# 人际交往体验日记范文(推荐66篇)

来源：网络 作者：青苔石径 更新时间：2024-01-13

*人际交往体验日记范文 第一篇>一、转变思想，更新观念>二、积极研修，深刻感悟>三、反思教学工作，不断进取在教学中，我不断思量自己在工作中的不足努力提高自己的业务水平，继续向优秀骨干教师学习，向有经验的教师请教。>四、立足课堂在实践中提升自身...*

**人际交往体验日记范文 第一篇**

>一、转变思想，更新观念

>二、积极研修，深刻感悟

>三、反思教学工作，不断进取

在教学中，我不断思量自己在工作中的不足努力提高自己的业务水平，继续向优秀骨干教师学习，向有经验的教师请教。

>四、立足课堂在实践中提升自身价值

课堂是教师体现自身价值的主阵地，我本着“一切为了学生，为了学生的一切”的理念，我将自己的爱全身心地融入到学生中。今后的教学中，我将努力将所学的新课程理念应用到课堂教学实践中，立足“用活新老教材，实践新理念。”力求让我的数学教学更具特色，形成独具风格的教学模式，更好地体现素质教育的要求，提高数学教学质量。同时作为班主任的我深深懂得，教师的一言一行都影响着学生，都会对学生起着言传身教的作用。思想教育要常抓不懈，着重培养学生良好的道德品质、学习习惯、劳动习惯和文明行为习惯等。

>五、研修提高，优化课堂

作为传道授业的老师，只有不断的更新自己的知识，不断提高自身素质，不断的完善自己，才能教好学生。如果自身散漫，怎能要求学生认真。要提高我们的自身素质，这要求我们年轻教师多听取学生和老教师的各种意见。并且自身不断的学习，积极学习，不断开辟新教法。摒弃旧的教学方法，把先进的教学模式引入课堂。

>六、远程研修是引领我前进发动机

远程研修改变了我的教育教学的思维方式，给了我前行的动力。每天打开电脑的第一件事，就是登陆我们的班级，在新的作业、日志、研讨话题中汲取我需要的营养。从专家学者那里学到了很多，也从身边的优秀教师那里学到了很多。学习的过程是短暂的，但学习的效果是实实在在的。

**人际交往体验日记范文 第二篇**

我们从来都不否认人际交往这个事情。它更可能的只是看你是否去迎合大众。一一题记。

晚自习下课后，大家都在那里嘻嘻哈哈。我没有朋友，只能走出教室去呼吸一下新鲜空气，慵懒的趴在栏杆上。戴上帽子感觉一切都要窒息。

我好难过，我不知道这段时间是怎么了，我被分到一个小组里。我的同桌后面的同学和左边东西他们都玩的很好，但是他们没有跟我玩的很好。往往就是他们聊的嘻嘻哈哈，而我只能假装没有听到。

人际交往到底是什么？

它更可能指的就是你跟班里的同学以及同事相处的怎样，这是我的理解。

我在人际交往困惑。我从来都不说自己是个很聪明的人，但至少很努力。拼命努力后换来社会的第一名70分满分100分，却被他们说成说不定可能是作弊呢。

那种感觉是什么？在你面前不当你是个人。直接的.说你不在乎你的感受。至少你可以看出我我在人际交往相处并不是很好。

我之前有过很好很好的一个朋友，我们经常在打碗饭之后绕着操场那里走来走去，经常都是我说她听偶尔发表一下自己的建议。那时候可真美好，有着暖阳陪着我。我单纯的以为这就是我想要的。

可今年10月我们就到此为止，到现在她没有找过我。我不可以，我不想再去认输。看到在底下吃饭的时候看到她们在树底下几个女生在一起嘻嘻哈哈，看到班长叫她们一起去的时候就感觉心脏莫名的疼。

这就是孤立。

没人去找你。也没有人去问你最近过得好不好，没有人在你失魂落魄的时候问开不开心？甚至没有一句关怀你。反而幸灾乐祸地贬低你。

所以那些曾经被孤立的同学有着多大的勇气，不能在那里哭。明明感觉很累，很想发泄，但却在那里假装，假装自己很坚强，假装没有人发现。

其实从种种实例说明人际交往并不是很好去得到，于我而言吧。

我们看到太多赞美人际交往的文章说很容易的了好容易得到，却忽略了现实。现实是有这么好吗？现实就是，交往就是这样，简单粗暴，从来不顾及你的感受。就算你再怎么去讨好她也没有用，毕竟你学习又没别人好。说不定你只是别人的一颗棋子。

我们都太单纯了，以为有着一颗热烈心就可以去成为朋友。却忽略了朋友也分三六九等，而我就是那最末的而已。

**人际交往体验日记范文 第三篇**

打交道，曾经在我眼中就是说话的意思。只是一项简单的我们每天必做的事情。所以从来都没有太在意，和同学打交道是我很自然的举止也成功的交到许多朋友。但是对于家人，我认为，对他们和颜悦色事件很不炫酷的事情，所以每次去别人家做客时我都垮着脸，冷冰冰的，认为这样很帅，但是这种打交道的方式导致我现在和我的家人是一种水火不容的关系。

这使我和父母都很苦恼，常常他们就在家里痛心疾首地说：“你怎么就是不能好好根长辈们打交道呢，你现在这个样子，搞得大家都不开心，何苦呢！”为了这事，我们还经常吵架。我也不明白了，为什么我和同学打交道就好好的，跟他们这群人就不行呢，肯定是他们太难伺候了，原因不在我这儿，所以，我仍然不愿意改变自己。

不过，我们似乎每次都会因为打交道的事情而争吵，我也实在不想再吵下去了，于是打算学习爸爸妈妈是如何与家人沟通的。我发现，他们无非就是与其他人谈一些很简单的生活琐事，比如身体最近怎么样啊？工作是否顺利等话题。但是，在我看来，这些话题都是很幼稚的，并且我在大人们心中已经形成了一种冰冷的印象，也不好意思开口。俗话说：万事开头难。依我看，果然是这样的啊！

前不久，一大家子人聚在一起吃年饭，我想这可能是我改变的好机会。我热情的给大家拜年后，就坐在沙发上。从远方来的姑外婆看到我后非常开心，一直在问我学习怎么样，生活怎么样这类的问题。她对我的关心让我十分感动，于是我也不太自然的问了一句：“您身体还好吗？”“好的很！哎呀，你真是长大了呢！”外婆欣慰的拍拍我的\'肩膀。我感激的笑了笑，貌似已经有点找到感觉了。接下来的时间，我们一直在讨论双方的家庭、工作、学业等话题。我惊讶的发现，其实我与这些长辈还是很谈得来的，根本就不存在没有共同语言的问题。在饭桌上，我也尝试着主动为大家盛饭、倒水，大人们所聊的有关政治、社会、人文的一些话题，也不像我之前想象的那么深奥。我时不时发表自己的意见，也赢得大家共同的思考，那一瞬间感觉自己和大人没什么差别了！这才是真正的炫酷吧。

下午的时间，我还是和早上一样，热情的招待客人，努力的找些共同的话题与他们探讨，在这个过程中，不仅双方十分和谐，我在聊天的过程中也学到了更多学校、书上得不到的知识。

与家人打交到，从此以后对我来说不再是一件很困难的事了。父母对我的表现也很满意。同时我也明白了，真正的炫酷不是垮着脸冷冰冰的，而是热情、主动、大方的言行举止，会更让人觉得：这孩子，真得很会跟人打交道耶！

**人际交往体验日记范文 第四篇**

这是我第一次参加类似的实践活动，从开始加入实践团队到实践圆满结束这两个多月里，我一向兴奋不已，从策划、申报项目到实践活动前期、中期、后期的各个过程中，每一个大大小小的环节中都充满着大大小小的挑战，时时刻刻考验着每一位队员，每一环节体现着整个团队的努力合作精神，锻炼了队员们各方面的素质和潜力。每遇到一个问题，队员们都绞尽自己的脑汁、想尽各种办法，综合起来思考一个最完善的解决方法；每讨论一个话题，队员们都会毫无保留说出自己的观点、也毫无顾忌说出某一观点的不足，最终达成大家认可的方案；每攻破一个难题，队员们都会大松一口气，聚在一齐分享喜悦，总结经验和成果。

我们选取湖南省湘西州凤凰县麻冲乡扭仁村为支教调研对象，扭仁村是100%为苗族人的村子，地形为山区，经济落后、偏远闭塞、发展滞缓。我是土生土长的农村人，我明白农村家庭的艰难，但在那里有更艰难的生活。从上海到扭仁，我感受到中国的贫富差距是如此之大，那里与上海相比真的是天与地的差别，上海是飞机、地铁、私人轿车等各种交通工具俱全的城市，到处充满着现代化的气息；扭仁却是连自行车都无法行驶的山村，农作物都要靠人用担子挑回家，那里仿佛与世隔绝一样。作为大学生这个主角，能够为贫困地区的小学生、乡亲做些事情，贡献自己的一份力量，我真的很快乐，也从中体验到了自己的价值，树立大学生的良好形象与精神风貌。

在实践活动的前期准备中（主要包括策划、宣传、外联、物品准备、募捐等），给我感触最深的是：联系小学组织募捐，因为我们将上海的爱心与资源传递到贫穷的地区，为扭仁小学建立了“甘露图书馆”。我们主要联系了上海市浦东新区的竹园小学、梅园小学、东沟小学，捐到了超多的书籍、文具、玩具、衣物等，我们收获更多的是上海小朋友给扭仁学生们的祝福、鼓励和友谊，也许一封封充满祝福的信件会带给贫困地区小学生们更大的动力，这是一种无形的力量。看到小学生们用心奉献自己的爱心，我们感到了职责的重大，坚定了建立图书馆的决心和信心。我们认为，能够建立起上海小学生与贫困地区小学生的友谊桥梁，为贫困小学建立起图书馆，是我们这次下乡支教做的最有好处的事情。从联系小学、与小学领导谈捐书事宜、募捐宣讲、组织捐物捐书、运送捐物的整个过程中，我们思考问题、解决问题的潜力有了很大提高，团队意识和情感更一步加深。我感受到了团队力量的伟大，感受到了无论是多远的路途，无论有多大波折，只要大家齐心协力、拥有恒心，就必须会到达终点，实现目标。当扭仁的小学生们阅读着喜爱的书籍，玩着各类的玩具，使用着各种各样的文具，我们有说不出的快乐和欣慰，心中涌起一股成就感和喜悦感。

