# 人际交往的心得体会(优秀17篇)

来源：网络 作者：烟雨蒙蒙 更新时间：2024-09-30

*我们得到了一些心得体会以后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样能够给人努力向前的动力。好的心得体会对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇心得体会以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。人际交往的心得体会篇一人...*

我们得到了一些心得体会以后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样能够给人努力向前的动力。好的心得体会对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇心得体会以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。

**人际交往的心得体会篇一**

人际交往是人们在日常生活中不可避免的一部分，是人类社会发展的基础。通过与他人交流、合作和互动，我们能够增进彼此之间的了解和信任，从而建立良好的人际关系。在过去的一段时间里，我积极参与了各种社交活动，并不断总结经验。在这篇文章中，我将分享我对人际交往的个人心得和体会。

首先，我发现积极主动是建立和谐人际关系的关键。在与他人交往时，我总是主动展示自己的积极性和友好度。我认识到，如果我总是等待别人来主动与我交流，那么我的社交圈子不可能扩大。因此，我学会了首先向他人伸出友好的手，主动和他们打招呼，参与他们的谈话，表达我对他们的关注和善意。这样一来，我发现很多人都会很愿意与我交流，我也坚信积极主动可以打造更好的人际关系。

其次，我认识到尊重他人的意见和观点对于良好的人际交往非常重要。每个人都是独立的个体，有着不同的背景、经验和观点。当我和他人交流时，我尽量保持开放的心态，并尊重他们的不同意见。在与他人讨论问题时，我试图理解他们的观点，同时也努力表达自己的观点。即使我们意见不一致，我也试图通过理性的交流来争取对方的理解和认同。我发现，尊重他人的意见不仅可以加强我们的交流，还能够建立起共享和谐的人际关系。

再次，我注意到倾听他人是人际交往中十分重要的技巧。有时候，当我们与他人交往时，我们往往更关注自己的话语和表达，而忽视了对方的感受和需求。然而，我发现真正倾听他人对话是我们与他人建立深层次联系的关键。我学会了聆听他人的言语和情感，给予他们足够的空间来表达自己。通过倾听，我能够更好地理解他人的需求和意愿，建立起更深入的交流和信任。因此，我始终努力保持专注和倾听的态度，让对方感受到我真诚的关注和尊重。

最后，我认为坦诚、真实和互助是构建良好人际关系的基石。与他人交往时，我始终保持真实不造作的态度，不隐藏自己的真实想法和情感。我发现，当我们相互信任，相互支持时，人际关系会更加牢固。在与他人合作时，我愿意给予帮助和支持，并乐意借助他人的专长和经验来实现自己的目标。通过真诚、坦诚和互助，我建立了许多深厚的友谊和合作关系。

总之，通过自己的亲身经历和实践，我体会到人际交往的重要性，并积累了一些心得和体会。我深信，积极主动、尊重他人、倾听和真诚互助是建立和谐和良好人际关系的关键。我会继续在人际交往中不断提升自己，发展出更加丰富和积极的人际技巧，更好地与他人建立和维持良好关系。

**人际交往的心得体会篇二**

本学期报选了xx老师的《大学生人际交往心理学》选修课，真是十分庆幸。如今已接近尾声，一学期学下来，感受颇深。起初，我只是对心理学有种莫名的好奇与兴趣，不知其是怎样的一门学科，怎样的学习方式，但通过x老师一学期的讲解，才发现，既有帮助又有乐趣!

泛泛的讲，老师在每节课都传达了一种做事方式，那就是注重小节，我们很多时候都会忽略的细节，却会在别人心中留下不好的影响，相反的，我们细致的认识到很多细节，就会在别人心中产生不可估量的效应。毕竟，在这个不再单纯与直接的社会，他人心中的波澜并不会在表情中流露，却会在今后的行动中默默耕耘。所以，我个人认为，这不是时代的变质，而是社会的进步，是一个人与人之间深层次交流的平台。既然如此，我们不能改变，必要接受。例如，送走朋友时，望其走远。家人回家时，多句问候。有人倾诉时，多些耐心。进出门时，照顾他人。等等。如此细微的事情，并不会花去我们多少时间和精力，但在他人心中，自身的形象，可能就会因此变得不同。

印象中最深刻的一课，是感恩的话题。一个男孩成为父亲后的醒悟，让我深深陷入了沉思，父母的爱总是那么透明，透明到我们有时根本发现不了，使我们不理解，不接受，以至于坚决拒绝。爱为何变得使人反感，是我们不愿被束缚的心。然而在我们受到伤害之前，永远也想不到那束缚就是幸福，就是避风的港湾。当我们可以成为下一代的港湾的时候，才体会到，做港湾并不是那么容易，自以为是的小船总在拼命的驶离自己，没有实际的缆绳，只等风浪促归航。于是，感慨。曾经的自己，不也是如此倔强与固执?于是，感叹。可怜天下父母心啊!明白这透明的爱，原来是空气般无力却又广博的如此伟大。

答案是：很难!

究其原因，我认为很大程度上是外界各种各样的思想侵蚀。户外传媒、花边新闻、网络游戏等等，创意层出不穷，招式千变万化，其吸引力之大，传播力之广，谈论性之高，使得他们成为了思想的核武器，加之青年人思想束缚力微薄，跟潮流愿望迫切，必然让“核武器”的威力大大增强，甚至不知翻了多少倍，于是成就了那个因网络游戏而跳下高楼的男孩。

话已至此，无心再说，讲破红尘，才为自甘堕落!只愿天下未醒之人，早日睁开明事之眼。仅此愿望而已。

以上是我对于本学期选修《大学生人际交往心理学》的心得体会，x老师讲课的幽默风趣，生动活泼，让我对十多年的教育有了新的感受，对今后的国家教育事业也重新燃起了希望。使我印象深刻的xx老师以及他的授课方式，进一步增加了我对心理学的兴趣与重视，由此给了我学习心理学的一个美好的开始。在此衷心感谢您的启蒙之恩!谢谢您!

**人际交往的心得体会篇三**

来到xx学院这个新环境，我们免不了要去适应它，才能更好的学习，更好的生活。首先，我们要学会的便是人与人之间的交往，因为，在这个世界上，我们不可能是孤独一人，人际交往构成了我们生活中的重要组成部分。

在这里我就和大家讲诉一下大学生如何处理人与人之间的交往关系，对此，我深有体会。一位阿拉伯哲人说的好：“一个没有交际能力的人，犹如陆地上的船，是永远不会漂泊到壮阔的大海中去的。”在学习生活中，面对同学老师，我们应该怎样来把握关系的尺度呢?五湖四海的人，由陌生到熟悉，这就是一个人际交往的过程。我觉得人与人之间的相识是一种缘分，大家通过沟通接触，相互了解，相互认识来建起人与人之间的友谊之桥。也许是一句简单的问候，也许是一个浅浅的微笑，都能是你被对方吸引，这就是所谓的人际交往因素。威廉·詹姆斯有言，“人类本性最深的需要是渴望得到别人的欣赏。”不同的人际关系会引起人的不同情绪，心情舒畅或不愉快，只有积极与之交往，才能更好的建立人际关系。

说到集体，就会想到个人，一个人不是孤独的，他需要朋友。朋友，是你身边值得信赖值得相信的人，班上的同学，寝室的室友，都是通过你的努力，结交到的人，学会信赖他们，就是朋友的肯定。可是毕竟人无完人，每一个人都会有各自的一些缺点，经过长时间的相处，这些都会显现出来，要学会宽容，谅解他人，好的人际交流会加深人与人之间的友谊和信任度，创造和谐的氛围。我很开心，自己来到这个新环境，认识到许多新朋友，她们或许和我性格不同，爱好不同，可我们有相同的学习目标，共同的前进方向，她们是我在这大学里要一起共度三年的人，我喜爱她们，真诚对待，相互理解，接纳，信任，将会使我们相处的更好。

所以对此人际交往能力就显得特别的重要。人际交往的核心部分，一是合作，二是沟通。培养交往能力首先要有积极的心态，理解他人，关心他人，日常交往活动中，要主动与他人交往，不要消极回避，要敢于接触，尤其是要敢于面对与自己不同的人，而且还要不怕出身、相貌、经历，不要因来自边远的地区、相貌不好看或者经历不如别人而封闭自己，其次要从小做起，注意社交礼仪，积少成多;再次要善于去做，大胆走出校门，消除恐惧，加强交往方面的知识积累，在实际的交往生活中去体会，把握人际交往中的各种方法和技巧。另外，要认识到在与别人的交往中，打动人的是真诚，以诚交友，以诚办事，真诚才能换来与别人的合作和沟通，真诚永远是人类最珍贵的感情之一。

(1)平等的原则：社会主义社会人际交往，首先要坚持平等的原则，无论是公务还是私交，都没有高低贵贱之分，要以朋友的身份进行交往，才能深交。切忌因工作时间短，经验不足，经济条件差而自卑，也不要因为自己是大学毕业生、年轻、美貌而趾高气扬。这些心态都影响人际关系的顺利发展。

(2)相容的原则：主要是心理相容、即人与人之间的融洽关系，与人相处时的。

容纳、包含、以及宽容、忍让。主动与人交往，广交朋友，交好朋友，不但交与自己相似的人、还要交与自己性格相反的人，求同存异、互学互补、处理好竞争与相容的关系，更好的完善自己。

(3)互利的原则：指交往双方的互惠互利。人际交往是一种双向行为，故有\"来而不往、非理也\"之说，只有单方获得好处的人际交往是不能长久的。所以要双方都受益，不仅是物质的，还有精神的，所以交往双方都要讲付出和奉献。

