# 最新人际交往的心得体会(优质9篇)

来源：网络 作者：静水流深 更新时间：2024-09-30

*当我们经历一段特殊的时刻，或者完成一项重要的任务时，我们会通过反思和总结来获取心得体会。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，通过总结和反思，我们可以更清楚地了解自己的优点和不足，找到自己的定位和方向。以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全...*

当我们经历一段特殊的时刻，或者完成一项重要的任务时，我们会通过反思和总结来获取心得体会。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，通过总结和反思，我们可以更清楚地了解自己的优点和不足，找到自己的定位和方向。以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

**人际交往的心得体会篇一**

第一段：介绍人际交往的重要性（200字）。

人际交往是人类社会生活中不可或缺的一部分。通过与他人的交流与沟通，我们可以了解更多的信息，拓宽自己的视野，增进彼此的感情。同时，人际交往也是我们实现个人目标、提高生活质量的重要途径。然而，人际交往也存在一些难题和挑战，例如沟通不畅、信任缺失、冲突等。在长期的交往过程中，我积累了一些宝贵的经验和体会，下面我将分享一些心得。

第二段：保持积极的沟通态度（250字）。

在人际交往中，态度起着至关重要的作用。一个积极乐观的态度可以使得交流过程更加顺畅和愉悦。在沟通中，我始终保持着对他人的尊重和理解。我努力倾听对方的意见和想法，认真思考，以确保双方能够达成共识。同时，我也学会了适时表达自己的观点，坦诚沟通。这种积极的态度不仅让我与他人的关系变得融洽，也使得我自己的心态更加积极向上。

第三段：建立良好的信任关系（250字）。

信任是人际交往中最基本的因素之一。只有在相互信任的基础上，人与人之间才能够真正地互相交流和合作。为了建立良好的信任关系，我深信要保证自己的行为和言辞的一致性，并遵守对他人的承诺。此外，我也注重在日常交往中展现自己的真诚和善意。我愿意倾听他人的需求，给予支持和帮助。通过这些努力，我与他人建立的信任关系得到了不断地巩固和发展。

第四段：处理冲突与矛盾（300字）。

在人际交往中，冲突和矛盾是难以避免的。面对冲突与矛盾，我一直秉持着平等、理性的原则去应对。首先，我学会了冷静思考，不盲目地做出决定。我试图了解不同立场的背后原因，以便找到解决问题的方法。其次，我注重自己的语言和行为，避免以攻击或侮辱的方式表达自己的观点。相反，我选择运用合理的论证和积极的态度来解决冲突。最后，我也乐于与他人进行妥协与合作，以达到双方的利益最大化。

第五段：总结并展望（200字）。

通过长期的人际交往，我深刻地认识到了积极的态度、良好的信任关系以及以合作为基础的处理冲突方式对于建立和谐的人际关系的重要性。未来，我将继续努力践行这些原则，不断提高自己的交往能力。同时，我也希望能够通过自己的行动和示范，影响他人，推动社会整体人际关系的进步。我相信，只有通过良好的人际交往，我们才能够建立一个更加和谐、进步的社会。

**人际交往的心得体会篇二**

每当看到身边的人职业道路不断攀升，家庭氛围其乐融融，朋友深刻交心，总有些许羡慕，究竟我们的差别在哪里?我们都有追求幸福生活的权利，可方法呢?我们急于得到一种方法解惑，让自己可以敞开胸怀拥抱灿烂的\'阳光和美丽的世界，其实，一切真的不难!