支教期间，我们不断走访、调研，不断举行各种各样的活动，如运动会、升旗仪式等，开设了许多搞笑实用的课程。经过十天的实践，根据实践总结的成果，我也有了一些思考和推荐，仅供参考。

**人际交往体验日记范文 第五篇**

在寒假期间，在乡政府的带领下村上的一些大学生，我们一起组织了“献爱心，助老幼”的志愿者活动。对此，乡政府的各级领导为我们志愿者也展开了会议来安排此次活动，从而体现党领导对老人的特别关心。记得，会议中村代表提出了：

（1）履行志愿者服务的承诺。

（2）不得以志愿者的身份从事任何一赢利为目的或者违背社会公德的活动。

（3）志愿者在服务过程中要注意自己的形象和安全。

会议结束后，当天上午，我们随着乡镇府的带领下，拿着扫把，铲子等工具开始陆续的扫起了大街，尽管我们没有像城镇那样拥有志愿者的特殊标志。带我们都带着爱心，做着有意义的事——为即将从外地打工回来的父老乡亲们开路，为乡村创造一份洁净的土地。看着我们之间并不熟悉的志愿者，却拥有如此团结合作的精神，让我感到无比欣慰！

第二天，我们分成几组下到村户，拿着我们积攒的钱所买来的春联、灯笼、剪花等礼物分别来到家庭困难病残孤寡老人的家中，为他们赠送新年贺礼。并为他们打扫房间，洗衣服等事。当天晚上，我们组织在场镇上表演来庆祝20xx年的到来。白天，我们策划舞台，晚上，我们参加晚会演出！晚会中，我们为乡亲们唱歌、演小品、男女拔河，还有乡镇府青年人组织的舞龙舞狮子等活动。听着乡亲们的欢呼声，喝彩声和拍掌叫好声。我的内心不禁流溢着温暖和幸福………

此次志愿者活动，让我深刻的明白了“助人为乐”，即服务他人，快乐自己，行他人即给自己方便。同时，参加这次寒假志愿者活动，我感到非常高兴，能够为家乡服务我更加觉得光荣！作为大学生，积极参加社会实践活动，帮助困难群众，是我们义不容辞的任务。此次志愿活动，不仅让我充实了寒假的假期生活。同时，也为家乡的和谐建设发展出了自己的微薄之力！

**人际交往体验日记范文 第六篇**

与人初次见面时，微笑注视对方的时候尝试去辨别一下对方眼睛的颜色。这样你给人留下的印象会很特别，可能是因为你注视的时间会多出1、2秒，或者你的眼神会很特别，总之对方真的会对你有不同的反应。

判断兴趣可以从脚看起。当你加入别人的对话时，别人往往只会转过身体来，却不会转动他们的脚的方向。脚的朝向可以暴露他人对你的兴趣，所以如果别人身体朝向你，但是脚朝着其他方向，那是在告诉你你可以结束对话了。

一只脚进门(foot-in-the-door)现象。如果你想让别人帮忙，让他们先为你做一些简单的事情，然后再请求更复杂的帮助。一般人帮了你一回就更倾向于帮第二回。而且当人们帮了你的时候，他们会产生认知失调(cognitivedissonance)，进而会认为既然帮了你那他们应该是喜欢你的。

上条的一个反向应用就是：先问别人做一件非常困难或者不合理的事情，别人拒绝后你再提出一个相对来说简单很多的请求，往往别人更容易答应。这两条的原理在于你通过提出不同的请求给对方提供一个利于判断的参考系，偷偷把别人判断的标准从“要不要帮你”换成“怎么帮你比较轻松”

当你问了一个问题而对方只给了一部分答案的时候，保持沉默和目光注视，过不了多久他们就会继续给出更多的答案。

吃东西或者口香糖。当你面临一个比较紧张的场合，比如公众演讲或者社交聚会时，嘴巴里嚼着东西的行为会提示你的大脑：“如果我有危险我就不会在吃东西中了，所以我不会有危险的”。这样能帮你缓解不少紧张情绪。

马路上遇到路人怎么避免碰一块?你只需要故意将目光延伸和越过对方的肩膀，或者对方两人的脑袋之间的方向，这目光就足以提示别人你行走的方向了，往往别人就会闪出空间来为你让路。这过程很多时候都是下意识完成的，不信你可以立即去街上试试看!

当你在学习新事物或者新知识的时候，试试看装成老师去给别人讲解一下，让别人给你提问并且答疑解惑。当你可以教的很好的时候，你的理解就非常到位了。

人们往往不会记住你说了什么，而是记住你让他们有什么样的感觉。所以社交中不要太在意自己说话的内容，而是多关注对话氛围和对方情绪。反过来想，你也会发现你不太记得自己喜欢的人具体说过的话，但是会记得你和他们交往过程中的感受，不是吗?

当你将要面试的时候，想象一下你和面试官是一辈子的老朋友了，你们等下即将重逢，你对会面期待不已。想象一下你们作为多年不见的好友，会如何握手，目光交流，对话。。。

当别人不爽你对你发火的时候，最好的方式是保持极端\*静，这样他们会更加生气，但是过会气消了他们会感到非常不好意思

和别人握手的时候，如果你的手很温暖，会立刻让别人对你非常有好感。所以如果你受容易出汗发冷，或者冬天，尽量把手擦干搓热了再握手。

每个人脑海里都有一个自我形象。这个形象对每个人都极端重要，而如果你要让一个人讨厌你，最简单的方法就是攻击或者否定对方的个人形象。

——人际交往教学反思3篇

**人际交往体验日记范文 第七篇**

为了孩子的暑假过得更加充实，我和孩子共同到书店选书，选书由孩子作主，这极大地调动了孩子的积极性，买到孩子喜欢的书，孩子爱不释手。我与孩子商定每天写完作业阅读30分钟，孩子有兴趣可多读一些。在孩子的阅读过程中，我发现孩子只是看热闹，看里边的小故事，显然对语文知识能力的培养及教育没起到多大作用。于是开始抽空和孩子一起读书，但是由于工作忙，要全都与孩子一起读是很难做到的，于是我和孩子比赛，谁有时间谁看，看谁看得快，谁看完一部分都要给对方讲讲看了哪些内容。在阅读过程中，我和孩子互相讨论、交流，提高了孩子的语言表达能力。有时间的时候，我会给孩子读一段，让孩子享受倾听的快乐，然后共同讨论书中的故事、人物、语言，让孩子养成了读书，讨论，思考的习惯。以前孩子读书是读书，懒得做笔记，我和孩子共同读书以来，我们一起边读书边把看到的好词好句画下来，注重引导孩子记录好词好句，让孩子逐步养成了用心读书的习惯，而不是光看故事情节，一段时间坚持下来，孩子基本能做到边读边找好词好句，读书也用心多了，这有利于提高孩子的写作水平。

与孩子一起共读不仅是分享快乐，同时也要分享困惑。孩子不懂的地方我会谈谈自己的理解，或和孩子一起查资料，家长和孩子都在阅读中增长了知识，训练了思维能力。如今，我们的亲子共读是从被动读书慢慢转变为主动读书，亲子共读正在成为我们一家人的良好习惯，以后我们会不断改进方式方法，进一步激发孩子读书、思考的习惯，使孩子与书为友，与书为伴，在读书中健康快乐地成长。

**人际交往体验日记范文 第八篇**

人际交往最基本的动机就在于希望能从交往对象那里得到自己需求的满足。大学生们活动的范围主要是在校园内，其接触的对象主要是同学和老师，主要任务是学习，因而他们之间的交往动机应该比较单纯，如结识朋友、切磋学问、交流信息、沟通感情等，而不是带有浓厚的功利色彩。但随着社会市场经济的发展与毕业自主择业的要求，当代大学生的人际交往显示出了新变化，越来越多的大学生进行人际交往是为了“结交更多的朋友、丰富大学生活”，还有的大学生把“有利于将来事业发展”作为社交首要目的。这在一定程度上说明了当代大学生的人际交往中实惠性需求增加的特点，表明当代大学生交往的社会化特征更加有所强化。而今，如今大学生未进校门先找关系开发人脉，多方打探摸清校园生存规则，也让我们对当代大学生的心理状态多了一份忧虑。

**人际交往体验日记范文 第九篇**

>一、好批评

好批评是人际关系中最大的致命伤，我们很容易对一件事情心生不满，或觉得不知足，而产生负面的批评。喜欢批评的人，都习惯从负面角度看待问题，这样的人当然人际关系会不太好。

>二、不结缘

当别人需要帮忙的时候，我们总是为自己着想，以自我为中心，不喜欢去帮助别人。如果别人希望跟你交流的时候，你却自私的筑起很多高墙，阻挡这些互动互通的管道时，当然人际关系会不好。

>三、好两舌

什么是两舌？佛教讲的两舌，是比喻东家长西家短、搬弄是非，以现代话来说就是很爱八卦，知道别人的事情却没有帮助别人保守隐私秘密，久而久之，就没有人愿意把心里的话，真心地向你倾诉。

因此，如果要改善自己的人际关系，就应该先找出病因，找出问题在哪里，再进一步找到增进人际关系的方法。

**人际交往体验日记范文 第十篇**

人际关系发展阶段分5个阶段：

一 选择或定向阶段 人们总是自觉或不自觉地从各个方面评价对方，根据这些观察决定是否与之建立继续发展。

二 试用和探索阶段 人们有意识地努力寻找共同兴趣或经历，通过表达自己的观点、态度和价值观，观察对方的反应来进行试验。在这一阶段，每一件事似乎都很愉快的、轻松的和非批评性的。许多人际关系也都停留在这一阶段。

三 加强阶段 双方花更多时间在一起，他们喜欢相互陪伴，也开始相互信任、坦白。谈话中出现共同期望和假设。在这一阶段，开放是一种风险，因为自我袒露既可以相互关系加强，也可能受到伤害。