(4)信用的原则：交往离不开信用。信用指一个人诚实、不欺、信守诺言。古人\"有一言既出、驷马难追\"的格言。现在有以诚实为本的原则，不要轻易许诺，一旦许诺、要设法实现，以免失信于人。朋友之间，言必信、行必果、不卑不亢、端庄而不过于矜持，谦虚而不矫饰诈伪，不俯仰讨好位尊者，不藐视位卑者显示自己的自信心，取得别人的信赖。

(5)宽容的原则:表现在对非原则性问题不斤斤计较，能够以德报怨，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，接触又密切，不可必免产生矛盾。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，容纳他人，发火的一方也会自觉无趣。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\"，赢得更多的朋友。

(1)记住别人的姓或名，主动与人打招呼，称呼要得当，让别人觉得礼貌相待、倍受重视，给人以平易近人的印象。

(2)举止大方、坦然自若，使别人感到轻松、自在，激发交往动机。

(3)培养开朗、活泼的个性，让对方觉得和你在一起是愉快的。

(4)培养幽默风趣的言行，幽默而不失分寸，风趣而不显轻浮，给人以美的享受。与人交往要谦虚，待人要和气，尊重他人，否则事与愿违。

(5)做到心平气和、不乱发牢骚，这样不仅自己快乐、涵养性高，别人也会心情愉悦。

(6)要注意语言的魅力：安慰受创伤的人，鼓励失败的人。恭维真正取得成就的人，帮助有困难的人。

(7)处事果断、富有主见、精神饱满、充满自信的人容易激发别人的交往动机，博得别人的信认，产生使人乐意交往的魅力。

三、细致分析如何提高人际交往能力。

对环境的辨析能力要有效地达到社交目标，便要因应情势而作出相应的行为。社交环境瞬息万变，交往的对象亦有不同的特质，要适应不同社交环境、人物，便非要有精锐的观察和认知能力不可。对环境的辨析能力是社交能力的一个重要部分。一个人如果能够对情境间的细微不同之处加以区分，往往更能掌握社交环境的变化而做出合宜的行为，以适应不同性质、千变万化的环境。

(2)对别人心理状态的洞察力。

洞察别人的心理状态也是社交能力重要的一环。一些人看到别人的行为时，不尝试去了解对方做事时的处境和感受，便马上从别人的行为去判断对方是一个怎样的人。这种重判断而轻了解的取向，是社交能力发展的一大障碍。

(1)良好表达能力的培养。

社交中受人欢迎、具有魅力的人，一定是掌握社交口才技巧的人。社交口才的基本技巧表现在适时、适量、适度三个方面。

二要适量。适量的社交口才还包括声音大小适量。大庭广众之中说话音量宜大一点，私人拜访交谈音量宜适中，如果是密友、情人间交谈，小声则可以表现亲密无间、情意绵绵的特殊关系，给人一种亲切感。这些都是在社交场合与人交谈应该掌握的技巧。

三要社交口才适度。主要是指根据不同对象把握言谈的深浅度，根据不同场合把握言谈的得体度，根据自己的身分把握言谈的分寸度。其次，体态语也要恰到好处。

(3)解决问题能力培养。

处理日常学习生活的各种问题，是我们最重要的责任。但是，当问题接踵而来，而且复杂度不断升高的同时，如何有系统地找出问题的成因，对症下药，以最有效率的方式解决问题，就是考验我们解决问题能力的时候了。

关于解决问题能力的培养，我们不妨借鉴一下ibm培养职工的方法，ibm对此能力的培养有五大步骤：

一要定义并理清问题：先收集资料并分析，确定问题确实存在之后，将问题写下来，成为每个人都可以了解的陈述，将问题具体化，使相关人员明了。

二要分析问题：可以利用管理学的技巧辅助，如鱼骨图等。或是与部属举行讨论会议，将问题产生的原因分类，并且列出解决的优先顺序。

三要订出可能的解决方案：邀请同仁脑力激荡，最重要的是把这些结果用有系统的方式整理出来，依照是否能真正解决问题，是否能获得管理阶层支持，以及是否可付诸实行等原则排出顺序。

四要选出解决方案订出行动计划：选择影响力最大、推动起来最容易的方案，立即拟定行动计划。

五要推动解决方案并追踪结果：进行之前先给予成功的定义，在过程中不断检视决策的推行情况，并树立各阶段里程碑，确保行动达成目标。

**人际交往的心得体会篇四**

一般情况下，每个人都能处理好人际交往中的多数环节（真正处处碰壁的人要考虑病态的可能）。真正令人头疼、真正需要技巧的情况不多，倒是其对人造成的烦恼无形中夸大了它的存在。如果这些处理不当、令人尴尬的情况少了，人际交往自然畅通无阻了。

适当的好奇心不是坏事，这是与他人保持适度交流的必要动力；试想，若一个人对周围的人和事一概没兴趣，哪来的人际交往呢？但是，一个人总让周围的人感到对别人的事情过分关心，也不分份内份外，这或多或少有干涉他人内政之嫌。久而久之，别人也会不分什么事情，一概对你敬而远之。隔阂由此而生。讲大话吹嘘自己不顾别人的感受只顾沉浸于自我吹嘘在多数场合是不受欢迎的，任何人都有一种逆反心理，都会自然而然地在心中（至少是）对你的吹嘘贬斥一顿。优点最好由别人去发现，这不是缺乏自知之明，别人发现了也不见得非讲给你听，这样才有人际交往中的震慑力和神秘感，也就是很多人梦寐以求的魅力。

适当的阿谀奉承并不是什么坏事，实际上我们很多时间都花在这上头了。但过了头就不怎么讨人喜欢了，甚至会起到适得其反的作用，别人肯定要暗自寻思一下你的居心何在了。请注意，敌意产生了！

这与保持自己适当的神秘感不是一回事，不要认为卖关子总能吊别人胃口，有没有想过一旦倒了别人的胃口，恐怕会引起对方永久性的厌恶（这可不是闹着玩的！）。

千万不要将自己喜欢的话题也默认为他人同样喜欢。不要认为总是对人讲掏心窝的话就是真诚，其实不然；与过多打听他人的事情一样，过多谈论自己的隐私同样令人生厌。每个人都有自己的空间，其独立性不容任意展示。这也是个度的问题。何况展示得多了，就失却了应有的价值。难免使人顿生藐视之心。我想每个人都体会过有人在你面前喋喋不休其家长里短时所体会到的无奈和不自在，哪里还有心思去发展更深层面的交流！

助人为乐本是应该大力提倡的美德，这一点毫无疑问。但在人际交往过程中出现喧宾夺主的情况却属于一大忌。自己揣度他人的心意并帮助出谋划策不失为一种高超的交往技巧，但这种情形下个体的独立性同样很重要，需要予以充分的尊重。

有时过分的热心可能扭曲了双方正常的关系，值得警惕。

人际交往心得体会4

来到xx学院这个新环境，我们免不了要去适应它，才能更好的学习，更好的生活。首先，我们要学会的便是人与人之间的交往，因为，在这个世界上，我们不可能是孤独一人，人际交往构成了我们生活中的重要组成部分。

在这里我就和大家讲诉一下大学生如何处理人与人之间的交往关系，对此，我深有体会。一位阿拉伯哲人说的好：“一个没有交际能力的人，犹如陆地上的船，是永远不会漂泊到壮阔的大海中去的。”在学习生活中，面对同学老师，我们应该怎样来把握关系的尺度呢?五湖四海的人，由陌生到熟悉，这就是一个人际交往的过程。我觉得人与人之间的相识是一种缘分，大家通过沟通接触，相互了解，相互认识来建起人与人之间的友谊之桥。也许是一句简单的问候，也许是一个浅浅的微笑，都能是你被对方吸引，这就是所谓的人际交往因素。威廉·詹姆斯有言，“人类本性最深的需要是渴望得到别人的欣赏。”不同的人际关系会引起人的不同情绪，心情舒畅或不愉快，只有积极与之交往，才能更好的建立人际关系。

说到集体，就会想到个人，一个人不是孤独的，他需要朋友。朋友，是你身边值得信赖值得相信的人，班上的同学，寝室的室友，都是通过你的努力，结交到的人，学会信赖他们，就是朋友的肯定。可是毕竟人无完人，每一个人都会有各自的一些缺点，经过长时间的相处，这些都会显现出来，要学会宽容，谅解他人，好的人际交流会加深人与人之间的友谊和信任度，创造和谐的氛围。我很开心，自己来到这个新环境，认识到许多新朋友，她们或许和我性格不同，爱好不同，可我们有相同的学习目标，共同的前进方向，她们是我在这大学里要一起共度三年的人，我喜爱她们，真诚对待，相互理解，接纳，信任，将会使我们相处的更好。

所以对此人际交往能力就显得特别的重要。人际交往的核心部分，一是合作，二是沟通。培养交往能力首先要有积极的心态，理解他人，关心他人，日常交往活动中，要主动与他人交往，不要消极回避，要敢于接触，尤其是要敢于面对与自己不同的人，而且还要不怕出身、相貌、经历，不要因来自边远的地区、相貌不好看或者经历不如别人而封闭自己，其次要从小做起，注意社交礼仪，积少成多;再次要善于去做，大胆走出校门，消除恐惧，加强交往方面的知识积累，在实际的交往生活中去体会，把握人际交往中的各种方法和技巧。另外，要认识到在与别人的交往中，打动人的是真诚，以诚交友，以诚办事，真诚才能换来与别人的合作和沟通，真诚永远是人类最珍贵的感情之一。