人际关系培训班围绕着“关系”的大秘密、为人处世最重要的原则、学习和陌生人迅速拉近距离的方法，能够给别人带来良好印象的方法。

如何使别人喜欢你、赢得友情、亲情、爱情的方法，学会巧妙而有效地对他人提出建议和批评，令人心服口服行为改变。

学习与领导、同事、客户相处的原则，打造团队凝聚力，让你在职场中扶摇直上、叱诧风云，学习危机沟通的法则，顺利渡过人际关系冲突的危险期。

学会巧妙而有效地对他人提出建议和批评，令人心服口服行为改变，学会使用“开心钥匙”，去开启人际关系中每一个人的心灵之门。

**人际交往的心得体会篇三**

摄影，作为一种艺术形式，有着独特的魅力。通过通过摄影，我们可以捕捉美丽的瞬间，记录下生活的点滴。人际交往拍摄是其中一种摄影方式。在过去的一段时间里，我深入了解了人际交往拍摄，并积累了一些心得体会。以下是我对人际交往拍摄的见解与体会。

第一，以真诚的态度与被拍摄者交流。在人际交往拍摄中，与被拍摄者建立良好的互动关系非常重要。一方面，我们要保持友好与尊重的态度，让被拍摄者感受到我们对他们的关注和尊重，从而在相机前放松自己。另一方面，我们要与被拍摄者进行真诚的交流，了解他们的喜好、习惯和性格特点，以便更好地捕捉到他们真实的表情和情感。好的交流可以帮我们获得被拍摄者的信任，从而成功地拍摄到有生命力和亲密感的照片。

第二，尊重被拍摄者的隐私和独立性。在人际交往拍摄中，我们要保护被拍摄者的隐私和独立性，确保他们在拍照过程中的舒适和放松。我们不应该侵入他们的个人空间或进行擅自的拍摄，而应该尊重他们对于自己隐私的选择。在进行拍摄前，我们应该与被拍摄者达成一个共识，明确拍摄内容、方式和时间，以便更好地满足他们的需求和期望。只有在被拍摄者感到自由自在的情况下，我们才能拍摄到真实而自然的照片。

第三，通过摄影展示被拍摄者的美好与特质。在人际交往拍摄中，我们要通过摄影展示被拍摄者的美好与特质。每个人都有自己的特色和独特之处，我们应该通过摄影来捕捉到这些独特的表情和姿态。我们可以通过人体语言、面部表情、动作和环境来展现被拍摄者的个性和风采。同时，我们也要追求摄影的艺术表现力，运用光线、角度和构图等技巧来增强照片的吸引力与表现力。只有在展示被拍摄者的美好与特质的同时，我们才能拍摄到有意义的照片。

第四，与被拍摄者共同欣赏与分享照片。在人际交往拍摄中，与被拍摄者共同欣赏与分享照片是非常重要的。通过与被拍摄者一起回顾和讨论照片，我们可以了解他们对自己形象的看法和感受，从而更好地满足他们的需求和期望。在欣赏和分享照片的过程中，我们也可以加深与被拍摄者的关系，增加彼此的互动和交流。共同欣赏与分享照片不仅有助于加强拍摄的效果与意义，也能提升人际关系的质量与深度。

第五，不断提升自身拍摄技巧与艺术表现力。作为一名人际交往拍摄者，我们应该不断提升自身的拍摄技巧和艺术表现力。只有在掌握了摄影的基本知识和技巧的基础上，我们才能更好地捕捉到被拍摄者的特质和情感。同时，我们也要不断探索和创新，提高自己的艺术表现力，以便更好地展示被拍摄者的美好和特质。通过不断学习和实践，我们可以拍摄出更具有影响力和艺术价值的照片，并与被拍摄者共同追求更高的艺术成就。

总之，人际交往拍摄是一种特殊而有趣的摄影方式。在这个过程中，我们需要以真诚的态度与被拍摄者交流，尊重他们的隐私和独立性，展示他们的美好与特质，共同欣赏与分享照片，不断提升自身的拍摄技巧和艺术表现力。通过这些努力，我们可以拍摄出真实而美丽的照片，并与被拍摄者建立起真实而美好的人际关系。

**人际交往的心得体会篇四**

人际交往是我们生活中不可避免的一部分，无论是与亲友、同事、陌生人的交往都需要我们有一定的交往技巧。个人经历告诉我们，人际交往的学习需要实践与总结，以下将从交往心态、交往技巧、交往误区、交往收获以及进一步之路几个方面总结我个人的交往经历和心得。