四 融合阶段 不仅相互包容，理解，而且能更好地相互预测和解释对方行为。这一阶段通常为最好朋友，恋人，父母和孩子

五 盟约阶段 最后一个阶段时双方做出某种正式承人们联接在一起基础是承诺和沟通。

**人际交往体验日记范文 第十一篇**

其实大家都知道，校园欺凌可使大家的身心健康受到伤害。校园欺凌不仅直接伤害了我们的身体，还会严重损害我们的心理健康，有些同学由此产生恐惧心理，难以集中精力学习，造成学习成绩下降，有的甚至不能正常完成学业。

校园欺凌还会使我们家长的工作生活受到影响。由于担心校园欺凌发生在自己孩子身上，许多家长亲自接着孩子上下学，从而影响他们的正常工作和生活，有的家长不得不求助于相关法制机构。另外，校园欺凌可使校园正常秩序受到破坏。校园欺凌的存在和发生，使同学们不得不挤出时间和精力采取相应的防范措施，既影响了正常的教学秩序，又给学校管理带来很大困难。

下面我和大家说说校园欺凌哪几种表现形式

1、索要钱物，不给就软硬兼施，不给就威逼利诱。

2、以大欺小，以众欺寡。

3、为了一点小事就大打出手，伤害他人身体，侮辱他人性格。

4、同学们因“义气”之争，用暴力手段争短论强。

5、不堪受辱，以暴制暴，冲动报复。

6、侮辱女同学。

7、侮辱、恐吓、殴打教职员工。

以上就是常见的校园欺凌，那么我们如果遇到校园欺凌我们应该怎么办呢?又应该如何做才能更好的保护我们自己和有效的抵制校园欺凌呢?我觉得我们应该做到如下几点：

(1)遭到校园欺凌侵害的同学，应在学校、警方或家长的帮助下，制止暴力，绝不能逆来顺受或以暴治暴。

(2)与不法行为作斗争一定要讲策略，运用智慧，具体情况具体分析，尽可能避免正面的直接搏斗，以免引起不必要的伤亡。必要时尽是满足对方提出的要求，与此同时一定要记住对方的体貌特征，及时报警，或向老师、家长寻求帮助。

(3)当有人，尤其是陌生人，约自己到校内、外偏僻地方去时，一定要坚决拒绝;当不法分子到来时，一定要想办法逃脱，并积极寻求帮助。

(4)要增加法制意识，当冲突发生后，要勇敢站出来，用法律武器维护自己的正当权益。

现在，我再说说几个特殊的校园欺凌的应急处理，同学们可以做以下参考。

(1)敲诈、勒索

什么是敲诈勒索呢?敲诈勒索是指以法占有为目的，对被害人实施威胁或者要挟，强行索取财物的行为，当我们遭遇敲诈、勒索怎么办?首先当遇到敲诈勒索时一定要保持冷静，尽量说好话，稳住对方，说明自己没带钱，避免正面冲突。要坚决拒绝其无理要求。一定要相信警方、学校和家庭都能为你提供安全保护。如果轻易屈服于对方，会助长他们的嚣张气焰，也会为你招来无穷无尽的纠缠。如果无法脱身，可以借口身上没钱，约定时间地点再交，然后立即报告学校和公安机关。警方会及时采取行动抓捕坏人，他就再也不能伤害你了。另外，一定要向学校、公安机关报告。你越怕事，越不敢声张，不法之徒就越嚣张。如果发现其他同学补敲诈、勒索，要及时拨打110报警，并通知老师。

(2)抢劫、抢夺

如果遇到抢劫、抢夺，我认为我们要做到以下几点：

①要有防范意识。

②上学或放学的路上，大家最好结伴同行，相互帮助。

③身上不要携带太多的现金或贵重物品

④平时，不要花钱大手大脚，以免引起不良行为表青少年或犯罪分子的注意。 ⑤设法脱身。实在无法与作案人抗衡时，可以看准时机向人多、灯亮的地方或宿舍区奔跑。

⑥麻痹对手。当自己处于作案人控制之下而无法反抗时，可先按作案人的要求交出部分财物。使作案人放松警惕，看准时机逃脱。

⑦及时报案。脱身后要及时报案，尽量准确描述作案人体貌特征，使犯罪分子尽早被绳之以法。

(3)绑架、劫持

绑架罪，是指利用被绑架人的近亲或者其他人对绑架人安危的忧虑，以勒索财物或

满足其他不法要求为目的，使用暴力、胁迫或者麻醉方法劫持或以实力控制他人的行为。预防绑架要做到：

1、 外出、上学和放学要尽量结伴同行，外出时要告诉家长，并说明返家时间，不要随意在外逗留。

2、如果有人突然来找你以“你家中出事了”或“你父母生病、出车祸”等等为由，要你离开学校或家中时，应首先设法与家人联系查证，并将此事告诉你的老师或邻居。 当我们遇到绑架、劫持怎么办?

如果不幸被绑架、劫持，要保持冷静，并想方设法摆脱歹徒的控制：

①遇到劫持，不要过分挣扎，以免犯罪分子对被绑架者进行身体伤害。要尽量拖延时间，记住犯罪分子的体貌特征、

②如果被蒙上眼睛，要尽量将听到的线索默记在心里，如犯罪分子的谈话内容、他们互相之间的称呼等等，到达藏匿地点后，要尽量了解藏匿地点的环境特点，与犯罪分子\_。尽量避免激怒犯罪分子。

③利用一切可能的机会，寻求他人帮助，摆脱歹徒的控制。

在最后，我告诉同学们的是要远离暴力，平安上学来，平安回家去，遇到暴力问题时不要回避自己的心理问题，不要胆小怕事，要勇敢面对校园的不良风气，因为懦弱往往会助长别人对你的攻击行为，要用正气、凛然和大义的态度，努力降低自己受到人身攻击的概率。

**人际交往体验日记范文 第十二篇**

这周通过参加明阳天下拓展训练公司组织的军事拓展，让我明白了军事拓展和普通拓展的区别！

特色一：学员是主角，这一点应当说是与通常的培训比较大的不同，培训的整个过程中，学员一直是活动的重心，学员通过自己身体力行的活动来感受，并从中悟出道理。培训师的讲解都是基于所有学员回顾的基础上展开的，而不是单向的阐述。这样的学习方式充分保证了学员的投入程度。

特色三：参训者情感距离被迅速拉近，参加军事拓展训练的队员通常被分成若干个小组，每个小组通过培训师的调动充分融合，活动本身由于都面临着挑战，许多项目需要大家忘我的合作才能完成。这样形成的感情就如同在军营、在学校形成的感情，其感情距离远远低于通常情况下社会性的朋友关系。

特色四：培训师能文能武，拓展训练培训师一直被公认为现代社会的阳光职业，酷且博学。不但能在各种户外培训器械上大展身手，又能在回顾教室中侃侃而谈。

特色五：培训效果与众不同，同常规针对技能的培训不同，军事拓展训练更多意义上是针对态度的培训。针对这一领域的培训产品是非常少见的，而对于企业而言，员工态度往往决定了其工作绩效，这就给予了军事拓展训练一个非常广阔的生存空间。从参训企业得普遍反馈来看，军事拓展训练对于改善团队质量具有非常明显的作用。

不同于旅游：很多人把军事拓展训练当作是一种旅游形式，这个认识是不准确的。旅游的目的往往是放松、开拓视野、增长见识和增进感情。与之相对，军事拓展训练的目标是提升个人和团队的素质，其核心在于对参训者的提升。从手段上看，军事拓展训练通常强调远离喧嚣、投入山水，有时也会引入露营、徒步等训练手段，但这种做法的目的是为了给参训者营造一种更加投入参加培训的气氛，而不是单纯为了旅游。

**人际交往体验日记范文 第十三篇**

交往是一个宽泛的概念。在人们日常生活中，的确不可缺少交往。我们无时不在与人交往，与物交往，与书交往……

喧闹繁杂的社会有时使人手足无措，多种多样的社会生活与活动也会使人困扰烦恼。于是人们便想让自己的心灵有一个放松的场所，有人选择轻歌曼舞的卡拉OK；有人选择超刺激的高空运动；有人选择麻将桌……不同的人选择不同，而我却愿与书交往，让心灵在书香里休息。

与书交往，往往会产生心灵的共鸣，常常心灵的共鸣，常常能体会到生命的含义。书里的故事有成功也有失败，失败了，爬起来，不骄不躁，因为生命不会就此结束，还要面对新的生活，继续前进！

与书交往，净化了我的心灵。书，教会了我与人相处的秘密是宽容，成功的秘诀是勤奋，它还告诉我：为人要具有高尚的品格，安贫乐道的情操，要时刻为别人着想，时刻关心祖国的前途命运。

与书交往的日子，我变得多愁善感，为林黛玉的凄苦，为敲钟人的善良，为身处困境的失学儿童的渴望，总之，与书交往的日子，有喜有忧，有笑有泪。

“风过群山，花飞满天；书中世界，天上人间。”与书交往，感觉真好！

**人际交往体验日记范文 第十四篇**

人在职场，能力和努力固然最重要的，但如果不懂得说话，就会多走许多弯路，想混出头也很难！以下分享在职场，你必须掌握的8个厚黑说话技巧！否则，再努力也难混出头！

>一、敢于发出自己的声音，别做职场沉默的羔羊

在舞台，没有声音，再好的戏也很难出得来。职场也是人生中的一个大舞台，在这个舞台上，你不能只具备表演的天赋，还需要唱、念、做、打样样精通，尤其是要敢于发出自己的声音。当然，发声有时的确可能会给自己带来一些小麻烦，但是更多的时候，如果失去了声音，选择作沉默的羔羊，或是无原则地迎合别人，那肯定是很难混出头的。

>二、学会拒绝，千万别当吃力不讨好老好人

在职场，有些老好人，对别人的任何要求或命令都采取无条件同意，驯服的态度已形成一条铁律，他们不愿让别人失望，害怕因此激起请求者的恼怒和怨恨;他们希望自己做到“百依百顺”、“有求必应”，从而来塑造和维护自己的老好人的形象;他们觉得说“不”是一种无礼和否定，如果想与人和平相处，“不”字就不能出口。长期如此，他们不仅一直不说“不”，就算想说时，也不知怎样去说。相反，在职场，真正的厚黑高手，一定是敢于且善于拒绝的，绝不会当老好人。