人际交往的原则

(1)平等的原则：社会主义社会人际交往，首先要坚持平等的原则，无论是公务还是私交，都没有高低贵贱之分，要以朋友的身份进行交往，才能深交。切忌因工作时间短，经验不足，经济条件差而自卑，也不要因为自己是大学毕业生、年轻、美貌而趾高气扬。这些心态都影响人际关系的顺利发展。

(2)相容的原则：主要是心理相容、即人与人之间的融洽关系，与人相处时的

容纳、包含、以及宽容、忍让。主动与人交往，广交朋友，交好朋友，不但交与自己相似的人、还要交与自己性格相反的人，求同存异、互学互补、处理好竞争与相容的关系，更好的完善自己。

(3)互利的原则：指交往双方的互惠互利。人际交往是一种双向行为，故有\"来而不往、非理也\"之说，只有单方获得好处的人际交往是不能长久的。所以要双方都受益，不仅是物质的，还有精神的，所以交往双方都要讲付出和奉献。

(4)信用的原则：交往离不开信用。信用指一个人诚实、不欺、信守诺言。古人\"有一言既出、驷马难追\"的格言。现在有以诚实为本的原则，不要轻易许诺，一旦许诺、要设法实现，以免失信于人。朋友之间，言必信、行必果、不卑不亢、端庄而不过于矜持，谦虚而不矫饰诈伪，不俯仰讨好位尊者，不藐视位卑者显示自己的自信心，取得别人的信赖。

(5)宽容的原则:表现在对非原则性问题不斤斤计较，能够以德报怨，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，接触又密切，不可必免产生矛盾。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，容纳他人，发火的一方也会自觉无趣。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\"，赢得更多的朋友。

人际交往的技巧

(1)记住别人的姓或名，主动与人打招呼，称呼要得当，让别人觉得礼貌相待、倍受重视，给人以平易近人的印象。

(2)举止大方、坦然自若，使别人感到轻松、自在，激发交往动机。

(3)培养开朗、活泼的个性，让对方觉得和你在一起是愉快的。

(4)培养幽默风趣的言行，幽默而不失分寸，风趣而不显轻浮，给人以美的享受。与人交往要谦虚，待人要和气，尊重他人，否则事与愿违。

(5)做到心平气和、不乱发牢骚，这样不仅自己快乐、涵养性高，别人也会心情愉悦。

(6)要注意语言的魅力：安慰受创伤的人，鼓励失败的人。恭维真正取得成就的人，帮助有困难的人。

(7)处事果断、富有主见、精神饱满、充满自信的人容易激发别人的交往动机，博得别人的信认，产生使人乐意交往的魅力。

细致分析如何提高人际交往能力

(1)对环境的辨析能力

对环境的辨析能力要有效地达到社交目标，便要因应情势而作出相应的行为。社交环境瞬息万变，交往的对象亦有不同的特质，要适应不同社交环境、人物，便非要有精锐的观察和认知能力不可。对环境的辨析能力是社交能力的一个重要部分。一个人如果能够对情境间的细微不同之处加以区分，往往更能掌握社交环境的变化而做出合宜的行为，以适应不同性质、千变万化的环境。

(2)对别人心理状态的洞察力

洞察别人的心理状态也是社交能力重要的一环。一些人看到别人的行为时，不尝试去了解对方做事时的处境和感受，便马上从别人的行为去判断对方是一个怎样的人。这种重判断而轻了解的取向，是社交能力发展的一大障碍。

从社交包括的三个方面各个击破

(1)良好表达能力的培养

社交中受人欢迎、具有魅力的人，一定是掌握社交口才技巧的人。社交口才的基本技巧表现在适时、适量、适度三个方面。

一要适时。说在该说时，止在该止处，这才叫适时。可有的人在社交场上该说时不说，他们见面时不及时问候;分手时不及时告别;失礼时不及时道歉;对请教不及时解答;对求助不及时答复??反之，有的人该止时不止。他们在热闹喜庆的气氛中唠唠叨叨诉说自己的不幸;在别人悲伤忧愁时嘻嘻哈哈开玩笑;在主人心绪不安时仍滔滔不绝发表宏论;在长辈家里乐不可支地详谈\"马路新闻\"。请设想一下，假如你在社交中遇见了上面这种人，你会对他产生什么样的印象呢?二要适量。适量的社交口才还包括声音大小适量。大庭广众之中说话音量宜大一点，私人拜访交谈音量宜适中，如果是密友、情人间交谈，小声则可以表现亲密无间、情意绵绵的特殊关系，给人一种亲切感。这些都是在社交场合与人交谈应该掌握的技巧。

三要社交口才适度。主要是指根据不同对象把握言谈的深浅度，根据不同场合把握言谈的得体度，根据自己的身分把握言谈的分寸度。其次，体态语也要恰到好处。

(3)解决问题能力培养

处理日常学习生活的各种问题，是我们最重要的责任。但是，当问题接踵而来，而且复杂度不断升高的同时，如何有系统地找出问题的成因，对症下药，以最有效率的方式解决问题，就是考验我们解决问题能力的时候了。

关于解决问题能力的培养，我们不妨借鉴一下ibm培养职工的方法，ibm对此能力的培养有五大步骤：

一要定义并理清问题：先收集资料并分析，确定问题确实存在之后，将问题写下来，成为每个人都可以了解的陈述，将问题具体化，使相关人员明了。

二要分析问题：可以利用管理学的技巧辅助，如鱼骨图等。或是与部属举行讨论会议，将问题产生的原因分类，并且列出解决的优先顺序。

三要订出可能的解决方案：邀请同仁脑力激荡，最重要的是把这些结果用有系统的方式整理出来，依照是否能真正解决问题，是否能获得管理阶层支持，以及是否可付诸实行等原则排出顺序。

四要选出解决方案订出行动计划：选择影响力最大、推动起来最容易的方案，立即拟定行动计划。

五要推动解决方案并追踪结果：进行之前先给予成功的定义，在过程中不断检视决策的推行情况，并树立各阶段里程碑，确保行动达成目标。

每个人生命的主宰其实就是自己，关键是你要有所改变，要有强烈成功的愿望，我们希望通过对人际交往的特点以及交往的原则的认识与理解，可以使大家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。让那些在生活、学习、工作中，不愿交往、不懂交往、不善交往的同学，塑造自身形象，以积极的态度和行为对待人际交往，建立和谐的人际关系。为提高中国大学生的基本能力做出一份贡献。

**人际交往的心得体会篇五**

人际交往是人们日常生活中不可避免的一部分，它关系到个人的情感、社交、工作等各个方面。经过一段时间的交往，我渐渐发现了一些人际交往的心得体会，对于我们的交际能力提升和人际关系的维护都有着积极的促进作用。

第一段：培养积极的沟通习惯。

在人际交往中，沟通是最基本也是最重要的环节。而积极的沟通习惯能够使我们更好地与他人进行有效的交流。为了培养积极的沟通习惯，我开始注重倾听对方的需求和感受，不仅是听别人说话，更要用心聆听。此外，我注重言辞的选择和表达方式，尽量避免使用冒犯或攻击性的语言，而是采用友善、理解和尊重的语气。有时候，沉默也是一种很好的沟通方式，可以给对方一个思考问题的时间。通过这些努力，我发现与人交流更加顺畅，沟通的效果也更加良好。

第二段：建立良好的人际关系。

建立良好的人际关系对于个人的生活和工作都有着巨大的影响。我发现在建立人际关系的过程中，最重要的是要真诚对待他人。真诚的态度能够给人留下深刻的印象，让人产生信任和亲近的感觉。与此同时，我也注意到，与人建立友好的人际关系需要时间和耐心。不能急于求成，要给予对方足够的时间和空间，建立起真正意义上的互相理解和信任。通过与他人的交往，我发现人际关系的建立需要我们不断地去投入和经营，只有付出，才能收获友谊。

第三段：尊重他人的个人空间。

在人际交往中，尊重他人的个人空间是一种基本的礼貌和关爱。每个人都有自己的需求和个性，需要一定的私人空间来保持心理的平衡。因此，当我们与他人交往时，要尊重对方的隐私和自由，不要过度干涉和指责。同时，也要学会保护自己的个人空间，不要轻易暴露自己的私人信息。通过遵守这个原则，我发现人际关系更加稳固，并且彼此之间的理解和信任也更加深厚。

第四段：善于解决冲突。

在人际交往中，难免会遇到冲突和摩擦。然而，如何善于解决冲突是一门必要的技巧。我发现，在面临冲突时，首先要保持冷静和理智，不要被情绪所控制。其次，要站在对方的角度去思考问题，理解对方的观点和感受。最后，要寻求双方的共同利益，通过对话和妥协来解决问题，而不是通过争吵和争斗。通过这些方法，我发现冲突变得更加容易解决，而且双方的关系也更加和谐。

第五段：持续学习和提升。

人际交往是一个复杂而广阔的领域，我们需要不断学习和提升自己的交际能力。在这个过程中，我发现通过阅读相关的书籍和文章、参加培训和讲座以及跟身边的人交流和借鉴，可以提高自己的交际技巧。另外，我还学会了观察和倾听他人的交际方式，从中汲取经验和启发。通过持续学习和提升，我相信自己在人际交往中的能力会不断提高，并且能够建立更加稳固的人际关系。

总结：

人际交往是一个需要努力和学习的过程。通过培养积极的沟通习惯、建立良好的人际关系、尊重他人的个人空间、善于解决冲突和持续学习和提升，我发现自己在人际交往中获得了更多的收获和成长。希望通过这些心得体会的分享，能够为更多的人提供一些参考和借鉴，让我们的人际交往更加愉快和成功。