一、交往心态。

首先，我们需要调整好我们的交往心态。有时我们觉得自己是被动的一方，没有话说，这时就需要我们去积极寻找话题，心中要有对方的需求。另外，我们在和别人交往时也要保持积极的态度，不要把一些聚会或社交活动看成压力，当做学习的机会，对自己有所收获。最后，尊重对方、善待大家，保持良好的交往关系，维护每一位朋友之间的友谊。

二、交往技巧。

交往技巧对于人与人之间的关系非常重要。我总结出两个交往技巧：第一点是学会倾听，人际交往最重要的是能够倾听对方，了解他们的想法和感受。倾听不仅是听话，还需要注意身体语言，通过眼神、面部表情、肢体语言来理解对方的意思。第二点是学会表达自己的想法，当我们有话要说时，要直白地表达自己的想法，尊重他人的观点，也让别人更容易理解我们的想法。

三、交往误区。

在人际交往中，我们经常会犯一些错误，阻碍了我们的交往。例如，过于推销自己，唯我独尊，不愿意听对方的意见；太过感性，让自己情绪化；过于追求完美，让别人觉得我们是苛求；对别人太过苛刻，容易让别人抵触。总体而言，这些误区都表现出了自我横征暴敛或者自我消极的一面，大家要适当调整，让我们的交往更加健康。

四、交往收获。

在我与朋友交往的过程中，我体会到与朋友间的互相陪伴，互相支持，互相理解。人际交往不仅可以让我经常获得正面的情绪体验，而且让我学习到了不同的观点和方法。通过与他人交往，我能够不断完善自己的人格魅力，在成长的过程中寻找到更多的机会。

五、进一步之路。

交往是一个长期的过程，需要不断地提高自己，不断学习，才能在交往中表现得游刃有余。作为大学生，更需要注重提高自己的交际能力，参与各种组织活动，多结识不同的人，多遇到不同种类的人。还可以通过阅读交际心理学的经典著作、跟大佬请教提高自己的交往技巧。同时，也要多在生活中实践，不断的总结与反思；当遇到困难或者挑战时，要善于向别人请教、求支持，这更能让我们在交往中找到更多机会和关键点，走出自己的一片天地。

总之，人际交往是人生不可或缺的一部分，它不仅能够让我们学习到与人沟通的技巧和聆听的能力，还能够帮助我们发现人性对待和珍惜人与人之间的情感纽带。愿我们都能够在人际交往中收获更多，成为自己中的一个更加优秀、更加有爱、更加有梦想的人。

**人际交往的心得体会篇五**

人际交往是人与人之间在活动过程中直接的心理上的关系，或心理上的距离。它反映了个人或群体寻求满足其社会需要满足的心理状态。与他人建立良好的人际关系是人类社会生活中比较为重要的任务之一。

豪斯顿研究人际关系发现，协调人际关系有利于生活幸福，有利于心理健康和身体健康。人际关系研究也表明，社会支持可减少或防止心理紧张所造成的心理伤害。没有足够社会支持的人就会感到孤独，这是由于他们感到孤立无助，或是因为人际交往过程得不到足够的自我暴露的机会。

所以，我们作为当代的大学生，要培养足够的能力，妥善的处理自己的人际关系，避免在人际交往中出现问题。

1、平等原则。在人际交往中总要有一定的付出或投入，交往的两个方面的需要和这种需要的\'满足程度必须是平等的。平等是建立人际关系的前提。人际交往作为人们之间的心理沟通，是主动的、相互的、有来有往的。

2、相容原则。相容是指人际交往中的心理相容、即指人与人之间的融洽关系，与人相处时的容纳、包涵、宽容及忍让。要做到心理相容，应注意增加交往频率；寻找共同点；谦虚和宽容。为人处世要心胸开阔，宽以待人。

3、信用原则。信用即指一个人诚实、不欺骗、遵守诺言，从而取得他人的信任。人离不开交往、交往离不开信用。要做到说话算数、不轻许诺言。与人交往时要热情友好，以诚相待。不卑不亢、端庄而不过于矜持，谦逊而不矫饰作伪，要充分显示自己的自信心。一个有自信心的人，才可能取得别人的信赖、处事果断、富有主见、精神饱满、充满自信的人就容易激发别人的交往动机。