>三、发展交情要慎重，心里话不能轻易说给同事听

在同事中，不是不能发展交情，但一定要慎重，尤其是在闲聊之时，更要控制住自己的嘴巴，不该说的千万别说。因为你难保同事不会再将你的话传给另一个同事。记住，说话不慎很可能影响你在公司的处境，这是必须掌握的厚黑说话技巧。

>四、在职场即使有不满，也请不要总是抱怨

在职场，受到不公平的待遇后，许多人不够厚黑，就立刻表现出不满、愤怒的情绪，甚至会暴跳如雷，大骂一通，而这些行为，只是简单发泄了一下自己激动的情绪，于解决问题毫无益处，反而白白耗费了力气，还可能会引来别人的误会，让自己受到更深的伤害。有些事情，必须要做或者已经做了，你就不要再抱怨了，这不仅于事无补，相反还可能失去应得利益。

>五、适当地赞美同事，赞美是最好的厚黑说话技巧

在与同事和上司的交往中，适当地赞美对方，总是能够创造出一种热情友好、积极肯定的交往气氛，让双方能够良好的沟通，搞好关系。赞美是最有效的厚黑说话及技巧，要想获得同事尤其是上司的喜欢，那就多去赞美吧！

>六、不可口不择言，说话要把握好分寸

处理职场的人际关系，切记有些话能说，有些话绝不能说，如果口不择言，把握不好分寸，那就很可能伤害他人，或者为他人所恶。比如批评同事，尽管你心里明白自己毫无恶意，但因为没考虑到场合，使被批评同事下不了台，面子上过不去，一时难以接受，同事的自尊心被伤害，很可能会对你记恨在心。

>七、不要总是吹大气，只说不做最惹人厌

在职场，不管是与同事的交往，还是与上司相处，希望得到对方的肯定这并没什么错，但是如果为了这个而胡乱吹牛，那就是大错特错了，不但得不到同事和上司的认同与喜欢，相反会让他以为你只是会说不会做的浮夸之徒。

>八、敢向上司说忠言，但尽量不要说的太逆耳

忠言不一定逆耳，在职场，一个真正会说话、敢说话的厚黑高手，不会只顾自己的利益而拒绝向上司说忠言，但他们会讲究一定的方式和策略，让忠言变得不那么逆耳。

**人际交往体验日记范文 第十五篇**

朋友对于某个人来说，分很多种，那么对待朋友不同的交往，自然也就很多种了，不同的交往给了我们不同的感受。

第一种朋友，是普通的朋友。跟这样的朋友不太熟悉，相见时可能只是一笑而过，但是这种感觉是自然而然就表现出来的，不会有太多的想法，让人感觉到你的清爽。

第二种是介于普通与要好之间的朋友，他可能让你感到不自在一些。和这样的朋友交往、说话方面就要特别讲究艺术，应该细致入微地想着每一个细小环节，照顾到对方的感受，如果长时间这样，就会使自己变得很累、情绪不高，更会给周围的人带来低沉的气氛。

第三种是很要好的朋友，与这种朋友交往起来，你会很舒适、很自然、心情很愉快。他不会因为某件小事而想一会怎样才不会让你介意的话语，你也不必担心自己的行为是否会令他不高兴，这样，你的快乐酒会渲染周围的人一起快乐起来。

任何人要成为你最要好的朋友，都要经过与你不断的磨合的阶段，最后才会变成你最好的朋友。让周围的每个人都成为你最好的朋友，这样你就会永远快乐，交往不同，感觉不同，快乐自然也就不同。

**人际交往体验日记范文 第十六篇**

从广义看，人际关系是指人与人之间的关系，包括社会中所有的人与人之间的关系，以及人与人之间关系的一切方面。显然，此种定义没有揭示出人际关系的特殊性。从狭义看，人际关系是人与人之间通过交往与相互作用而形成的直接的心理关系。它反映了个人或群体满足其社会需要的心理状态，它的发展变化决定于双方社会需要满足的程度。从历史上考察，人际关系是同人类起源同步发生的一种极其古老的社会现象，其外延很广，包括朋友关系、夫妻关系、亲子关系、同伴关系、师生关系、同事关系等等。

人际关系受生产关系和政治关系的制约，是社会关系中较低层次的关系；同时，它又渗透在社会关系的各个方面，是社会关系的“横断面”，因而又对社会关系具有反作用力。它直接影响着人们的心理环境和社会环境。每个个体都生活在各种各样现实的、具体的人际关系之中。

**人际交往体验日记范文 第十七篇**

1、不做自我介绍。无论何种场合，相互认识是进一步交流的前提。遇到人，主动自我介绍是避免尴尬的关键点之一。

2、接电话时不回避。在公共场合，大声打电话会特别显眼、甚至招人厌，最好先道歉并把音量放小声点，这是避免他人反感的不二法宝。

3、夸夸其谈、自吹自擂。聊天过程中有意无意地把话题往自己身上引，往往给人以自恋、爱显摆的印象，给人留下不好的印象。

4、对待服务员态度粗暴。态度是良好沟通的前提，无论他人是什么身份，粗暴的态度、自以为是的神情，只会让人觉得你这个人不可理喻。

5、总是迟到。每个人都希望被尊重，迟到虽然能找借口蒙混过关，但会让对方觉得你不重视这段关系。次数一多，感情也会打折扣。

6、不让座。让座给更需要的人，是最基本的人性表现。如果光想着让自己舒服一点，会在不知不觉中，给人留下自私、冷漠的印象。

7、争账单。出手大方会让人觉得你很热情，但没必要死磕。有人建议AA制时，不要你争我抢、争得面红耳赤，否则下一次大家可能不敢在一起娱乐了。

8、占用公共设施。如果“没事占茅坑”，比如在公园占着健身器械当椅子座、随处放东西、擦抹汗渍等，这些小小的动作，只会惹人反感。

9、双手抱胸前。说话时双手抱于胸前，会让人感觉你对他是有防备的、想拒绝他，让人觉得不被信任。

10、小动作太多。说话时总是敲手指头、挖耳朵、玩指甲等，会让人感觉你心不在焉。

**人际交往体验日记范文 第十八篇**

工作不仅是我们每一个人赖以生存的手段，更是我们展示自己才能、实现人生价值的舞台。只有心存责任，积极进取，用心工作，爱岗敬业，才能真正体会到工作带给你的乐趣，并在工作中实现自我价值。

爱岗敬业的实质就是脚踏实地，真抓实干，一步一个脚印地做好工作。爱岗敬业，不能是嘴上说说，应该从思想上、行动中体现，要干一行、爱一行、精一行。

爱岗敬业的精髓是做好工作，做好工作，首先要对工作充满热情，要一切从实际出发，立足实际，脚踏实地。其次，还要讲求奉献，这是爱岗敬业的根本“春蚕到死丝方尽，蜡炬成灰泪使干。”这一千古绝唱，是奉献精神的生动写照。爱岗敬业，不是一句空话，是需要我们每个人用行动去践行的职业操守；更是一种人生态度，它决定了你是不是一名值得信赖、可以勇担责任的人。

一个人无论从事何种职业、什么岗位，都应该尽心尽责，尽自己努力，求得不断进步，把每一件工作中看起来很小的事情都做好、做精、做细，我们的工作才能出更多的成绩，我们自身的能力也才会有所突破。只要我们每个人都能在自己平凡的岗位上默默奉献、认真负责、一丝不苟、善始善终，永远保持主动率先的精神，满怀热情地完成每一项工作任务，就一定能实现自己的人生价值。

每个工作，每个岗位，都是可敬的，都是社会需要的，爱岗敬业要求我们每个人干一行爱一行。现实生活中能够从事自己理想岗位的人必定是少数的，对于多数人来说，必须面对现实，如果没有“干一行，爱一行”的精神，那么你就很难做到爱岗敬业，很难干好工作。一个人只有在自己的工作岗位上兢兢业业，精益求精，才能在激烈竞争中立于不败之地。否则，就是在新的工作岗位上，如果没有敬业精神，偷懒耍滑，得过且过，还会被职业所淘汰。如果你具备真才实学，有才华，有能力，勤勤恳恳，爱岗敬业把自己所从事的工作干好，就能在平凡的岗位上，创造出不平凡的业绩。

**人际交往体验日记范文 第十九篇**

人人都有一个梦想，每个人都想圆这个梦。

为了圆梦，我们来到了新疆。来到了美丽的积木萨尔。

第一次登上讲台，内心除了激动和喜悦之外还略有紧张，面对着一个个可爱的脸庞以及那渴望知识的眼神，我们深感为人师表、责任重大，尤其在儿童时期，在学生成长的最初阶段。我们更要为他们打好基础，让他们健康的成长。

因思政室、少先队档案文件繁多，我还协助思政室、少先大队整理档案，在工作中，了解了档案工作的一般流程，也体会到了档案工 者的艰辛。

为期的日子不多了，看着这些可爱的脸庞，真不想离开他们，他们在课堂上时而让人可气，时而让人可怜，但更多的留给我们的是一份可爱，他们活泼，他们好动，他们诚实，他们天真。正是因为他们，才使我们在紧张的工作之余格外的轻松和自由

**人际交往体验日记范文 第二十篇**

罗曼罗兰说，“一个人只能为别人引路，不能代替他们走路”。今天，我带五六年级的数学课，课堂上我教他们做数独，目的是想通过有趣的数学游戏，启发他们学会独立思考，锻炼他们的思维。

刚开始我问他们有没有做过这种游戏，你们说没有，于是我给他们讲解这种填数的规则和用半节课给他们说了一些入门范例。开始时我让他们先填写简单的宫格数独，并鼓励他们看谁做得快，效果很明显。这种四宫格的数独他们一下子就掌握了。然后是稍微难一点的六宫格数独，他们思考时间多花了一点，但大部分学生都掌握了其中的规律。一节课就这样转眼过去了，下课后很多学生对我说他们觉得这种数独很有趣，令人回味无穷，希望我能给他们多一点题目，就这样，我把准备好的九宫数独让他们抄回去想。

队友们都说五六年级的学生顽皮叛逆，难管理。但在这节课中，我认为我们缺乏对他们的了解，没有聆听他们的想法，从做数独题目中，我觉得我们应该多多鼓励学生，即便是一个小小的成功，也会让孩子们感受到成功的喜悦和成就感，从而激发他们的兴趣。