**人际交往的心得体会篇六**

来到xx学院这个新环境，我们免不了要去适应它，才能更好的学习，更好的生活。首先，我们要学会的便是人与人之间的交往，因为，在这个世界上，我们不可能是孤独一人，人际交往构成了我们生活中的重要组成部分。

在这里我就和大家讲诉一下大学生如何处理人与人之间的交往关系，对此，我深有体会。一位阿拉伯哲人说的好：“一个没有交际能力的人，犹如陆地上的船，是永远不会漂泊到壮阔的大海中去的。”在学习生活中，面对同学老师，我们应该怎样来把握关系的尺度呢?五湖四海的人，由陌生到熟悉，这就是一个人际交往的过程。我觉得人与人之间的相识是一种缘分，大家通过沟通接触，相互了解，相互认识来建起人与人之间的友谊之桥。也许是一句简单的问候，也许是一个浅浅的微笑，都能是你被对方吸引，这就是所谓的人际交往因素。威廉·詹姆斯有言，“人类本性最深的需要是渴望得到别人的欣赏。”不同的人际关系会引起人的不同情绪，心情舒畅或不愉快，只有积极与之交往，才能更好的建立人际关系。

说到集体，就会想到个人，一个人不是孤独的，他需要朋友。朋友，是你身边值得信赖值得相信的人，班上的同学，寝室的室友，都是通过你的努力，结交到的人，学会信赖他们，就是朋友的肯定。可是毕竟人无完人，每一个人都会有各自的一些缺点，经过长时间的相处，这些都会显现出来，要学会宽容，谅解他人，好的人际交流会加深人与人之间的友谊和信任度，创造和谐的氛围。我很开心，自己来到这个新环境，认识到许多新朋友，她们或许和我性格不同，爱好不同，可我们有相同的学习目标，共同的前进方向，她们是我在这大学里要一起共度三年的人，我喜爱她们，真诚对待，相互理解，接纳，信任，将会使我们相处的更好。

所以对此人际交往能力就显得特别的重要。人际交往的核心部分，一是合作，二是沟通。培养交往能力首先要有积极的心态，理解他人，关心他人，日常交往活动中，要主动与他人交往，不要消极回避，要敢于接触，尤其是要敢于面对与自己不同的人，而且还要不怕出身、相貌、经历，不要因来自边远的地区、相貌不好看或者经历不如别人而封闭自己，其次要从小做起，注意社交礼仪，积少成多;再次要善于去做，大胆走出校门，消除恐惧，加强交往方面的知识积累，在实际的交往生活中去体会，把握人际交往中的各种方法和技巧。另外，要认识到在与别人的交往中，打动人的是真诚，以诚交友，以诚办事，真诚才能换来与别人的合作和沟通，真诚永远是人类最珍贵的感情之一。

(1)平等的原则：社会主义社会人际交往，首先要坚持平等的原则，无论是公务还是私交，都没有高低贵贱之分，要以朋友的身份进行交往，才能深交。切忌因工作时间短，经验不足，经济条件差而自卑，也不要因为自己是大学毕业生、年轻、美貌而趾高气扬。这些心态都影响人际关系的顺利发展。

(2)相容的原则：主要是心理相容、即人与人之间的融洽关系，与人相处时的

容纳、包含、以及宽容、忍让。主动与人交往，广交朋友，交好朋友，不但交与自己相似的人、还要交与自己性格相反的人，求同存异、互学互补、处理好竞争与相容的关系，更好的完善自己。

(3)互利的原则：指交往双方的互惠互利。人际交往是一种双向行为，故有来而不往、非理也之说，只有单方获得好处的人际交往是不能长久的。所以要双方都受益，不仅是物质的，还有精神的，所以交往双方都要讲付出和奉献。

(4)信用的原则：交往离不开信用。信用指一个人诚实、不欺、信守诺言。古人有一言既出、驷马难追的格言。现在有以诚实为本的原则，不要轻易许诺，一旦许诺、要设法实现，以免失信于人。朋友之间，言必信、行必果、不卑不亢、端庄而不过于矜持，谦虚而不矫饰诈伪，不俯仰讨好位尊者，不藐视位卑者显示自己的自信心，取得别人的信赖。

(5)宽容的原则:表现在对非原则性问题不斤斤计较，能够以德报怨，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，接触又密切，不可必免产生矛盾。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，容纳他人，发火的一方也会自觉无趣。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，赢得更多的朋友。

(1)记住别人的姓或名，主动与人打招呼，称呼要得当，让别人觉得礼貌相待、倍受重视，给人以平易近人的印象。

(2)举止大方、坦然自若，使别人感到轻松、自在，激发交往动机。

(3)培养开朗、活泼的个性，让对方觉得和你在一起是愉快的。

(4)培养幽默风趣的言行，幽默而不失分寸，风趣而不显轻浮，给人以美的享受。与人交往要谦虚，待人要和气，尊重他人，否则事与愿违。

(5)做到心平气和、不乱发牢骚，这样不仅自己快乐、涵养性高，别人也会心情愉悦。

(6)要注意语言的魅力：安慰受创伤的人，鼓励失败的人。恭维真正取得成就的人，帮助有困难的人。

(7)处事果断、富有主见、精神饱满、充满自信的人容易激发别人的交往动机，博得别人的信认，产生使人乐意交往的魅力。

(1)对环境的辨析能力

对环境的辨析能力要有效地达到社交目标，便要因应情势而作出相应的行为。社交环境瞬息万变，交往的对象亦有不同的特质，要适应不同社交环境、人物，便非要有精锐的观察和认知能力不可。对环境的辨析能力是社交能力的一个重要部分。一个人如果能够对情境间的细微不同之处加以区分，往往更能掌握社交环境的变化而做出合宜的行为，以适应不同性质、千变万化的环境。

(2)对别人心理状态的洞察力

洞察别人的心理状态也是社交能力重要的一环。一些人看到别人的行为时，不尝试去了解对方做事时的处境和感受，便马上从别人的行为去判断对方是一个怎样的人。这种重判断而轻了解的取向，是社交能力发展的一大障碍。

(1)良好表达能力的培养

社交中受人欢迎、具有魅力的人，一定是掌握社交口才技巧的人。社交口才的基本技巧表现在适时、适量、适度三个方面。

一要适时。说在该说时，止在该止处，这才叫适时。可有的人在社交场上该说时不说，他们见面时不及时问候;分手时不及时告别;失礼时不及时道歉;对请教不及时解答;对求助不及时答复??反之，有的人该止时不止。他们在热闹喜庆的气氛中唠唠叨叨诉说自己的不幸;在别人悲伤忧愁时嘻嘻哈哈开玩笑;在主人心绪不安时仍滔滔不绝发表宏论;在长辈家里乐不可支地详谈马路新闻。请设想一下，假如你在社交中遇见了上面这种人，你会对他产生什么样的印象呢?二要适量。适量的社交口才还包括声音大小适量。大庭广众之中说话音量宜大一点，私人拜访交谈音量宜适中，如果是密友、情人间交谈，小声则可以表现亲密无间、情意绵绵的特殊关系，给人一种亲切感。这些都是在社交场合与人交谈应该掌握的技巧。

三要社交口才适度。主要是指根据不同对象把握言谈的深浅度，根据不同场合把握言谈的得体度，根据自己的身分把握言谈的分寸度。其次，体态语也要恰到好处。

(3)解决问题能力培养

处理日常学习生活的各种问题，是我们最重要的责任。但是，当问题接踵而来，而且复杂度不断升高的同时，如何有系统地找出问题的成因，对症下药，以最有效率的方式解决问题，就是考验我们解决问题能力的时候了。

关于解决问题能力的培养，我们不妨借鉴一下ibm培养职工的方法，ibm对此能力的培养有五大步骤：

一要定义并理清问题：先收集资料并分析，确定问题确实存在之后，将问题写下来，成为每个人都可以了解的陈述，将问题具体化，使相关人员明了。

二要分析问题：可以利用管理学的技巧辅助，如鱼骨图等。或是与部属举行讨论会议，将问题产生的原因分类，并且列出解决的优先顺序。

三要订出可能的解决方案：邀请同仁脑力激荡，最重要的是把这些结果用有系统的方式整理出来，依照是否能真正解决问题，是否能获得管理阶层支持，以及是否可付诸实行等原则排出顺序。

四要选出解决方案订出行动计划：选择影响力最大、推动起来最容易的方案，立即拟定行动计划。

五要推动解决方案并追踪结果：进行之前先给予成功的定义，在过程中不断检视决策的推行情况，并树立各阶段里程碑，确保行动达成目标。

每个人生命的主宰其实就是自己，关键是你要有所改变，要有强烈成功的愿望，我们希望通过对人际交往的特点以及交往的原则的认识与理解，可以使大家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。让那些在生活、学习、工作中，不愿交往、不懂交往、不善交往的同学，塑造自身形象，以积极的态度和行为对待人际交往，建立和谐的人际关系。为提高中国大学生的基本能力做出一份贡献。

**人际交往的心得体会篇七**

第一段：人际交往的重要性和挑战性（200字）。

人际交往是人们日常生活中不可避免的一部分，尤其在现代社会中，人与人之间的交流和互动更加频繁。而人际交往的成功与否，不仅关系到个人的情感和心理健康，还影响到事业和家庭的发展。然而，在现实生活中，我们常常遇到一些人际关系的问题，如沟通不畅、冲突和矛盾等。面对这些挑战，我意识到了提升人际交往能力的重要性，并开始在知网上寻找相关的资料和心得体会。