4、互利原则。建立良好的人际关系离不开互助互利。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。

1、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。生活中，大学生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。

2、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、主动与人打招呼。有些人并不是清高，而是没有主动与人打招呼的习惯，结果很多必要的、重要的关系就自动放弃了和没有抓住。主动与人打招，你只费点口舌，但收益并不只是这点口舌、它会使另人改变对你的看法和印象，认为你是一个随和的人，和谐的人、开朗的人、心胸宽广的人。这有利于你良好人际关系的形成。

4、引导对方谈得意之事。人都希望被人肯定、也希肇大家认为自己有本事，有能力。引导对方谈得意之事，在对方畅所欲言时。也就在对方人心中留下你是一个善解人意、谦虚、诚恳的好印象，大家都希望与这种个性品质的人打交道，这非常有利于人际关系。

5、谈谈自己的失败。聊天在短暂的时间里产生亲密关系。尤其是谈论自己的失败经验更大。注意，不要一味地谈自己成功的经验，这会招来他人反感、表现出你是一个自高自大又爱吹嘘的人。以笑声支援对方。做个忠实的听众，适时地反应情绪，可以使对方摈弃陌生感、紧张感，双方同时笑起来，无形之中产生了亲密友人、同伴的气氛。

对于一个在校大学生来说，这是一个人际关系走向社会化的一个重要转折时期。大学生的人际关系并不如社会上的人际关系复杂，可能于同学、老师、朋友和亲人，且大学生的社交能力普遍较弱，其主要原因还是因为生活的圈子小，能接触到的人群有限。现在的大学生都比较普遍存在以自我为中心，任何事情，任何决定比较先考虑到的就是自己的需求和利益，强调自己的感受，不顾及他人。以自我为中心共性决定了我们有的时候缺乏交往技巧，不易融合。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。

培养良好的人际交往能力，不仅是大学生活的需要，更是将来适应社会的需要。一个没有交际能力的人，就像陆地上的船是永远不会漂泊到壮阔的大海中去。成功的人际交往是一种智慧和能力。不懂得必要的社交知识，不善于运用交往的艺术，在生活中就会举步维艰。

总之，我们每个人都主宰着自己的生命，关键是你要有所改变，要有强烈成功的愿望，我们可以通过对人际交往的特点以及交往的原则的认识与理解，可以让我们领悟到交往的一些知识。结合这些特点与原则，找到合适的方法培养我们的人际交往能力，促进我们自身的人际关系。

**人际交往的心得体会篇六**

人际交往是人们日常生活中的一个必要环节，它有助于建立良好的人际关系，促进人们的成长和发展。作为一名大学生，我不仅了解到人际交往的重要性，而且也深刻体会到了交往的技巧和方法，现在我将分享我在人际交往学习中的心得体会。

人际交往对于每个人来说都是至关重要的，因为它有助于建立良好的人际关系。每个人都需要与别人交流，而人际交往可以促进同伴之间相互了解的机会，进而建立彼此的信任和关系。即使对于那些比较内向的人来说，通过学习人际交往技巧，也能够更好地在团队中参与，提高团队效率和凝聚力。

第二段：提供意见和建议。

在人际交往中，我们不仅要让别人倾听自己的意见和想法，同时也要学会提供意见和建议。通过给别人提供意见和建议，我们能够加强彼此之间的信任，并且有助于他们更好的理解和发展自己的想法。通过提供建议，我们也可以帮助别人更清楚地了解自己的优点和缺点，从而更好地促进自身的发展和成长。

第三段：学习尊重和理解别人的想法。

在与别人交往的过程中，我们经常会遇到意见不同的情况。当我们遇到这种情况时，最好的方法是尊重和理解别人的想法。学习尊重并接受别人的意见和建议，可以促进彼此之间的信任和尊重，避免发生不必要的争吵和冲突。同时，我们也需要学习在交往中保持持久的耐心，与别人沟通并互相理解。