现在的学生太注重文化知识的教育，缺少素质教育，学生们没有正确认识“真善美”。那天我去协助一年级班主任和学生们玩游戏，过程中有一个小学生丢了10块，被另一个学生捡到了并交给了我。于是我问大家这钱是谁的，此时没人答应。过了几分钟，一个女孩子对我说是她的，于是我把钱还给了她。又过了一会儿有个男孩对我说是他丢的。这是我傻了眼，钱到底是谁丢的？于是我问那女孩钱是谁给的，她说是她爸给的，我说：“有一男生也说这钱是他爸给的，你把你爸爸的电话给我让我确认一下吧。”那女孩马上就把钱拿出来说老师你就先给他吧...此时我终于明白了是怎么回事。但我不明白为什么学生才一年级就这么不诚实。知识教育很重要，但素质教育更为重要吧！

我认为，其实每个孩子都可以成功，只是当前的教育模式，教育环境及方式不适合他们的健康成长。

**人际交往体验日记范文 第二十一篇**

《半熟少女》里有一句话，“我可以没有男朋友，但是我不能没有朋友。”

在茫茫人海中，或许小的时候还不觉得，但是越长大越发现，良好的人际关系尤其重要，他不仅是为了更好的生存在一个社会中，还是需要满足心灵上的慰藉。有了这些诸多良好因素，会让人的心变得开阔许多，也同样会使得人的心情一直保持良好乐观。

有一个良好乐观的心态比什么都重要。

父亲曾经对我说过：现在这个社会，有关系并不是非常不好的。或许曾经或多或少都因为关系吃过亏，但是要通过什么人去考虑什么事，或许在一些人眼里这可能不太好，但是人心就是如此，没有人能一直永远顺利的‘运气’，如果能通过自己的融洽的关系，又何尝不称为一种能力呢？

当今社会，就连‘高学历’‘海归硕士’也无法满足当下的要求，并不是说只有学习唯一一条出路，因为条条大路通罗马，但也并不是说不靠学习，因为在这样一个社会里，没文化同样是可怕的。

文化等于你的品格的估值，等同于你融洽的圈子，也等同于你认识的人是什么样子的，也就是说你身边的人是什么样子的，你会受到什么样的影响。

‘出淤泥而不染’的例子不多，大多都是喜爱淡泊名利的，但是我们更多接触的还是‘近朱者赤近墨者黑。’的道理，所以父母从小就会给孩子说，和好孩子玩，别和坏孩子玩。

若是没有超凡脱俗的心态，若是仅仅一个没有社会成熟的良知，是无法真正有一个新的环境的。

而人际关系，会让你有这种方法去接触一个新的小社会。

**人际交往体验日记范文 第二十二篇**

1、教学思路比较清晰，设计巧妙，按照：激疑——明理——反思——实践行动的预设开展，教学效果比较好。

2、以学生感兴趣的综艺娱乐\*好声音为话题，吸引学生参与课堂活动，使得刚开始上课就出现了小高潮，学生争先恐后的场景使课堂气氛异常活跃，也充分调动了学生参与活动的积极性；

3、情景材料选择适当，情景激疑法使用到位。重点攻破自然而然，水道渠成。巧妙的设置情景，顺利的过渡到唇枪舌战的辩论赛活动中，为学生展示自己、表达自己的意愿提供了一个很好地\*台。另外生生互动，任务驱动，顺便让学生在辩论中感受到与父母沟通的艺术。

4、在本节课中，我采用了启发式教学贯穿始终，使本节课充满了趣味性、新奇性、针对性。

5、本节课中我大胆的对教材进行了选取整合，为学生扩充了很多课本上没有涉及到的知识点，这样扩充了学生的视野，同时也提升了学生思考问题的广度和深度，有助于培养学生思考问题的能力。

同时本节课也有很多不足之处：

1、课堂语言表达有些随意、不太规范；

2、课堂中的设问存在欠缺，从而导致学生思维过于宽泛，出现了预设外的答案，导致课堂导向偏离的趋势；

3、板书生成不自然，显得生硬；

教学是一门艺术，在不断探求其中“乐趣”的同时，我也要不断在教学实践中丰富和完善自己，使自己更快的成长起来。

**人际交往体验日记范文 第二十三篇**

“酒逢知己千杯少”，这可见知己有多难得，但在乎的却是和她的交往的日子。

欣，是我一个最要好的朋友。我们甚至超越了朋友。严格来说，我们是出双入对的好姐妹。 不记得何年何月，我离开了孤身只影的行列，和欣携手跨进了另一个门槛。 初与她交往，总觉得她不可理喻，每跟她说一句，就像有十万八千个大大小小地烦恼缠绕着我。围得我透不过气来。所以每次只好吵架收场。

渐渐地，我们都长大了，都懂事了。我觉得欣改变了，变得大量了，我也开始欣赏她的才华，欣赏她的接物处世，欣赏她的待人之道……

我和她的矛盾渐渐消散了。久而久之，我们成了好朋友。

我们现在的每一次见面，都是欢天喜地的，我们从讨厌见面变成了欢喜见面，由“冤家”变成了朋友。在几年前，我们干脆“结拜”了，自那以后，我们之间再也没有吵过架，总是无忧无愁的在一起。只要见到她，我头上的乌云便会逃得无影无踪。

别人很羡慕我们现在的友谊，但对于我来说，我更珍惜和怀念昔日与欣交往的日子。

**人际交往体验日记范文 第二十四篇**

在我们的生活中，人际交往很重要，它能使自己得到许多的朋友，会加快走向成功的步伐。但，怎样才能使自己的人际交往更好呢？等待就能使自己的人际交往变得更好。

等待在我们生活中起到了巨大的作用，它既是尊重，又是理解，宽容和睿智……

记得有一个夏季的周末，我同学事先邀请我周末到他家去玩，我并没有推辞，因为我那同学家有许多很好玩的玩意儿。但是，周末的时候，太阳十分的毒，热到一滴水滴在太阳下，不到一分钟便会被蒸干。我在家有点犹豫，不知该不该去，但一想起同学家好玩的东西，我的脚也忍不住向自家门外走去。

我千辛万苦走到了同学家门口，但门是关着的，我只好在门外大声叫喊着那同学的名字，并敲着他家的门。那时大概才下午一点，但周围只清楚的听得见青蛙的“呱呱”声，我所发出的声音在那时显得格外大声，渐渐地，我有些累了。“啊！我不会白来一趟吧。”我心里这样想到。突然，他家正午睡得安逸的`狗突然大叫起来了，也许狗也对我所发出的巨大响动所厌烦了吧。

太阳依然高高挂在天上火辣辣地晒着，我在门口等的时间也太久了点吧，足足有二十分钟，从门里走出一个人来，定睛一看，那人就是我那同学。

看着我头上的汗珠，他憨憨地说：“天气太热，睡着了，对不起，”我也只好自认倒霉，说道：“没关系，就当是锻炼吧！”

从那以后，我和那朋友的友谊也加深了，我和他成为了无话不说的牵心朋友。

正是因为等待，让我赢得了一个不可多得的朋友，让我们之间关系也变得更好了。所以，等待在人际交往中也起着重要作用。

**人际交往体验日记范文 第二十五篇**

校园暴力在哪一个国家都是一个棘手的问题，对于未成年人来说法律几乎不能拿他们怎么样而且于这些人而言拘留坐牢也可以被当作一件极光荣的事情。被欺负的孩子要么是心理生理有缺陷要么是家境不好，一个孩子一旦被一个人欺负往往意味着他会被一群人长期欺负。

可笑的是极少有家长知道自己的孩子正在遭受校园暴力。其实如果孩子告诉了家长那么结果会好很多，可是为什么大多数的孩子不愿意说出来呢，内向又懦弱的孩子更怕被孤立更在意自尊也更不愿意和家长交谈，一部分受害者甚至会暗示自己“我并没有被欺负”，或者认为自己更本无力反击，不停的自我否定，所以长期遭受校园暴力的孩子心理一定不会健康。

预防校园暴力，我认为好好学习可能是最好的办法，其次才是和父母良好的沟通。没有一个人会欺负自己父母眼中的好孩子，有人会疑惑为什么和父母沟通是其次，这其实是分情况的，我确实遇到过有家长跑来大闹一场然后孩子再也不被欺负的但更多的是家长闹过后当场认错放学却将人家孩子堵在厕所.....后者家境更差些。

校园暴力与施暴者和受害者的性格，家庭条件，受教育程度有很大关系，不甘和以暴制暴只会让自己和施暴者一样堕落，好好学习然后离开，最好的反击是十年后你过的比他们好。

最后，如果曾经遭受过校园暴力请不要羞于去看医生，你值得好好的活着。

**人际交往体验日记范文 第二十六篇**

在日常生活中，每时每刻我们都和别人在交流，有言语上的交流也有肢体上的交流，而怎么样才能更好的表达出自己的想法，怎么样才能更好的和别人融洽的交流呢?通过这几周学习《与人交流能力》和老师细心的讲解，使我明白了交流技巧的重要性，很好的交流技巧能与人融洽的交流，让我知道了人类任何活动都离不开交流，良好的交流能力是你获得成功的重要保证。

第一堂课，我们了解了人与人交流有四个能力点：

1、把握交谈主题。

2、把握交谈时机。

3、倾听别人讲话。

4、准确表达自己的观点。

学会了与人交流，对于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。

第二堂课，我们互相学习和分享了礼仪知识，同时我还学会做一个nice的倾听者学了礼仪知识，我学到了握手礼、鞠躬礼、递名片礼、见面礼仪、拜访礼仪等等。

说说我映像最深刻的“递名片礼”，名片的递送、接受、存放也要讲究社交礼仪。在社交场合，名片是自我介绍的简便方式，交换名片的顺序一般是：“先客后主，先低后高”。当与多人交换名片时，应依照职位高低的顺序，或是由近及远，依次进行，切勿跳跃式地进行，以免对方误认为有厚此薄彼之感。递送时应将名片正面面向对方，双手奉上。眼睛应该注视对方，面带微笑，并大方地说：“这是我的名片，请多多关照。”名片的递送应在介绍之后，在尚未弄清对方身份时不应急于递送名片，更不要把名片视同传单简单随便散发。

