不妨“有则改之”；如果不在，那也不必着急，有谚道：“时间是澄清误会的明矾”。

对于那些错怪自己的人，不要怀有怨恨。因为剑拔弩张，针锋相对不但于事无补，也许还会节外生枝，造成更大的误会。应该看到，在多数情况下，误会的发生总是意味着误会者与你之间已有某种隔阂，只是这种隔阂未为你所注意，而在一定的条件下，它趋于表面化了。

沟通是人在社会上生存与发展最大最迫切的需要所在。人们要想有所作为，学会沟通是基本条件。当今世界，新型人才最主要的特点在于是否具有沟通能力和沟通本领。有效的沟通已关系到人们社会心理、社会交往、经济合作效率、素质教育以及社会文明建设的大问题。

处于沟通时代的大学生，作为国家未来建设的栋梁，所肩负的责任促使他们应该拓展交往的空间，与世界对话。传统的大学生沟通范围仅仅局限于“校园内”，那种脱离于社会的“理想化”的沟通方式，严重影响了大学生的全面发展。“两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书”的时代一去不复返了。时代呼唤一种动态、开放沟通渠道的产生。现代社会呼唤大学生们拥有健康的心理和健全的人格，以安宁平静的心态去迎接高科技、高效率、高竞争的社会浪潮和市场经济的洗礼。

**第五篇：如何提高孩子的人际交往能力**

如何提高孩子的人际交往能力

从孩子一出生，他们就面对着这个陌生的世界，他看到是父母亲人的笑脸，那是他们第一时间认识的人，他感到最深刻最可亲的人。孩子逐渐的开始长大，他需要交流，需要不断的提升自己的人际交往能力。这个时候，父母亲要做点什么呢？怎样让自己的孩子有亲和力，有较好的人际交往能力呢？优贝乐科学馆来帮你支招：

第一、给予关注

每个孩子都喜欢被关注。多花些时间跟孩子面对面地交流，尤其是在最初几个月里。他会喜欢被你关注，跟你做鬼脸。他喜欢和不同的人交流，喜欢被宠爱和关注。

第二、多多体验和认识他人

孩子有几个阶段和怕生，小时候不让别人抱，大一点只喜欢和爸妈在一起，见了人总是躲在大人身后。这都是一种认生的表现。如果你的孩子表现得很怕生，不必感到烦心或尴尬。这种始于孩子7个月左右的行为，是非常正常的表现。这个时候，一定不要强迫他，给予他安慰。熟悉他人总要个过程，所以不要太强求。

第三、给予孩子安全感

孩子离开父母或者监护人会感到害怕，这是正常的。他需要这样一个过程去面对陌生，陌生大环境和陌生的人。他还小，不能独立处理问题也很正常，他们需要安全感。

到了一个陌生环境，你可以不断在房间里走进走出，最终你的孩子会认识到即使有时你不在他身边，你很快还是会回来的。“这就是一种安全感，不要让孩子觉得你丢下了他，这样他会非常畏惧和害怕。

第四、帮助孩子交上新朋友

对两三岁的孩子来说，以自我为中心完全是种天性，不过，给孩子树立个好的与人交往的榜样从来不会太早。让孩子听见你说“请”和“谢谢”，做错事说对不起。学会懂礼貌是与人交往的第一步。当别人做得好时赞美别人。让他看见你跟别人分享零食和报纸。为你的孩子报名参加群体游戏或各种亲子班，使他有机会跟其他小朋友一起玩。很快，孩子就能学会如何认识和结交朋友了。这也是个提升孩子社交能力的好办法。

每个孩子从出生都是独立的个体，他们生于孤独，但是人生中却要与不同人交往，为此，良好的交际能力对于孩子而言十分重要。所以，优贝乐科学馆建议您在培养孩子人际交往能力的时候，要特别关注一些方面，多关注孩子，让孩子有安全感，多带孩子见见朋友，参加优贝乐亲子班，多和小朋友玩耍，自然而然，孩子会提升自己的人际交往能力的。

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！