第二段：从知网获取的理论知识（200字）。

在知网上，我搜索了关于人际交往的理论和研究。通过阅读一些学术期刊和论文，我了解到人际交往的基本原理和技巧。其中包括积极倾听、非语言表达和情绪管理等重要方面。例如，积极倾听是有效沟通的关键，要能够关注对方的言辞和表情，表达出真诚和尊重，以建立起良好的互动和信任。另外，非语言表达也是人际交往中不可忽视的一部分，包括肢体语言、面部表情和眼神交流等。除了专业的理论知识，知网还提供了许多人际交往心得体会的实际案例和经验分享，使我更加有信心地面对人际交往的挑战。

第三段：运用知网的心得体会（300字）。

在实践中，我开始运用在知网上获取的理论知识和心得体会。我学会了更加自信地与他人交流，关注对方的需求和情绪，并且通过积极倾听和非语言表达，有效地传递我的思想和感受。在处理冲突和矛盾时，我尝试运用情绪管理的技巧，学会控制自己的情绪和表达方式，以避免产生不必要的摩擦。此外，我还学会了在人际交往中注重细节，如礼貌用语和微笑等，这些小小的举动往往能为交往带来更加积极的氛围。

第四段：取得的成效和收获（300字）。

通过不断地实践和运用，在人际交往中我取得了一些成效和收获。首先，我发现自己与他人的关系更加融洽和密切，从而获得了更多的支持和帮助。此外，在工作和学习中，我也表现得更加积极和主动，能够更好地与同事和同学合作，提高工作效率和学习成绩。最重要的是，我内心的满足感和快乐感也得到了提升，我更加乐于与他人分享和交流。

第五段：总结和展望（200字）。

总结来说，通过知网获取的理论知识和心得体会，我在人际交往中取得了明显的进步。然而，人际交往是一个长期的学习和实践过程，我将继续利用知网上丰富的资源，不断学习和提升自己的人际交往能力。我相信，通过不懈地努力和实践，我能够在人际交往中取得更大的成功和成就。

**人际交往的心得体会篇八**

这学期我报选了《大学生人际交往艺术》这门选修课，真是十分庆幸，如今这学期已经接近尾声，一学期学下来，感受颇深。下面我就自己的心得体会谈一下：

良好的人际交往能力以及良好的人际关系是人们生存和发展的必要条件。大学生作为一个特殊群体，面对激烈的竞争和日益强大的社会心理压力，如何认识和正确处理大学生人际交往中存在的问题具有及其重要的意义，人际交往障碍会给大学生的学习、生活、情绪、健康等各个方面带来一系列不良影响；通过对大学生在人际交往和沟通中存在的问题以及原因分析，说明了大学生如何保持和提高良好人际关系交往和沟通能力。同时形成一种团结友爱、朝气蓬勃的人际交往环境，也将有利于大学生形成和发展健康的个性品质。社会生活中的每一个生活都生活在人际关系网中，每个人的成长和发展都依存于人际交往。人际关系的好坏往往是一个人心理健康水平、社会适应能力的综合体现。现代社会是一个开放的社会，开放的社会需要开放的社会交往。对于正在学习、成长中的大学生来说，人际交往是生活的基本内容之一。同学之间、师生之间、老乡之间、室友之间、个人与班级以及和学校之间等错综复杂的社会交往，构成了大学生人际交往的网络系统。培养良好的人际效能力，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。

而比起中学生，大学生的人际交往更为复杂，更为广泛，独立性更强，更具社会性。个体开始独立地步入了准社会群体的交际圈。大学生们开始尝试独立的人际交往，并试图发展这方面的能力。而且，交往能力越来越成为大学生心目中衡量个人能力的一项重要标准。大学生处于一种渴求交往、渴求理解的心理发展时期，良好的人际关系，是他们心理正常发展、个性保持健康和具有安全感、归属感、幸福感的必然要求。然而，并不是每个大学生都能处理好人际关系的。在这一过程中，有相当数量的人会产生各种问题。认知、情绪及人格因素，都影响着人际关系的建立。一旦在这一过程中受挫，就可能表现为自我否定而陷入苦闷与焦虑之中，或因企图对抗而陷入困境，并由此产生心理问题：

一、大学生人际关系不适的表现。有关调查表明，大学生心理问题中，关于人际交往的已占50%以上，而以前的统计中，恋爱烦恼占据首位。交际烦恼超过恋爱困扰。仔细分析，大学生人际关系中的困惑、不适可以分为以下5类情况：

（1）第一类：缺少知心朋友。这类大学生通常多能正常交往，人际关系也不错，但自感缺乏能互吐衷肠、肝胆相照、配合默契、同甘共苦的知心朋友，为此，有时不免感到孤独和无奈。

（2）第二类：与个别人难以相交。这类大学生与多数人交往良好，但与个别人交往不良，他们可能是室友、同学或父母等与自己关系比较近的人，由于与这些人相处不好，常会影响情绪，成为一块“心病”。

（3）第三类：与他人交往平淡。这类大学生能与他人交往，但总感到与人相处的质量不高，缺乏影响力，没有关系比较密切的朋友，多属点头之交，没有人值得他牵挂，也没有人会想念他，他们难以保持和发展良好的人际关系。这类同学多会感到空虚、迷茫、失落。某高校06级一学生，因同学关系不好，倍感孤独、压抑，最后离校出走。在离学校较近的几个中小城市闯荡了一圈后又回到了学校，在校园中与接到通知后星夜赶到学校的陈某父母不期而遇，此时，悲喜交加的陈某父子面对的，除了学校因陈某不假离校、旷课50多个学时而给予的勒令退学处分和校方师生的同情之外，谁也无力给予陈某更多的安慰。

（4）第四类：感到交往有困难。这类大学生渴望交往，但由于交往能力有限、方法欠妥或个性缺陷、交往心理障碍等原因，致使交往不尽人意，很少有成功的体验，他们往往感到苦恼，很希望改变社交状况。大一年级女生小张，她在家里一直养尊处优，家务活全部由父母包办，自理能力不强。进入大学后，紧张的学习使她觉得不安。她开始独来独往，渐渐地，她有种异样的感觉，好像全寝室同学都看不起她，打开水也要她去，扫地也叫她，她觉得自己成了别人“差使”的对象，越发闷闷不乐，上课也毫无兴趣，成绩一落千丈。

（5）第五类：社交恐惧症。这类大学生对人际交往特别敏感、

害怕，极力回避与人接触，不得不交往时则紧张、恐怖、心跳加快、面红耳赤，难以自制，总是处于焦虑状态。他们害怕自己成了别人注意的中心，害怕自己在别人面前出洋相，害怕被别人观察。总担心自己会出现错误而被别人嘲笑，总处于一种莫名的心理压力之下。与人交往，甚至在公共场所出现，对他们来说都是一件极其恐怖的任务。社交恐怖症是非常痛苦、严重影响患者生活工作的一种心理障碍。许多一般人能够轻而易举办到的事，社交恐怖症患者却望而生畏。患者可能会认为自己是个乏味的人，并认为别人也会那样想。于是患者就会变得过于敏感，更不愿意打搅别人。而这样做，会使得患者感到更加焦虑和抑郁，从而使得社交恐怖的症状进一步恶化。许多患者改变他们的生活，来适应自己的症状。他们（和他们的家人）不得不错过许多有意义的活动。

所以现代的大学生必须提高自己的人际交往能力来克服这些困难，下面介绍一些在人际交往经验及方法：

一，谦虚谨慎，摆正位置。要做到这一点的关键是正确认识自己的过去，忘记过去的辉煌或阴影，把大学生活作为一个新的起点，平静地看待周围的人和事，保持一种平和而理智的心态，谦虚待人。虽然在高中时有些同学很优秀，但进入大学后我们感觉自己好渺小，成绩在班里不是最好，也许在后面的，所以我们应该忘记过去，重新树立自己在大学里的定位，刚开始不要定太高的目标，目标要符合实际。

二，平等相待，真诚相处。大学生的性格特点决定了其人际交往的基础只能是人格平等，以诚相待。大学生之间存在差别，但他们在交往中却都刻意追求平等，强者不愿被迎合，弱者不愿被鄙视。因此，在学习生活工作特别是困难面前，互帮互助。“善大，莫过于诚”，热诚的赞许与诚恳的批评，都能使彼此间愿意了解、信任、倾诉、交心。

三，要学会主动与人交往热情能给人以温暖，能促进人的相互理解，能融化冷漠的心灵。在人际交往中，应注意主动问候、主动示好、常说“我们”、学会欣赏、制造幽默等。

四，“退一步海阔天空”。与人相处，难免发生摩擦冲突，克制往往会起到\"化干戈为玉帛\"的效果。但克制应有理、有利、有节。注意给他人说话的机会，有时可以戏剧性地表现你的想法，指出对方的错误时应委婉，给别人留面子。

五，保持距离。若你想从非亲密朋友那里获得某种信息，有效的空间距离为2、1米至3、6米。小于这一空间距离他人就会认为你俩在密谋不可告人的勾当；大于这一空间距离你们都会觉得话不投机。与人交往时应注意不卑不亢，“在人之上视别人为人，在人之下视自己为人”。

随着现代社会的发展，大学生只要做到以上几点，那么我们自身的人际交往技术就可以得到很大的提高，自身的素质也会有很大的改善，自己的人生道路就会有质的飞跃。

**人际交往的心得体会篇九**

随着手机、相机的普及和社交媒体的兴起，人际交往的方式也逐渐发生了变化。拍摄成为了我们与朋友、家人、同事交流的重要手段之一。而在这个过程中，我逐渐领悟到了一些心得体会。