礼仪日益影响我们的生活，我们要重视它，学习它，用它，使它用到恰当好处。未来，礼仪不会走，还会伴着我们一直走下去。

“做一个nice的倾听者”的过程让我懂得交流的重要性，交流并非我们想象中那样，交流讲究技巧，很好的交流技巧能与人融洽的交流。

**人际交往体验日记范文 第二十七篇**

许多人，在人际交往中会无意识地强求别人的喜欢。所以他们的精力经常放在如何提高情商上，喜欢猜测对方的喜好，照顾别人的情绪，每天出门前照镜子：我这样得体吗，可爱吗，别人会喜欢我吗？这种人际交往方式，成本很高。

因为\_喜欢\_是一种感觉，一万个人有一万种感觉，你必须让自己适应不同的人、不同的感觉，在每个人身上花费不一样的心思。并且最终，他们喜欢的，可能也并不是你这个人，而是你在他们身上花的心思。

我有一个合伙人，人品好执行能力强，最近我才知道，很多人都来挖过她，并且来挖她的，都跟她私交不错。自认与她关系好，她们想当然地觉得温情牌有用。今天从国外给她带个包；明天送她一盒自己包的饺子；后天又拿一堆韩国护肤品的小样给她。

我很好奇，为什么她选择了我，因为我们其实看上去没那么亲密。\_因为只有你明确告诉我做什么、怎样做，赢利目标，以及超出目标后，我可以得到什么。你的专业素养让我信赖。\_

所谓专业素养，就是靠谱吧。你靠谱，我才愿意跟你在一起。

我想起另外一件事。有一个我不怎么喜欢的姑娘，阴差阳错地与我一起出门旅行。在高铁上，我抱怨车厢里熊孩子太多，很吵，睡不着。她立刻耿直地说：\_这有什么？\_迅速递给我一个小袋子，里面装着一副发热眼罩与两只防噪音耳塞，是她的出门必备。从此，这两件宝物也成了我的旅行必备。

那一路，我对她黑转粉。她是我见过的最懂生活的人，凡事安排得井井有条，跟她旅行过一次，你会发现过去的所有旅行都是将就。与她一路上带给我们的靠谱、安稳相比，她性格的缺陷根本不是事儿。她不关注别人喜不喜欢她，全部的精力都用在钻研如何花很少的钱，过很有品质的生活上，她成了这方面的专家，身边从来不缺朋友。

对于绝大多数没有天生长着一付可爱脸的姑娘，成为一个做事靠谱的人，是成本最小的人际交往方式，同时风险最小。与聪明的人聊天，与靠谱的人做事。

有些人，很讨人喜欢，但不能深交，尤其不能共事。刚认识，你觉得天呐天呐，怎么有这么可爱的人，几件事情过后，就成了天呐天呐，怎么有这么不靠谱的人。可爱是他们的通行证，得到好感太容易，住住就忽视了专业魅力的培养。

\_与聪明的人聊天，与靠谱的人做事\_。能因为喜欢你，而容忍你的不靠谱的人，是一双手就能数过来的至亲好友。

人际交往非常现实，人们关注的不是你是谁，而是你能给我什么。你不必为了他人而改变自己，但你也不能一无所有。都说巨蟹男出奇葩。香港娱乐圈有过几次\_倒周风暴\_，是针对巨蟹男周星驰。周星驰在现实生活中，大约的确不够可爱，然而对于电影的专业、敬业，足够让他即使经历更多几次\_倒周\_，身边仍然不乏合作方与追随者。

这是一个势利而又公\*的时代。你不是人民币，不可能人人都喜欢，何况今天喜欢你的朋友，明天可能因为一件小事与你反目。单纯的情感维系需要投入很高的成本，却稳定性很差。温情、友好、善良，不仅很容易被取代，也很容易因为一件小事的不够周全，而前功尽弃。

我们对于温顺的好人总会更加挑剔。就像对于仅仅只有美貌的人，很容易失望，所谓\_色衰而爱弛\_，你是美女，怎么可以有皱纹！

在人际交往中遇挫的人，最重要的不是提高情商，而是提高专业能力以及在某一个领域的不可替代性，即使你是一个跑龙套的，也拜托不要迟到，不要演个死人还眨眼睛。

这是专业为王的时代，对你无感的\'人，可能因为你煮了一只时间精确到秒的美味温泉蛋，而愿意跟你一起玩；这是势利而又公\*的时代，挑剔的人可能因为你每件小事都做得靠谱而选择与你合作。

**人际交往体验日记范文 第二十八篇**

小女孩与小男孩相识甚久，在两人相互交换雨花石和贝壳后，一人酣睡好梦，一人却辗转难眠。小男孩始终在想一个问题：小女孩是否也有所保留？

这种揣测在\*世界中更为普遍：他是不是在欺骗我？是不是背叛了我？无数的不信任汇集在一起，筑成了人际交往中厚重的一堵墙。于是，保留、封闭、逃避成了人们的保护色。但实际上呢？揣测终究只是揣测，恶意的猜想，不过是在以小人之心度君子之腹罢了。

而这种现象的出现，归根到底，是人自身的劣根。苏轼与佛印相互评价，佛印看苏轼，称他为“佛”，而苏轼却借机羞辱了佛印。难道这番羞辱真的来自于佛印为人品行不端吗？不，是因为苏轼的心中有恶意在做乱。当今的人性中依然存在恶意，于是小男孩不惜贬低小女孩真诚待人的形象。

这份劣根提现于人际交往之中，不过也会在人际交往中渐趋消亡。孔子云：“三人行，则必有我师”。我师不必精通天文地理，我向我师学习的也不仅是人文历史，我与我师的交往便能让我获益良多。“择其善者而从之，其不善者而改之。”与人交往本就是一个学习他人优点，完善自我的过程。

当然，人际交往中仅仅靠学习来消除劣根是远远不够的，我们还需要学会反省。曾子每日三省吾身，不也以是否真诚待人作为反省内容反复要求自己吗？其实反省是否真诚待人只是一个方面，更为珍贵的是能自省自己的为人处世之道。诚然这个要求很苛刻，很多人穷极一生也不一定能做得到。但是人际交往能提供一个便利之途——询问他人。是否我有做的不对的地方？是否我需要改进些什么？当局者迷，旁观者清。也许小男孩的所作所为早已被小女孩洞悉，只是一人不说，一人不当面指破，顾及对方情面，也给他留有一个变善的机会。

人际交往中固然会遇到欺骗与背叛，但这也要求我们能够保持一颗宽容之心，去包容他人一时的错误。成熟，是经历了痛苦磨难后，能够返璞归真，依旧相信世间美好。\*的世界不缺少痛苦挫折，却缺少一份热情，一份在人际交往中保有的真诚。少年的世界许不乏热情，却缺少在人际交往中的充实自我。

也许在不断的交往中，小男孩逐渐自省，认识到自己的错误，即使时光久远，但他仍会向小女孩道歉，以此来弥补当初的遗憾，成为更好的自己；而小女孩也许早已在人际关系中成为了更好的自己，她学会了宽容与友善。

在一个阳光正暖的日子里，男孩承认了他当初的\'自私，小女孩莞尔一笑，时光仿佛流转回互换贝壳和雨花石后，“我知道你骗了我，但我不怪你。”

**人际交往体验日记范文 第二十九篇**

3月15—16日，我有幸参加了临沂市初中美术教学研讨会。受益匪浅，对教育教学和日常工作也有了更深入的思考，深感不枉此行。

15日下午在临沂六中，开设了两节公开观摩课，一节评课。通过观看公开课特别是听了老师和教研员们对公开课所作的评价后，我对美术课的教学有了更深的认识。就像市教研员刘涛老师说的，我们今天的课不是经过层层评选选出的全省最拔尖的课，但是能站在这里讲课的老师肯定有他的独到与过人之处。对于课的理解，仁者见仁，智者见智。

第一节是临沂六中王燕老师讲的《漫画》。这节课教师使用了直观式教学，图片导入学生感兴趣，有道是兴趣是最好的老师，有了好的开始自然下边就好说了，思路特别清晰。课上有些问题的回答已经远远超出了老师的提问范畴，而且他们的语言表达能力很强，我想这与他们平时的训练是分不开的。如果平时在课堂上给学生回答问题的机会很少的话，学生是不会练出这样的好口才的。有几个同学不但语言组织能力好，而且十分优美，听他们回答问题感觉像听广播员演说一样。这让我想到了我们的学生，有个别班级学生回答问题的特别少，像闷葫芦，也许就是因为太多时候老师替他们表达了，以至于他们说话的机会很少。

第二节是沂南四中范文清老师讲的《生活中的色彩搭配》采用设疑的方式引入课题，整节课内容很丰富，过渡很自然。她采用了联想的方式，让人们更有目的地去欣赏。

紧接着是评课，讲课教师谈了自己的思路，刘涛老师给予点评及鼓励，其他老师也发表了自己的建议。

16日第一节是临沂七中张娟老师的《文房四宝》。这节课材料准备非常充分，但教师讲课太注重表现自我，没有给学生发挥主动性去思考的`机会，学生学习很被动。但王老师教态很自然，表情很放松，具有亲和力，这些是值得肯定的。

第二节是平邑刘艳红老师的《黑白装饰画》。教师语言精妙，范品优秀，教态自然，环环相扣，值得学习。如果教师非常有激情，并且能够对学生的回答作出适当鼓励性的评价的话，学生上课的积极性便会更高。