第四段：了解身体语言的重要性。

身体语言是人际交往的重要组成部分，它可以揭示出与话语相反的真实意图。在与别人交往的过程中，我们需要学习如何读懂和理解身体语言，以更好的了解别人的意图和想法。同时，我们也需要注意自己的身体语言，避免传递错误的信息。

第五段：寻求意见和帮助的正确方式。

在与别人交往的过程中，有时我们可能需要帮助和支持。这时候，正确的方式是寻求意见和帮助。学习如何正确地提出请求和表达自己的需要，可以更好地促进身心健康和成长。同时，我们也需要学习如何接受和反馈别人的意见和建议，以更好地促进个人和团队的成长和发展。

总结：

在人际交往的道路上，我们需要了解事情的大局和彼此的想法。通过学习人际交往技巧，我们可以更好地明确自己的想法和需求，并以更好的方式与别人交流。同时，我们也需要寻求别人的意见和建议，以更好地促进个人和团队的成长和发展。在人际交往中，我们需要注意自己的身体语言和听取他人的声音，并根据不同的情况采取不同的方法和策略。

**人际交往的心得体会篇七**

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。

虽然人人都知道交流的重要，却忽视了交流，e-mail、msn、qq等等新的网络的交流方式让人们更习惯与通过电脑屏幕的交流，越来越不习惯于面对面的交流，不可否认信息时代带给我们一个新的交流平台，但是，人与人之间的交流有很多种方式，不能顾此失彼，不同的场合、不同的对象要选择不同的沟通方式!第三堂课，我们在课堂上进行了一些小活动，手提电脑的销售客服、头脑风暴和商店打烊时。

第四堂课，各组精彩演出“面试官与求职者”。

简简单单的活动、测试和演出，让我们每个人拥有自己的空间，尽情表达自己的想法和分享好的idea。交流给我们制造了机会，让我们更加深入的了解彼此，我们应该谢谢它!

社会是一个大舞台，纷繁复杂。国与国之间需要交流，于是有了外交：单位与单位之间需要交流，于是有了联系：人与人之间需要交流，于是有了交流。交流是一盏指明灯，可以随时较正我们航行的方向。正是因为有了交流世界才显得那么美好，让交流走进你我的生活吧!

通过《与人交流能力》这门课，令我感触很深，不同的交流影射出不同事件的结果，偏激情绪化的交流往往是得到让人很不愉快的结果，也许你不得不承认，世界上最难办的事，是人与人之间的“交流”。所以，交流不是一种说服，而是一种感染、一种形象展示、一种言行一致的体现。

**人际交往的心得体会篇八**

近年来，人际交往的重要性日益凸显。作为社会中的一员，良好的人际关系不仅关系到个人的幸福感和职业发展，也影响整个社会的稳定和发展。为了培养学生们良好的人际交往能力，许多学校纷纷开设了人际交往的实训课程。在我参加人际交往的实训课程后，我深有体会地认识到了人际交往的重要性，并获得了一些实用的技巧和心得。以下是我对人际交往实训的心得体会。

首先，我学到了与人沟通的重要性。在人际交往中，与他人的有效沟通是最重要的因素之一。通过与他人沟通，不仅能够了解他人的需求、想法和感受，还能够建立起良好的互动关系。在实训课程中，我们进行了各种形式的沟通练习，如小组讨论、角色扮演等。通过这些练习，我学会了如何主动倾听他人，关注他人的表达和情感，并能够适时地做出回应。这使我在与他人的交流中更加得心应手，也更容易与他人建立起良好的关系。

其次，我意识到了尊重他人的重要性。在社会中，每个人都有自己的独特性和价值观念。人与人之间的差异是不可避免的，但我们应该尊重并接纳这些差异。在实训课程中，我们进行了多次团队合作的练习。通过与来自不同背景的同学合作，我学会了尊重他人的观点，并在决策过程中妥善处理意见的不同。这不仅提高了团队的凝聚力，也培养了我的包容性和尊重他人的意识。