第一段：拍摄打破了沟通的束缚。

在过去，沟通的方式更多依赖面对面的交谈，但随着拍摄的流行，我们可以通过拍照分享我们的生活片段、感受和见闻。无论是用手机进行快速的拍摄或是用相机拍摄精美的照片，都让人们更容易表达自己，打破了传统沟通方式的束缚。我们可以通过图片分享生活的点滴，述说心情、展示风景，更迅速地拉近与他人的关系。

第二段：拍摄增进了人际交往的亲近感。

通过拍摄，我们不仅可以分享我们的生活点滴，也能更好地了解他人。当我们通过拍照表达对某一事物的喜爱时，往往会引起他人的共鸣。喜欢同一类型的照片、感受同样的美，让彼此之间的隔阂与距离逐渐缩小。拍摄能够让我们更容易发现彼此的共同点和兴趣爱好，增进了人际之间的亲近感。

第三段：拍摄培养了观察力和创造力。

在进行拍摄时，我们不仅要学会观察，还要具备创造一幅精美画面的能力。通过不断调整拍摄角度，捕捉瞬间的美丽，我们需要有敏锐的观察力和发现美的能力。这种观察和创造力不仅可以应用于拍摄，也会在日常生活中让我们更容易发现美丽的事物，增添生活的乐趣。观察力和创造力的培养让我们更加敏感于周围的环境和他人的需求，提升了人际交往的能力。

第四段：拍摄传递了友善和积极的情感。

拍摄不仅是一种自我表达的方式，也是传递情感的手段。通过拍摄，我们可以用一种友善和积极的心态去观察和记录生活，同时也能够传递给他人这种心情和态度。当我们用镜头记录他人的笑容、快乐和幸福时，便能够传递给他们一份喜悦和温暖。在细微之处表达友善，不仅让他人感受到我们的关心和善意，也会增进彼此之间的情感连接。

第五段：拍摄启迪了沟通的多样性。

通过拍摄，我们可以使用更多的元素来表达自己，不仅局限于语言。不同的构图、角度、色彩都能够传达不同的意义和情感。这种多样性启迪了我们对沟通的思考，拓宽了我们表达自己的方式和技巧。拍摄的过程中，我们需要思考如何通过图片来有效地传递信息和情感，这让我们对沟通的理解更加深入。

总结：

通过拍摄，我懂得了沟通的方式变得越来越多样化，拍照能够让我们更好地了解他人、传达情感，并培养了观察力和创造力。拍摄让我们更容易建立与他人的亲近感，也丰富了我们对沟通方式的思考和理解。在未来，我将继续探索拍摄带来的人际交往的新契机，用镜头记录生活的美好。

**人际交往的心得体会篇十**

这学期通过学习了《人际沟通》这门课程，让我对这方面了解到很多，也学习到很多东西。每个个体都生活在各种各样现实的、具体的人际关系之中。人际关系交往的好与坏：可以看出你在社交活动中是：如鱼得水呢还是处处碰壁。怎样才能健立良好的人际关系呢，从小处讲，就是从我们老百姓的身边讲起：人际沟通也是不可缺少的，只有与其他人进行有效的沟通，你才能了解周围人的性格品德，只有良好的沟通，朋友之间，同事之间都只有通过互相沟通，才能了解对方的内心世界，知道对好忌什么，你也能发现到对方的优点与缺点，用发现到的检验一下自己，取长补短，从说话到接人待物，都要向着别人可以接受的`方面去说去做，当然务必要求尽善尽美，只要让别人能接纳你，这就代表着你成功了。

在人际交往中，切忌死板，不要用同样的交往方式去交往所有人，所谓林子大了什么样的人都有，三教九流，人生百态，学会变通，切记让人感到你与人家交谈存在某些自私的目的，这样对方也会对你敬而远之，这是一种奇妙的感觉，有时在听别人阐述一种观点时，好像是另一个我在述说，所以我有时就会在不经意间会心一笑，也许她辞不达意，也许她用词不当，也许她语气不好，也许她态度恶劣，但都不影响我理解真正的意思。她是她，我是我，她没有必要，我也不会强求她用我的语法，用我熟悉的词汇，你要用心的去关心别人，别人也同样的关心你，学习，工作中，关心同事，多交流，俩者之间才更深发展的机会，换言之，一定做到想别人所想，用自己宽容的心去包容别人，把自己的眼光放远一点，你就会对眼前的一些不快之事自会一笑了之。

总之，人与人交往要尊重彼此！

**人际交往的心得体会篇十一**

人是社会性的动物，无论是在工作中还是生活中，人际交往都是不可避免的。良好的人际关系有助于事业的发展，提高生活质量，而糟糕的人际关系则会给工作和生活带来诸多困扰。因此，学会有效的人际交往是每个人都应该具备的一项重要能力。

第二段：倾听的重要性。

在人际交往中，倾听是非常重要的一项技巧。通过倾听，我们能够更好地理解对方的观点和需求，为对话提供有效的反馈。在倾听他人时，应该保持尊重和耐心，给予对方足够的时间和空间表达自己的观点。同时，要注意非语言沟通，比如眼神交流和肢体动作，这也是倾听的重要组成部分。

第三段：尊重和理解的重要性。

在人际交往中，尊重和理解是建立良好关系的基石。尊重他人的权益和观点，从对方的角度思考问题，能够减少冲突和误解的发生。与他人相处时，要学会包容和接纳不同的意见和价值观，不轻易发表偏见或评价。同时，也要学会表达自己的观点和需求，让对方更好地理解自己的意图。

第四段：沟通的技巧。

良好的沟通是人际交往的基础，而沟通的关键在于清晰和明确地表达自己的意图。在沟通中，语言的使用非常重要。要避免过于模糊和含糊的表达，使用简洁明了的语言。此外，要主动地表达自己的想法和需求，而不是让对方去猜测。在沟通中，要注意控制情绪，避免过激和冲动的言辞，保持冷静和理智。

第五段：真诚和友善的态度。

在与他人交往时，真诚和友善的态度是非常重要的。真诚地对待他人，不虚伪和做作，可以赢得他人的信任和尊重。同时，要保持友善的态度，以友善的方式与他人相处，不随意批评和指责他人。友善的态度能够缓解紧张和尴尬的气氛，保持良好的人际关系的持续发展。

总结：人际交往是日常生活中不可或缺的一部分，而学会有效的人际交往技巧是每个人都应该具备的。通过倾听、尊重和理解他人，运用良好的沟通技巧，以真诚和友善的态度对待他人，都能够帮助我们建立和谐的人际关系。只有不断地提升和改进自己的人际交往能力，才能与他人更好地相处，获得更多的机会和成功。

**人际交往的心得体会篇十二**

人际交往是我们日常生活中不可避免的一部分，在当今社会，由于科技进步，拍摄成为了人与人之间交流的一种重要方式。我最近参与了一次拍摄活动，深刻体会到了人际交往在拍摄中的重要性。在这次拍摄中，我与其他团队成员积极合作，共同完成了优秀的作品，同时也从中获得了许多心得体会。

首先，我了解到团队协作是拍摄中不可或缺的要素之一。拍摄活动的成功与否直接取决于团队成员之间的密切合作。在这次拍摄中，我们分工明确，互相配合，共同承担了各自的责任。例如，摄影师负责拍摄美丽的画面，导演负责掌控剧情的发展，演员们则展现出了各自的才华。通过这个过程，我深刻体会到，只有各自尽自己的职责，相互合作，才能完成一部优秀的作品。

其次，我认识到与人交往需要注意尊重和沟通。在拍摄现场，我们会遇到各种各样的人，如摄影师、演员、化妆师等。每个人都有自己的特点和需求，因此我们要尊重他们的想法和感受。为了保持团队的和谐，我们必须在决策时充分考虑他人的意见，做到协商一致。另外，在交往过程中，沟通也是非常重要的。不同的人有不同的表达方式和思考方式，通过积极的沟通，可以避免误解，减少冲突，创造良好的工作氛围。

第三，我体会到了拍摄中需要发挥自己的主动性和创造力。在拍摄中，能够主动思考，提出自己的想法，发挥自己的创造力是非常重要的。有时候，不仅仅要按照别人的指示去做事，还要能够主动地提供一些建设性的意见和建议。比如，在选择拍摄地点时，我提出了一些自己的idea，为整个团队带来了新的灵感和创意。这样的主动性和创造力不仅会提高工作效率，也能够让自己更加融入团队。

第四，我认识到在人际交往中要保持耐心和理解。在拍摄活动中，我们会遇到各种各样的问题，可能会有演员临时取消，天气突变等等。这时候我们需要保持耐心和理解。不能够轻易地灰心丧气，而是要调整自己的心态，寻找解决问题的办法。有时候，良好的心态和耐心甚至能够解决突发问题，让事情取得更好的结果。

最后，我认识到一份真诚的情感能够改变人与人之间的关系。在这次拍摄中，我与团队成员之间建立了深厚的感情。我们一起努力工作，一起分享喜悦与困难。我们会彼此鼓励，支持，共同为达成目标而努力。通过这种共同经历，我们建立了信任和友谊，这种真诚的情感不仅在拍摄中很重要，在生活中也是如此。

通过这次拍摄活动，我深刻领悟到了人际交往在拍摄中的重要性。团队的协作、尊重与沟通、主动性与创造力、耐心与理解，以及真诚的情感，都是在拍摄中需要注意的方面。我相信这些体会和经验也同样适用于日常生活中的人际交往。只有不断反思和总结，才能不断提高自己在人际交往中的能力，使得自己成为一个更好的交往者。

**人际交往的心得体会篇十三**

人际交往是我们日常生活中最为普通的事情，每个人都会与周围的人产生交流和联系。然而，想要让自己的人际交往更加顺畅，建立良好的人脉关系，需要不断地学习，掌握一些人际交往的技巧和心理学知识。