讲完课后，对于什么样的课才是好课，刘涛老师做了简短的评价：

第一，必须让学生喜欢；

第二，课堂要顺畅，不能疙疙瘩瘩；

第三，目的达成度高：

1、目标准确、具体。

2、内容选择恰当，知识结构吻合，适应学生，不过高过难，也不过低。

3、方法得当，不论使用什么方法，能帮助完成教学目标就是好方法。

第四，效果好。所说的效果包括学生的作业效果和教师的整体表现，与学生之间的交流是否充分，评价是否到位。

第五，个人素质，也就是教师的人格魅力以及对待课堂的态度。这段评价虽然简短，但我感觉句句击中要害，抓住了这几点就相当于抓住了一节课的整体脉络。

通过此次观摩研讨会，我们学习到了先进经验，认识到了自己的不足，明确了努力方向，对今后教育教学此文转自工作水平的提升，无疑将起到举足轻重的促进作用。

**人际交往体验日记范文 第三十篇**

“送人玫瑰，手有余香”一句，利用微粒观点可解释为：构成物质的微粒是不断运动的。为探究在人际交往中什么是真正所需的\'，我做了下面的化学实验：

>实验器材：

三只洁净的试管（分别为1号、2号、3号）、滴管、镊子、药匙、酒精灯、铁架台。

>实验药品：

“交往”溶液、“爱心”提取液、黑色“自私”晶体、“谦让”与“分享”白色粉末、“时间”催化剂。

>实验步骤：

1、在三只试管里，分别倒入等量的“交往”溶液，竖直置于试管架中。注意观察，记录现象。此时试管中的“交往”溶液为透明液体，摇晃后，未变浑浊。

2、用镊子夹取少量黑色“自私”晶体放入1号试管中。实验现象反应迅速，冒出大量气泡，并生成白色固体沉淀。摇晃之后，溶液变为灰色浑浊，并且伴有强烈的刺激性气味，使人产生呕吐感。此时立即停止实验，否则会对人体健康产生不良影响。

3、用药匙向2号试管中倒入“谦让与分享”白色粉末，实验现象：反应较慢，冒出少量气泡，生成黄色固体，溶液变为淡黄色。从试管中提取黄色固体，闻有淡淡清香，将固体放入溶液中，整只试管溶液散发出香气。

4、用胶头滴管，向3号试管滴入几滴“爱心”提取液，实验现象：反应极其缓慢，短时间内无明显变化；再加入“时间”催化剂，溶液逐渐变成绿色，用酒精灯加热10分钟后，有浓浓的香气逸出，无沉淀生成，颜色纯正。

>对以上现象观察、对比、思考、分析得出实验结论：

爱心、谦让、分享是人生中最珍贵的；而用自私的心匆忙换取的眼前利益，是你一生中最坏的\_。

因此，在日常生活中，多学会谦让、分享，更不要吝啬你的爱心。俗话说“百花没有读书香，万事怎有为善乐”，请欣然帮助那些需要帮助的人，让自己的心随之升华成一颗善良的小星星！

**人际交往体验日记范文 第三十一篇**

职场是一个江湖，想要在职场生存下去，并且干出一番大事业，没有点真材实料肯定是不行的。我们不仅要具备工作能力、业务能力这些硬条件，还要具备一些软条件，比如情商、说话的艺术等等。如果以上说到的这两点你都具有，相信你在职场中一定会混得风生水起。我们可以看到现实职场中，那些工作能力很强，但是说话却口直心快，甚至还有点口无遮拦的人，看似老实憨厚，值得信赖，但是这种人却不讨人喜欢，在职场中工作了好几年也不能得到重用。相反地，如果你在适当的场合、适当的时机，对着那些适当的人说一些“谎言”，你的职场之路定会一帆风顺。那么我们应该学会什么样的“谎言”呢？

>领导问你“忙不忙？”别正面回答

如果领导问你：“忙不忙？”一般情况下是给下一句话做铺垫，而且很多时候是要给你安排任务。你怎么回答？如果说不忙，领导觉得你的工作强度不够，拿钱养了闲人；你要是说忙吧，等于直接把领导的下一句台词给怼回去了，让领导觉得你眼里没有他，不尊重领导的权威，让领导下不来台。所以这种情况下，别正面回答。如果是当面问，可以站起来说：“领导，我这里马上就好，您说。”如果是电话里问，就可以回答：“我在听，领导，您说。”这样的回复不仅顾全了领导的体面，还可以给自己更多的回旋空间。

>领导做出的决策再烂，先不要公开批评

领导是一个企业的领导人与决策者，他所做的每一个决策都会影响企业的走向，或者变得更好，或者变得更差。我们员工从某种层面上来说就像领导的谋臣，当领导做出自己的决策时，我们可以发表自己的意见，使领导的决策变得更好。但尴尬的事实是：我们有时会遇到领导提出一些非常令人无法理解或者目前难以落实的决策，而且领导非常坚定自己的想法。这时我们一定不要公开反对或者批评这个决策，我们可以先假装支持领导的想法，等到日后时机合适，再慢慢给领导分析这个决策的弊与利。如果我们当面批评老板的决策，表示这个决策太烂了，老板会认为你在质疑他的权威，认为你在羞辱他，那么，你在这个企业的日子恐怕要到头了。

>背后与人议论别人时，永远只说好话

在职场当中，当我们与同事一起共事或者出去吃饭时，总会难以避免的在背后议论别人一翻，这似乎是工作当中一种排闷消遣的方式。当我们在背后议论别人时，你或许只是口直心快，然后吐槽了一下领导或同事，比如说哪个领导有点古板抠门，又比如说到哪个同事工作总是偷懒，当你说出这种话的时候，也许你没有恶意，但是在旁边听的人，会以为你对领导或同事有很大的意见，然后他在背后告你状，这样极有可能会毁掉你的前程。因此，我们背后谈论别人时，要说只说别人的好话，只说别人的优点，不说别人的缺点。背后说人的好话，迟早也会传到适当的地方，而且效果要比当面恭维好的多！

>与同事相处，要多些赞美，即使同事并不值得赞美

在职场中如何与同事更好的相处是一个值得探讨的问题，有些人性子直，对于同事的一些所做所为看不惯的话，就会直接表达心中的不满甚至是怼上去，看似你是正义的一方，但是你可能会遭到同事的排挤。但是如果你能稍微忍让一下，不管同事好不好，时不时去赞美他一下，同事一定会对你有个好印象，甚至在你有困难时还会帮助你，只因为你曾经赞美了他。永远不要吝惜对别人的赞美，这对你来说，是用之不竭的，而且换来的往往是你金钱都买不到的。

>同事之间谈论收入时，一定不要如实相告

很多企业对于员工的收入是保密的，工资条不会公开，只会私下地发到个人手中，这样能够很好地保护员工的隐私。虽说工资条不会公开，但是我们一定少不了被同事问：你这个月的工资是多少呢？这时候我们一定不要如实相告，最好也不要告诉具体数字，你可以回答说：勉强够用或者是忘了。倘若你如实相告，工资高同事会妒忌你，工资低会看不起你。倒不如撒个“谎言”。

适当地说一下“谎言”并不能说明你虚伪，只是生存需要，除了以上几种谎言，还有什么谎言是你们想要补充的吗？

**人际交往体验日记范文 第三十二篇**

交往，是人与人之间的交流过程。人要生存，要不断飞跃，必须学会交往。因此，交往是一个人生存发展的必备本领。下面特此对交往做一个说明。

人与人之间的对话、接触、谈心等。

功能与主治作文

功能一交往能使你的心理不断完善、进步。在你不断学习的过程中，免不了会犯错，心里总会有解不开的疑难。这时，交往就显得尤为重要了。记得曾经在电视上看到过这么一则新闻：一个15岁的江苏少年，自小父母离异，心灵受到重创，因而脾气很暴躁，常殴打同学。他从不与别人交往，父母的劝解全听不进去，最终因\*罪而锒铛入狱。由此，不难看出，导致他悲剧结果的主要原因是因为他不与父母交心，不与同学交往啊!

功能二交往能使你拥有和谐的人际关系，从而感到快乐。就拿我们中学生来说吧，每天与同学相处，在快乐的谈天中，你一定觉得很开心吧；在向同学诉苦时，你一定感到很舒服吧；在跟朋友一起完成一项任务时，你也一定感到很有趣吧。在交往中，大家互相帮助，这样心与心若流水一般，你中有我，我中有你，快乐就会无穷无尽!作文

功能三交往还能使你学会许多知识，弥补自己的不足。俗话说“金无足赤，人无完人”，是啊，谁没有不太明白的地方呢?“寸有所长，尺有所短”，你与别人交往时，互相学习优点，改正不足，也能学到很多你不懂的知识。在交往中，知识的甘露不断地滋润你，使你更加有学识!

用法勇于与别人交流、谈心、交朋友，在交往中不断进步。

注意事项

“走自己的`路，让别人说去吧。”但丁这句名言意味深长，但大家千万别曲解了他的意思啊!

**人际交往体验日记范文 第三十三篇**

>团队素质与沟通培训心得

每一次培训，如果我们用心去感受都很学到很多的东西，这些东西往往我们在平时忽略了，甚至自己看不清问题所在，但是通过培训的活动环节的模拟，我能更加清晰的看到我们平时的一些问题和我们平时应该怎么去做一件事情，通过活动环节的模拟，我从中可以深刻体会如下心得和道理：

1、团队与个人的关系。

一个团队是2个以上的个体组成的，一个好的团队就是要产生的效益必须1+1大于2，不然没有存在的意义了，作为个体我们必须充分相信团队的力量，必须相信团队的每个成员，单个体必须做好自己的团队分工，把自己的本职工作做到最好，当每个人都做到最好，每个人都做出色完成或者超指标完成，团队整体目标才可能完成。作为团队成员在必须时刻记得团队这个观念，在团队的大前提做好自己，让自己成为其他成员信任你的前提。

2、团队需要有效的沟通

团队在开展工作的时候，一般都分工明确，没人都有自己的分工，但这不表示你一个人埋头苦干，或者是没有围绕团队的意愿和策略去进行工作，这样会脱离总体的目标方向。团队成员之间也应该是要有良好的沟通，业务分工既是相互独立又是有内在联系的，好的沟通能事半功倍，能够相互看到不足和吸取经验。

3、团队在开展工作的时候必须有积极的心态，总是往“可能”的方向去做。

一个目标只有可能和不可能2种最后的答案，我们必须一心想着可能实现的，并不断为可能实现目标不断找方法，不能一开始就觉得不可能，那么你的行动总是围着不能而开展的，总是为不能实现找借口，一开始怎么想的就决定了你能否成功，因为你的行动是按照你的想法是按照你的去做的。还有在做事情时候，必须不受外界因素的影响和干扰，不然，容易使我们放弃努力，限制了主观能动性的发挥。导致不理想的结果。