第三，我体会到了积极心态的重要性。在人际交往中，积极的心态能够帮助我们面对挑战和解决问题。在实训课程中，我们经常会遇到一些困难和挑战，如个人观点的冲突、团队合作的分歧等。当我们面对这些问题时，保持积极的心态能够帮助我们更好地面对并解决这些问题。通过实践，我发现当我保持积极的心态时，不仅能够更好地与他人合作，也能够更好地解决问题并取得更好的效果。

第四，我认识到了沟通技巧的重要性。在人际交往中，掌握一些基本的沟通技巧能够帮助我们更好地与他人交流和合作。在实训课程中，我们学习了一些有效的沟通技巧，如倾听、表达自己的观点、善于提问等。通过练习，我发现这些技巧能够帮助我更好地与他人沟通，并能够更准确地理解他人的意图和需求。这使得我的人际交往能力得到了明显的提高。

最后，我认识到了解他人是建立良好人际关系的关键。在人际交往中，了解他人的需求、利益和期望是建立良好人际关系的关键。在实训课程中，我们学习了一些了解他人的方法和技巧，如观察、倾听和提问等。通过这些练习，我学会了如何与他人建立信任关系，并了解其需求和诉求。这使我能够更好地与他人合作，并在人际交往中获得更好的效果。

在人际交往的实训课程结束后，我深刻意识到了人际交往的重要性，并从中获得了许多实用的技巧和心得。通过与他人的沟通、尊重他人、保持积极心态、掌握沟通技巧和了解他人，我能够更好地与他人建立起良好的关系，并在人际交往中获得更好的效果。这些心得体会对我个人的成长和人际关系的发展具有重要的启示作用，也让我更加珍惜与他人的交往机会。

**人际交往的心得体会篇九**

很多人在与人交往时会感觉很困难，其实那是因为你没有掌握沟通的技巧，人与人之间的沟通是一种很重要的事情，想想一个人如果没有朋友那将是人生中多么可悲的一件事，所以掌握沟通技巧就势在必行了。

谈话中把手放在对方的胳膊行，这样能帮助你们之间建立一种微妙的默契!触碰满足了双方肢体接触的良好愿望，你会发现你们的情绪都变得平和。很快你会发现这个小动作给你带来不可思议的好处：面对你提出的要求，别人不再毫无情面的直接说不了!身体语言多多益善，但也要注意分寸，不熟的人太亲密反而会怪怪的哦。

在与亲戚朋友出游或一起行走时我们会保持一定的安全距离。每个人的安全距离是由个人经历、文化背景、家庭环境，甚至职业习惯决定的，远近不一，但是距离并不一定总是产生美，有时候恰恰是这个距离成为你和朋友之间隔阂的罪魁祸首。下次与朋友谈话时，勇敢地迈近一点吧，你会发现站得近，你们的心灵也更近了一些。

如果一个小区的保安扶着老奶奶上楼，马上称赞他，不要心里觉得这个人原来还不错，但不说出来，大胆的说出你的欣赏，这会让保安和你自己都感觉更快乐。告诉老妈她做的菜很美味，感谢男友多等了你十分钟，学会真诚而主动的赞美人，发现别人的优点，马上赞美他，表达正面而积极地观点时候，你也敞开了心扉，和对方的联系进一步加深。一段时间后，你会发现自己才是最大的受益者，要知道，施比受更加幸福。

心情好不好都不能成为阻挡你笑的原因。研究证明，假装微笑其实是个心理假动作，仅仅微笑这个动作也会让你更开心。当然前提是你那会儿心理并不难受。当我们微笑的时候，大脑会向我们传递信息：我很幸福。然后我们的身体就会放松下来。而当我们向别人微笑时，对方也会感觉更舒服，大部分人都会回报以微笑，这个良性循环的确会使我们更快乐。

无论在男人心理还是女人心理，他们都把与一个人的沟通当做自己的生活，如果你因为在沟通上而破坏了他们的生活，那你犯了多么大的错误。千万不要因为沟通技巧的问题而影响了你的人际关系，因为这样不值得。

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！