第二段：了解自己。

人际交往中，自我认知是非常重要的，只有了解自己，才能更好地与他人交往。在此过程中，我学会了如何做自我分析，这包括了解自己的影响力类型、性格特质和行为方式等，这些信息可以帮助我更好地了解自己、发现自己的优点和缺点，从而更好地与人交往。

第三段：提高沟通技巧。

人际交往中，沟通是必不可少的，但是很多人在沟通时会遇到各种问题。通过学习，我发现了许多提高沟通效果的技巧，比如有效倾听、善于运用肢体语言，以及表达自己的想法和需求等。这些技巧的运用不仅能使自己更好地表达意见，也会提高与他人交往的效果。

第四段：处理人际关系。

人际关系不论对于工作还是生活都是非常重要的，处理好人际关系不仅可以获得同事或朋友的信任与支持，也可以展现自己良好的个人形象。学会人际关系的处理尤为重要，需要注意的是，处理人际关系不能单纯地以得到他人的好感为目的，要考虑双方的感受和需要，以尊重他人、建立信任和合作为前提。

第五段：总结。

人际交往是我们日常生活中不可避免的事情，如何让自己在人际交往中更加得心应手，发现自己的潜能，提高个人素质是我们不断追求的目标。通过自我认知、沟通技巧和人际关系的处理等方面的学习和运用，我逐渐掌握了一些关于人际交往的技巧和心理学知识，取得了不错的结果，相信在日后的交往中也能发挥出更好的效果。

**人际交往的心得体会篇十四**

适当的奇怪心不是坏事，这是与他人保持适度沟通的必要动力；试想，若一个人对四周的人和事一概没爱好，哪来的人际交往呢？但是，一个人总让四周的人感到对别人的事情过分关怀，也不分份内份外，这或多或少有干涉他人内政之嫌。久而久之，别人也会不分什么事情，一概对你敬而远之。隔阂由此而生。讲大话吹嘘自己不顾别人的感受只顾沉醉于自我吹嘘在多数场合是不受欢迎的，任何人都有一种逆反心理，都会自然而然地在心中（至少是）对你的吹嘘贬斥一顿。优点最好由别人去发觉，这不是缺乏自知之明，别人发觉了也不见得非讲给你听，这样才有人际交往中的震慑力和神奇感，也就是许多人梦寐以求的魅力。

一味吹拍对方。

助人为乐本是应当大力提倡的美德，这一点毫无疑问。但在人际交往过程中消失喧宾夺主的状况却属于一大忌。自己揣度他人的心愿并关心出谋划策不失为一种超群的交往技巧，但这种情形下个体的独立性同样很重要，需要予以充分的敬重。

有时过分的热心可能扭曲了双方正常的关系，值得警惕。

**人际交往的心得体会篇十五**

家长们常常抱怨：教育孩子特别累。最让人头疼的，是孩子与人交往的问题。见到一位熟人，总要家长提醒了，才会打个招呼，分别时，也要家长提醒了，才会说声再见，根本没有以前的孩子那么懂事、合群，不用怎么教，嘴就“甜”得不行。

还有些孩子，他们入园、入学后，难以适应群体生活。别的小朋友都结交了许多新朋友，呼朋引伴地玩儿。可他们却孤零零地一个人，不知怎么才能进入这个群体。或者，已经结交了一些玩伴，却由于交往方式的失误，不是与其它人打架、争吵，就是畏缩、惧怕，最终被这个群体所抛弃。

这样的孩子，适应能力普遍发展较缓慢。如果不及时辅导，会逐渐养成孤僻、内向、软弱怕事、沉默寡言的性格，没有一般小朋友的天真活泼气息。另一方面，也会造成做事非常认真，追求完美，以至容易钻进“牛角尖”。而这些，都对孩子长大后在社会中的发展不利。

其实，孩子之所以不擅长与人交往，原因并非是由于孩子内向，溯本求原，其原因恰恰是因为家长。

初为人父母，家长们缺少教子经验，往往有种不知所措之感，会表现得过于严肃，力求让孩子尽快进步。在这种压力下，孩子的表现，已是种畸形的表现。孩子每天惊恐于自己如何做才能达到家长的要求，性格自然会趋于内向，不擅言谈。

另一方面，家长对孩子的关心过度，事事代为安排，也是孩子不擅交往的重要原因之一。您是否也做过类似的事：当孩子刚刚具备独立活动能力的时候，您的眼睛一刻不停地关注着他，随时准备着，把他喜欢的玩具递到他手里，随时准备着把他抱起来。其实，就在这一过程中，孩子已失去了自由自在的感受，无法自由、充分地发展自己的兴趣。这种限制，体现在社会交往方面，就形成了被动的局面。

孩子生病时，家长更是事无巨细，紧张得什么都预先为孩子想到。往往是孩子想到的事情，没等他开口，就已经为他送到手边、嘴边，根本无须出口请求。在这种呵护下，孩子自然不愿与人交流。然而，当他走进园校和社会时，却已没有了这种呵护的环境，此时，再学习与人沟通，也就显得晚了些。同时，孩子在与人沟通和交往时，往往会表现得很调皮，此时，家长却又过于紧张。就像一个小笑话所说的那样：孩子对爸爸的女同事说，阿姨，你长得真丑。家长马上让孩子道歉，孩子想了想，说，其实，细看阿姨还是蛮漂亮的。家长马上生气地纠正：我让你道歉，可是并没有让你说谎。家长的这种顾左右而言他的做法，会让孩子感到在社会交往中无所适从。

家长的另一种代劳方式，则更加限制了孩子的交往能力。家长带孩子出门时，遇到熟人，家长往往会抢先一步催促孩子：“这是小王阿姨，快向王阿姨问好。”“这是张叔叔，问张叔叔好。”这种情形多了，孩子会感到难堪并产生依赖心理，认为一切都有家长安排，自己当然也就无需思考，像吊线木偶一样无法真正感受到与人交往的乐趣。

教育孩子，无论是社交教育还是其它教育形式，都需要家长，找到一种与孩子相匹配的方式。初为家长，就像一个刚学会开车的人，心情紧张，不知怎么来配合车的运动态式，对待车的态度，往往不是过于紧张就是过于放松，弄得车也会受到伤害，而驾车的人也很累。所以，有经验的司机，往往会顺应车的运动，温和地驾车。

教育孩子和驾车是两回事，但在精神上，两者却是相通的。因此，家长在教育孩子与人交往或其它方面时，需态度温和，在精神上与孩子相通，在形式上，也需与孩子的性格、爱好等相配合。

**人际交往的心得体会篇十六**

我们在生活﹑学习﹑工作中，要正视和解决不愿交往﹑不懂交往﹑不善交往的问题，塑造自身形象，以积极的态度和行为对待人际交往，建立和谐的人际关系。

社会交往能力是指妥善处理组织内外关系的能力。包括与周围环境建立广泛联系和对外界信息的吸收、转化能力，以及正确处理上下左右关系的能力。

（1）表达

理解能力表达理解能力意味着一个人是否能够将自己内心的思想表现出来，还要让他人能够清楚地了解自己的想法，其次就是理解他人的表达。一个人的表达能力，也能直接地证明其社会适应的程度。

（2）人际融合能力表明了一个人是否能够体验到人的可信以及可爱，它和人的个性（如内外向等）有极大的关系，但又不完全由它决定，更多的是一种心理上的意味。

（3）解决问题的能力当前独生子女的一大弱点是依赖性强，独立性解决问题能力差，再加上应试教育的弊端，因而严重影响了学生的交往能力。

人际交往能力就是在一个团体、群体内的与他人和谐相处的能力，人是社会的人，很难想象，离开了社会，离开了与其他人的交往，一个人的生活将会怎样？有人存在，必须与人交往。当我们走上社会的时候，我们会与各种各样的人物打交道，在与人交往中，你能否得到别人的支持、帮助，这里就会涉及到自身能力的问题。我以为，我们在校学习期间，就要培养自己与同学、与教师、与领导、与职工打交道的能力。与同学交谈，可以论争不同的学术观点，可以谈对社会现象的不同认识，在论辩中提高自己的思辩能力；与老师交谈，可以交流读书心得，理清不同的思想认识，可以从中受到启迪；与领导交谈，可以充分交流自己对问题的不同见解，也许可以锻炼自己在领导面前不怯场；与职工打交道，你可以了解到他的工作状况和不同的心态。善于与人交际，你会从中学到很多书本上学不到的东西。

（1）人际关系影响大学生的生理和心理状况

处于青年期的大学生，思想活跃、感情丰富，人际交往的需要极为强烈，人人都渴望真诚友爱，大家都力图通过人际交往获得友谊，满足自己物质和精神上的需要。但面对新的环境、新的对象和紧张的学习生活，使得一部分学生由此而导致了心理矛盾的加剧。此时，积极的人际交往，良好的人际关系，可以使人精神愉快，情绪饱满，充满信心，保持乐观的人生态度。一般说来，具有良好人际关系的学生，大都能保持开朗的性格，热情乐观的品质，从而正确认识、对待各种现实问题，化解学习、生活中的各种矛盾，形成积极向上的优秀品质，迅速适应大学生活。相反，如果缺乏积极的人际交往，不能正确地对待自己和别人，心胸狭隘，目光短浅，则容易形成精神上、心理上的巨大压力，难以化解心理矛盾。严重的还可能导致病态心理，如果得不到及时的疏导，可能形成恶性循环而严重影响身心健康。