4、学会感恩。

通过模拟场景，蒙着眼睛，有人带着你到户外，走的过程中是我深刻体会到，其实现在走的这段路其实就是我们人生路的旅程，这条路有时平坦，有时颠簸，有时要爬坡，有时要下坡，正是我们每个人在生活中体验的快乐，平静，激情，悲伤，痛苦…但是在这路上，在这人生路上，总有那么一些人不管前路多么曲折，TA们都一直在我们身边，一直陪在我们身边，TA们就像黑夜中繁星，就像远航的灯塔，照亮我们的人生路，指引我们前进的方向。正因如此，我们必须学会感恩，感谢身边有你，正因有你我们的生命绽放的如此精彩，茫茫人海，我们能一起手牵手前进在人生的道路上，你是多么大的缘分，是那么来之不易。怀着感恩的心，怀着一颗报答的心，努力工作不仅为了自己，也是因为让TA们过的好一些。

5、通过别人看自己，发现自己缺点。

不识庐山真面目，只缘身在此山中。自己看自己，很难发现自己身上的不足和缺点，但是你和人交往，与人接触，别人能更加轻易清晰的看到你的缺点，如果一个总是自以为是，固步自封，目中无人往往你的真心朋友就很少，你在整个社会大人际圈里，你将找不到自己的位置，我们不能要求所有的都对你良好的评价，但我们可以改变自己，改正缺点，去适应别人的看法，提高比人对你的评价，更多的人和你有良好的沟通和合作关系。作为自己，我们该做的是什么？首先，我们必须有颗虚心宽容的心，有足够的勇气去接受别人对你的不满和批评，并且能够及时调整自己的心态和处世作风，相信自己能更加融入大家这个环境中，你才能够把事情做的更好。

6、共赢，学会出黑牌，必要的时候出红牌。

着名的红黑游戏，告诉我这样一个道理，不管生活当中或者工作当中，我们往往处在竞争的关系当中，但是很多时候我们都在恶性竞争，一方以为自己通过不断打压对方，最后表面上是赢了，但是其实自己也输了，输的那么不经意，因为回过头来想想，结果不是你想要的或者预期的。有的时候我们是不是在竞争的过程当中，主动给对方出张黑牌，告诉自己的想法，达到共赢的目的，因为想要获得你想要的，不是整死对手，或许联合更加容易，但是在必要的时候也出出红牌，告知对手，如果我们有了共赢的诚意，你若自以为是，我照样会出红牌，照样让你输得一败涂地。

7、承诺和担当，承诺了就一定要做到，即使没有做好，也要学会担当，而不是找借口。

在我们生活工作中，我都常常轻易的许下诺言，但是往往做不到之前的承诺，很多人总是找这样那样的客观原因，推脱责任，希望通过这些获得别人的原谅，这样往往做不好事情，常常这样会使我们形成推脱责任的习惯，不管做什么时候都不会全力以赴去做，做事情从来不去找自己的原因，其实自己的原因才是你兑现不了承诺的关键啊，所以不管做什么时候，遇到什么样的困难，我们应该责于己，从自己身上找原因，这样，我觉得不管做什么事情，都会更加健康的发展，即使做不到，我们要学会担当，该罚就罚，该怎么样就怎么样，不能逃避责任，若逃避责任，会使我们没有进去心，不会全力去做事情，更不会得到领导和下属的尊敬，只有得到大家尊敬，大家也会跟你一样，整个团队，整个公司才会更加高效。

团干部培训心得体会参加集团公司学习培训心得体会入职培训心得体会的发言稿

**人际交往体验日记范文 第三十四篇**

加教育学院教育学（心理健康教育）函授班的学习，这星期是胡永新老师给我们上的《人际关系心理学》，我从中学到了也感悟了许多。

在接触心理学这门学科的以前，它总给我一种很玄的感觉，总以为它和算命一样有点不可捉摸，但是通过这一个学期的学习，我被它的科学性，真实性所折服，可以说它是实实在在存在的东西，与此同时我还发现心理健康与身体健康同样重要，同时两者之间是相互联系，相互影响的。心理学不仅具有科学性，而且也不乏应用性。心理理论固然枯燥，但配以实例，就不但不乏味，反而让人有一种从生活中悟出哲理的感觉，视野也开阔很多。心理学来源于生活，又指导生活。

经过对心理学课程的学习之后，我逐渐发现想要了解自己其实并不难，除了要做一个冷静的现实主义者，更重要的是要学会如何调整自己的心态：首先要学会欣赏自己，无论你是一棵参天大树，还是一棵小草，自我认同才可能得到他人的认同；其次要学会善待自己，在气愤时心疼一下自己，找一个僻静处宣泄宣泄，不要让那些无名之火伤身；第三就是忧伤时，要心疼一下自己，找一些自己可以信赖的朋友，诉说诉说，让阳光复现；第四是在劳累时，要心疼一下自己，美美的睡上一觉，人不过是血肉之躯，经不住太多风霜雪雨；第五是在有病时，更要心疼一下自己，战胜疾病的力量还是在自己坚强的意志。 对于几乎每一个年轻人来说，似乎都觉得自己最了解自己；当然了，我也不例外，说实话我接触心理学这门充满神秘气息的课程之前也是一直这样认为的。但是随着这个学期对心理学课程学习的深入，我发现以往的看法存在着很多的偏颇：在走上坡路时，总是把自己估计得过高，似乎一切所求的东西都唾手可得，往往把运气和机遇也看作自己能力的一部分而喜不自禁，甚至有些自以为是；在不得志时，又往往把自己估计得过低，把所遇到的困难和不利条件统统看作自己的无能，以至于做什么事总是很极端。

我学会了忍耐，学会了宽容。有人说：“主动与被动紧一线之隔，而生命情调却神情悬隔。”还有人说：“当你不能改变环境时，最好改变自己。”也有人说：“当你不喜欢自己现在的生活状态时，请马上改变。”于是，我选择了后者那就是所谓的“改变”，虽然说这几乎是不可能的事情，但是我还是愿意去尝试，并且希望用时间来证明自己是可以做到的！

通过心理学学习，我的性格，为人处事的方式，甚至价值观都发生了很大的变化。开始学会如何去关心他人，处理事情时开始考虑的周到了些。逐渐开始观察、理解朋友的心理，情绪上的变化，并力所能及的给予一些心理上的疏导，和言语上的安慰，以缓解轻度的心理上的问题，也许这些“微乎其微的事”不值得一提，但从小的行为的改变，可以看到心理学课对我大的影响。可以毫不夸张的说心理学的学习使我无论从文化知识上，还是从自身修养上我都进步了不少，在这个过程中，我也在不断地成长着。我很感谢我们的老师以及我们的同学，是他们让我懂得了许多许多……心理学不仅让我了解了许多心理特点，也让我掌握了如何正确对待周围的朋友，但最重要的是我学会了自我调整，失意的时候，悲伤的时候，我会不经意地想起在课堂上为我们讲课乐观快乐的金葵老师，使我终于明白了“快乐其实很简单”。只要我们放开胸襟，包容这个世界，我们会生活的很超然，成功也会不求而遇的。

虽然这个学期心理学的课程已经结束了，它能带给我们的也很有限，但是更多的东西得靠我们自己去悟，去体会。做人，不但需要被爱，还要去爱人，更要爱自己，懂得爱自己的人才能真正领悟到世间的有情。多一些信心，多一些爱，才会找到一条比旁人更美丽，更宽广，离成功更近的路！有人说，快乐，对大多数人来说，已成为遥不可及的梦，其实不然，一个人要快乐是谁也阻止不了的，快乐的因子是每一个人都有的，关键在于你自己想不想快乐，当遇到心烦的事时候，乐观一点，勇敢一点，博学一点，那快乐就在你身边。心理学的价值就是让世界充满快乐！

或许以上我所说的这些都辞不达意，但我的心中确充满的是对心理学知识的追求，以及对老师的感激。如果非要要问我学习这门课程有什么收获的话，那就是两个字“改变”。

心得体会02-05

**人际交往体验日记范文 第三十五篇**

应用文写作基础知识

随着社会的发展，人们在工作和生活中的交往越来越频繁，事情也越来越复杂，因此应用文的功能也就越来越多了。所谓应用文是人们在生活、学习、工作中为处理实际事物而写作，有着实用性特点，并形成惯用格式的文章。

应用文是人类在长期的社会实践活动中形成的一种文体，是人们传递信息、处理事务、交流感情的工具，有的应用文还用来作为凭证和依据。

【结构】

1.结构的含义

作用：

①使文章言之有体。“体”指体裁。应用文在长期的写作实践过程中，大都形成了比较固定的结构形态，也叫程式。

②使文章言之有序。合理安排结构，就是根据一定的思路，将零散的材料组织起来，使之条理清楚，成为一个有机的整体。

③使文章言之成文。通过精心安排结构，可以增加文章的文采，从而增强其可读性。

2.安排结构的原则

**人际交往体验日记范文 第三十六篇**

由于在法国前后，法国人对哲学、文学、艺术、政治、经济和社会问题异常关注，经常喜欢聚集在某些私人的客厅里，对此进行私人之间的室内聚会。并逐渐成为一种时尚，后来还传到了欧洲和世界上其他地方。相沿成习，人们便将这种主要是在室内进行的专门的社交性聚会称之为沙龙。

时至今日，沙龙在我国，尤其是在商界也非常流行。商界人士看中沙龙这种社交的形式，主要是因为它形式自然、内容灵活、品位高雅，可以使渴望友谊、注重信息的人们，既正规而又轻松愉快地与其他人进行交际。在我国，以社交为目的的专门性的室内聚会，一般都被称为沙龙。按照人们在聚会中所讨论的中心话题或从事的主要活动来区别，沙龙又有许多种类。

具体来讲，包罗万象，内容众多的，叫做综合沙龙；亲朋好友、同事、同学相互之间以保持联络为目的的，叫做交际沙龙；主要是为了接待来访者，意在相互了解，加深认识的，叫做联谊沙龙；以学术讨论为主要内容的，叫做学术沙龙；主要由文学艺术爱好者发起的、参加的，叫做文艺沙龙；以休闲、娱乐为主要活动形式的，则叫做休闲沙龙。

**人际交往体验日记范文 第三十七篇**

美术新课程标准体现素质教育的重要性，注重实践性，注重生活与艺术联系。中小学美术新课程标准打破了传统美术教学的知识框架，从全新的角度，按学习方式把美术课程分为造型、表现；设计、应用；欣赏、评述；综合、探索；四大学习领域。造型、表现；设计、应用两个学习领域的活动方式强调学生自由表现，大胆设计创造，而欣赏、

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！