（2）人际交往影响大学生的情绪和情感变化

处于青年发展期的大学生，正处在人生的黄金时代，在心理、生理和社会化方面逐步走向成熟。但在这个过程中，一旦遇到不良因素的影响，就容易导致焦虑、紧张、恐惧、愤怒等不良情绪，影响学习和生活。实践证明，友好、和谐、协调的人际交往，有利于大学生对不良情绪和情感的控制和发泄。

（3）人际交往影响大学生的精神生活

大学生情感丰富，在紧张的学习之余，需要进行彼此之间的情感交流，讨论理想、人生，诉说喜怒哀乐。人际交往正是实现这一愿望的最好方式。通过人际交往，可以满足大学生对友谊、归属、安全的需要，可以更深刻、更生动地体会到自己在集体中的价值，并产生对集体和他人的亲密感和依恋之情，从而获得充实的、愉快的精神生活，促进身心健康。

（1）人际交往是交流信息、获取知识的重要途径

现代社会是信息社会，信息量之大，信息价值之高，是前所未有的。人们对拥有各种信息和利用信息的要求，随着信息量的扩大，也在不断地增长。通过人际交往，我们可以相互传递、交流信息和成果，使自己丰富经验，增长见识，开阔视野，活跃思维，启迪思想。

（2）际交往是个体认识自我、完善自我的重要手段

孔子曾说过：

\"独学而无友，则孤陋而寡闻\"。人际交往，可以帮助我们提高对自己的认识，以及自己对别人的认识。在人际交往的过程中，彼此从对方的言谈举止中认识了对方。同时，又从对方对自己的反应和评价中认识了自己。交往面越宽，交往越深，对对方的认识越完整，对自己的认识也就越深刻。只有对他人的认识全面，对自己认识深刻，才能得到别人的理解、同情、关怀和帮助，自我完善才可能实现。

（3）人际交往是一个集体成长和社会发展的需要

人际交往是协调一个集体关系、形成集体合力的纽带。而一个良好的集体，能促进青年学生优良个性品质的形成。如正义感、同情心、乐观向上等都是在民主、和睦、友爱的人际关系中成长起来的。良好的人际关系还能够增进学生集体的凝聚力，成为集体中最重要的教育力量。人际交往是人与人之间的一种互动。良好的人际交往能力是积极向上的，反之，不利于个体的全面健康的发展。

人际交往的核心部分，一是合作，二是沟通。培养交往能力首先要有积极的心态，理解他人，关心他人，日常交往活动中，要主动与他人交往，不要消极回避，要敢于接触，尤其是要敢于面对与自己不同的人，而且还要不怕出身、相貌、经历，不要因来自边远的地区、相貌不好看或者经历不如别人而封闭自己，其次要从小做起，注意社交礼仪，积少成多；再次要善于去做，大胆走出校门，消除恐惧，加强交往方面的知识积累，在实际的交往生活中去体会，把握人际交往中的各种方法和技巧。另外，要认识到在与别人的交往中，打动人的是真诚，以诚交友，以诚办事，真诚才能换来与别人的合作和沟通，真诚永远是人类最珍贵的感情之一。

（1）平等的原则：社会主义社会人际交往，首先要坚持平等的原则，无论是公务还是私交，都没有高低贵贱之分，要以朋友的身份进行交往，才能深交。切忌因工作时间短，经验不足，经济条件差而自卑，也不要因为自己是大学毕业生、年轻、美貌而趾高气扬。这些心态都影响人际关系的顺利发展。

（2）相容的原则：主要是心理相容、即人与人之间的融洽关系，与人相处时的容纳、包含、以及宽容、忍让。主动与人交往，广交朋友，交好朋友，不但交与自己相似的人、还要交与自己性格相反的人，求同存异、互学互补、处理好竞争与相容的关系，更好的完善自己。

（3）互利的原则：指交往双方的互惠互利。人际交往是一种双向行为，故有\"来而不往、非理也\"之说，只有单方获得好处的人际交往是不能长久的。所以要双方都受益，不仅是物质的，还有精神的，所以交往双方都要讲付出和奉献。

（4）信用的原则：交往离不开信用。信用指一个人诚实、不欺、信守诺言。古人\"有一言既出、驷马难追\"的格言。现在有以诚实为本的原则，不要轻易许诺，一旦许诺、要设法实现，以免失信于人。朋友之间，言必信、行必果、不卑不亢、端庄而不过于矜持，谦虚而不矫饰诈伪，不俯仰讨好位尊者，不藐视位卑者显示自己的自信心，取得别人的信赖。

（5）宽容的原则：表现在对非原则性问题不斤斤计较，能够以德报怨，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，接触又密切，不可必免产生矛盾。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，容纳他人，发火的一方也会自觉无趣。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\"，赢得更多的朋友。

（1 ）记住别人的姓或名，主动与人打招呼，称呼要得当，让别人觉得礼貌相待、倍受重视，给人以平易近人的印象。

（2）举止大方、坦然自若，使别人感到轻松、自在，激发交往动机。

（3）培养开朗、活泼的个性，让对方觉得和你在一起是愉快的。

（4）培养幽默风趣的言行，幽默而不失分寸，风趣

而不显轻浮，给人以美的享受。与人交往要谦虚，待人要和气，尊重他人，否则事与愿违。

（5）做到心平气和、不乱发牢骚，这样不仅自己快乐、涵养性高，别人也会心情愉悦。

（6）要注意语言的魅力：安慰受创伤的人，鼓励失败的人。恭维真正取得成就的人，帮助有困难的人。

（7）处事果断、富有主见、精神饱满、充满自信的人容易激发别人的交往动机，博得别人的信认，产生使人乐意交往的魅力。

要有效地提高人际交往能力，可循两方面入手，一是对社会情境的辨析能力，二是提高对其他人心理状态的洞察力。

（1）对环境的辨析能力

对环境的辨析能力要有效地达到社交目标，便要因应情势而作出相应的行为。社交环境瞬息万变，交往的对象亦有不同的特质，要适应不同社交环境、人物，便非要有精锐的观察和认知能力不可。一个人如果能够对情境间的细微不同之处加以区分，往往更能掌握社交环境的变化而做出合宜的行为，以适应不同性质、千变万化的环境。

（2）对别人心理状态的洞察力

洞察别人的心理状态也是社交能力重要的一环。一些人看到别人的行为时，不尝试去了解对方做事时的处境和感受，便马上从别人的行为去判断对方是一个怎样的人。这种重判断而轻了解的取向，是社交能力发展的一大障碍。

要增进个人的社交能力，一方面要提高对自己及别人的需要、思想、感受的洞察力，另一方面亦要细心观察不同的情境和人物，分辨其中不同之处并加以理解分析，以加强对千变万化的社交环境的掌握。虽然心理学家认为社交能力是可以训练提高的，但要真正的提高社交能力，实在不是一件容易的事，亦非一朝一夕可以做到，成功与否还是取决于一个人的动机、决心、努力与恒心。

**人际交往的心得体会篇十七**

作为人类社会的重要组成部分，人际交往是我们日常生活中无法避免的一部分。然而，由于个人性格差异、沟通技巧不足等原因，我们在与他人进行交流时常常会遇到困难和挫折。为了提高人际交往的能力，我参加了一次实训课程，通过这次实训，我对人际交往有了更深刻的理解，同时也掌握了一些实用的技巧和心得，使我在与他人的交流中更加得心应手。

首先，通过实训我认识到了真诚与尊重的重要性。在人际交往中，信任和接纳是建立良好关系的基础。在实训过程中，我发现只有真心实意地对待他人，才能获得他人的信任与喜爱。当我们以真诚的态度与人交往时，不仅能够增进感情，还能够减少误解和矛盾的产生。与此同时，尊重他人的独特性和意见也是有效交流的关键。在实训中，我学会了倾听别人的观点，并尊重他人的选择，这不仅能让交流更为顺利，也能够增加与他人的和谐。

其次，我在实训中学到了积极沟通的重要性。积极沟通是一种主动出击的交流方式，通过积极地表达自己的想法和感受，我们能更好地与他人建立联系。我在实训中学会了主动询问和回应，以及用肢体语言和表情来支持自己的语言传递，这使得我的表达更加明确和有力。在实训的过程中，我还发现，带着积极的情绪来交流能够更好地影响他人，使得交流更加愉快和轻松。通过积极沟通，我成功地在实训中与他人建立了良好的交流关系。

此外，我在实训中也意识到了换位思考的重要性。在与他人进行交流时，我们应该设身处地地去理解对方的立场和情感，这样才能更好地解决问题。在实训中，老师让我们进行了一些角色扮演的活动，这使我能够更好地理解他人的观点和需求。通过这种角色转换的体验，我更加珍视与他人的共识和理解，以及找到了解决问题的更多可能性。换位思考的能力不仅能够提高我们的沟通技巧，还能在面对矛盾和冲突时更好地找到解决问题的方法。

最后，在这次实训中，我也学到了控制情绪的重要性。情绪是我们交流时很重要的一部分，它会直接影响我们的表达和对他人的影响。在实训中，我学到了通过深呼吸和平静思维来调节自己的情绪。通过这种方式，我能够更好地控制自己的情绪，使得交流更具有理性和亲和力。我也意识到，当我控制好自己的情绪时，与他人的交流会更加顺畅和有效，能够更好地解决问题和取得共识。

通过这次实训，我深刻体会到了人际交往的重要性以及与他人建立良好关系的方法和技巧。真诚与尊重、积极沟通、换位思考和情绪控制，这些经验让我在与他人的交流中收获了更多的成功和满意。我相信，只要我们不断在日常生活中实践和总结这些经验，我们的人际交往能力一定会得到提升，并在与他人的交流中取得更好的效果。

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！